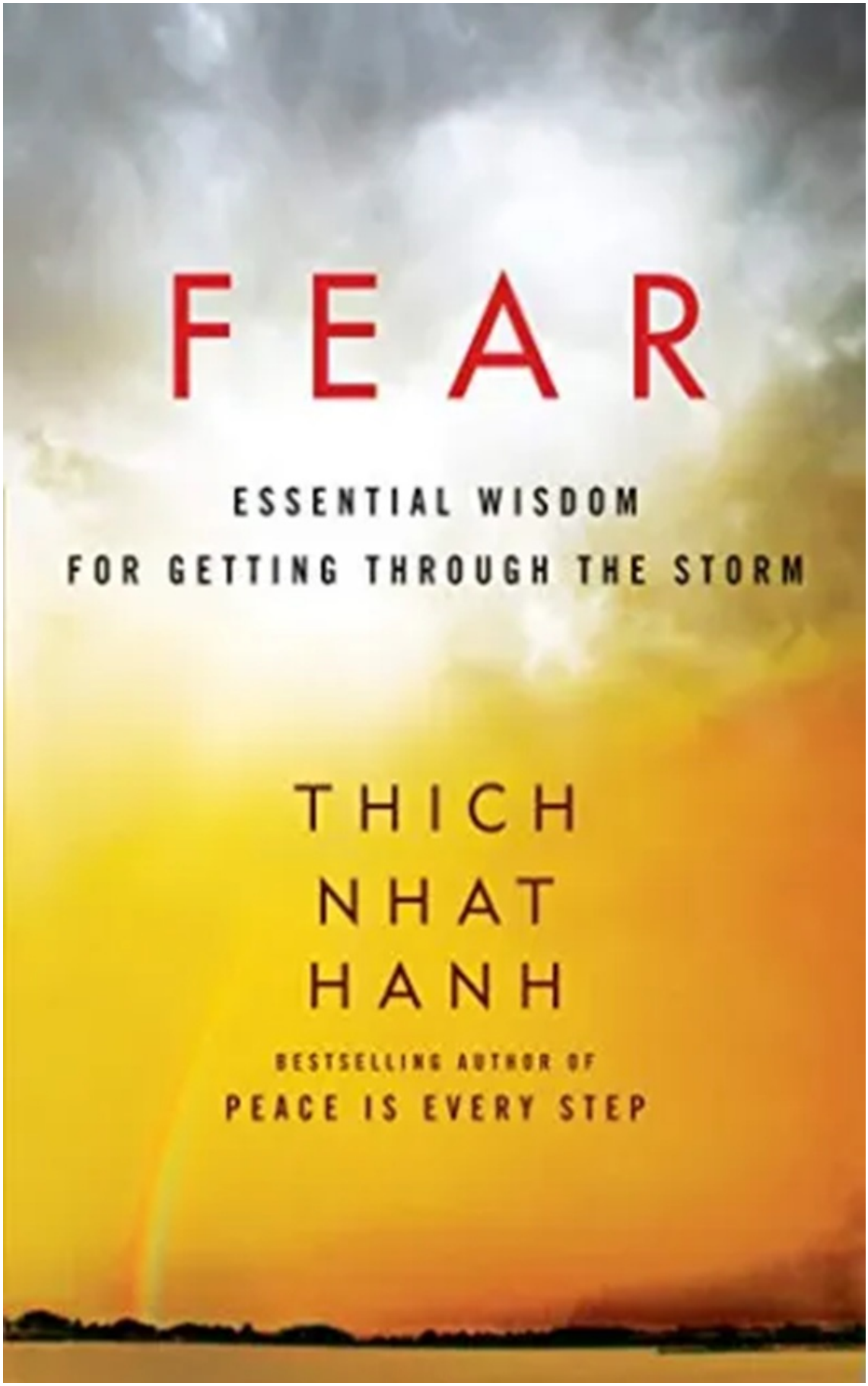
TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Bốn câu thần chú giúp chuyển hóa nỗi sợ thành tình yêu thương

ISSN: 2734-9195 19:15 16/11/2026

Như vậy, chính lòng tự ái của bạn đang trở thành chướng ngại đối với sự hòa giải và chữa lành. Theo lời Phật dạy, trong tình yêu chân thật không có chỗ cho lòng kiêu hãnh.

"Điều tình yêu tìm kiếm chính là sự không sợ hãi", Hannah Arendt (1906-1975, nhà triết học và lý luận chính trị người Đức - Mỹ) từng viết trong tác phẩm thời kỳ đầu đầy sâu sắc của bà về tình yêu và cách con người đối diện với nỗi sợ. *"Sự không sợ hãi ấy chỉ tồn tại trong trạng thái bình an trọn vẹn, nơi không gì có thể lay chuyển chúng ta trước những biến cố được dự báo trong tương lai... Bởi vậy, thì duy nhất có ý nghĩa chính là thì hiện tại, ngay lúc này".*

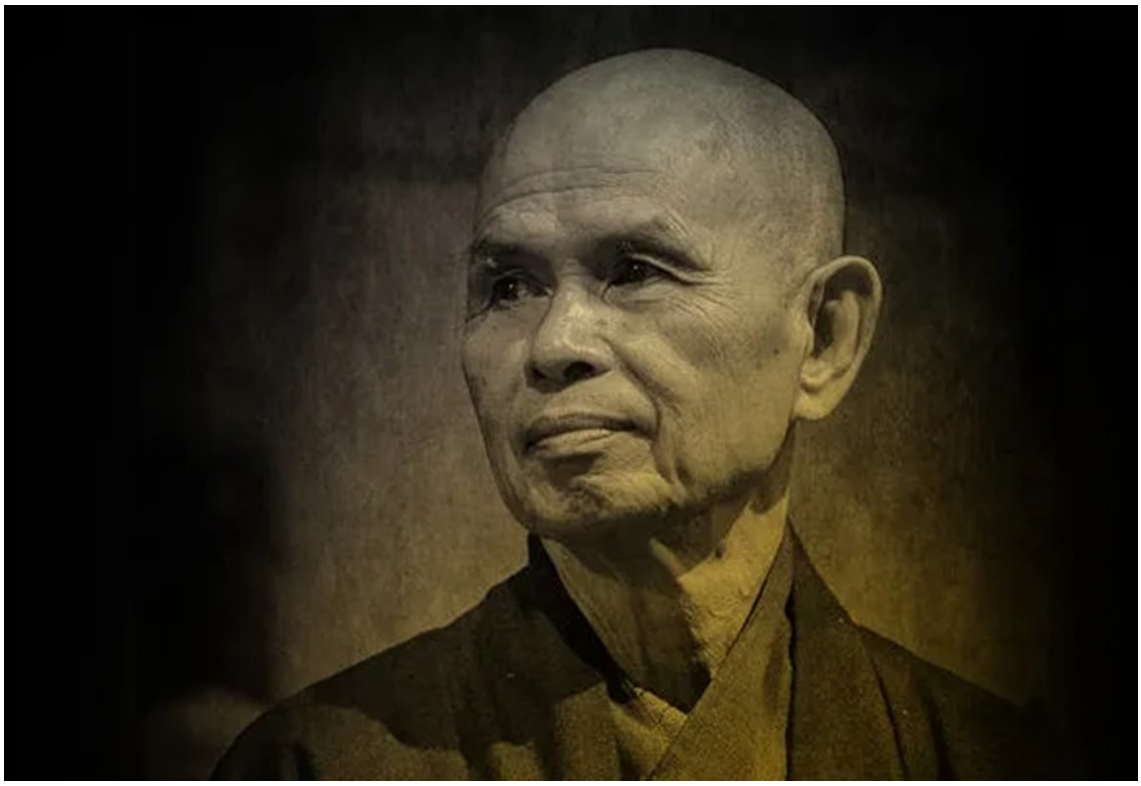


Quan niệm xem sự hiện diện trọn vẹn trong hiện tại là phương thuốc hóa giải nỗi sợ, đồng thời là nơi tình yêu được nuôi dưỡng, đã tồn tại lâu đời như chính

trái tim con người. Nó có từ thuở ý thức con người lần đầu cảm nhận nỗi đau mất mát có thể xảy đến, khi khát vọng kết nối và gắn bó luôn phải đối diện với sự bất an trước những điều chưa thành.

Tư tưởng ấy nằm ở trung tâm triết học Phật giáo hàng nghìn năm và được khơi mở một cách sinh động, thiết thực trong cuốn *Fear: Essential Wisdom for Getting Through the Storm* (Nỗi sợ: Trí tuệ thiết yếu để vượt qua giông bão) của Thiền sư Thích Nhất Hạnh - vị thiền sư, nhà hoạt động vì hòa bình nổi tiếng người Việt Nam.

Ngài đã không ngừng trao truyền những giáo huấn nuôi dưỡng trí tuệ, phẩm giá và sức mạnh tinh thần cho con người cho đến tận những năm tháng cuối đời.



Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Với tinh thần Phật giáo vốn biết tiếp cận những vấn đề phức tạp bằng sự giản dị, cùng khả năng đặc biệt trong việc kết nối những lời lẽ mộc mạc thành chuỗi trí tuệ sâu sắc, thấm đẫm lòng từ ái, Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết:

“Trong mỗi chúng ta đều có một nỗi sợ lớn, đã trở thành thói quen ăn sâu. Chúng ta sợ rất nhiều điều: sợ cái chết của chính mình, sợ mất đi những người thân yêu, sợ sự thay đổi, sợ phải sống cô đơn. Thực tập chánh niệm giúp chúng ta tiếp xúc với trạng thái không sợ hãi. Chỉ trong giây phút hiện tại, ngay tại đây và lúc này, chúng ta mới có thể cảm nhận sự giải thoát hoàn toàn, niềm hạnh phúc trọn vẹn...

Trong thực tập Phật giáo, chúng ta nhận ra rằng mọi tâm hành bao gồm lòng từ bi, tình yêu thương, nỗi sợ hãi, buồn đau và tuyệt vọng đều mang bản chất hữu cơ. Chúng ta không cần phải sợ bất kỳ trạng thái nào trong số đó, bởi sự chuyển hóa luôn luôn có thể xảy ra".

Sự chuyển hóa ấy chỉ có thể thành tựu thông qua thực tập có chủ đích. Và có lẽ, không thực tập nào vừa nhiều thử thách, vừa đem lại giá trị sâu sắc hơn việc chuyển hóa nỗi sợ thành tình yêu thương.

Nhất quán với lời dạy rằng *"yêu mà không biết cách yêu sẽ làm tổn thương người mình yêu"*, Thiền sư đặt nền tảng cho thực tập chuyển hóa này trên bốn câu thần chú. Theo Ngài, đó là những lời thực tập *"có hiệu quả trong việc tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc nơi chính bạn và người thương, đồng thời chuyển hóa nỗi sợ hãi, khổ đau và cô đơn".*

Khác với lời cầu nguyện, vốn hướng niềm hy vọng đến một thực thể tưởng tượng nào đó, được cho là có khả năng can thiệp để biến hy vọng thành hiện thực, đồng thời có thể đem lại lợi ích về mặt tâm lý khi giúp con người diễn đạt và xác định rõ hơn điều mình mong cầu, câu thần chú không hướng đến bất kỳ đối tượng hay thế lực bên ngoài nào. Đó hoàn toàn tập trung vào việc chắt lọc điều ta hy vọng đến mức tinh khiết và rõ ràng nhất.

Chính quá trình ấy tự thân đã chuyển hóa hy vọng thành ý hướng hành động, khiến mong muốn trở nên cụ thể, khả thi hơn. Đồng thời, nó giúp con người tránh được trạng thái thụ động, tự mãn mà triết gia René Descartes (1596-1650) từng cảnh báo khi bàn về mối quan hệ thiết yếu giữa nỗi sợ và hy vọng.



Bốn câu thần chú giúp chuyển hóa nỗi sợ thành tình yêu thương
https://phathoc.vn/bon-cau-than-chu-giup-chuyen-hoa-noi-so-thanh-tinh-yeu-thuong.html

Hoa anh túc đỏ từ cuốn bách khoa toàn thư tiên phong về cây thuốc của Elizabeth Blackwell thế kỷ 18.
(Có sẵn dưới dạng tranh in và khẩu trang).

Vì thế, câu thần chú không phải là một hình thức tư duy huyễn hoặc hay tin vào phép màu. Dẫu việc thốt lên một câu nói được chắt lọc đôi khi tạo cảm giác như hoàn cảnh đã thay đổi, đó thực chất là một dạng "phép màu" rất đời thường và thiết thực. Câu thần chú giúp chúng ta làm sáng tỏ, tập trung và xác lập ý hướng của mình. Mọi sự chuyển hóa có ý nghĩa đều bắt nguồn từ một ý hướng rõ ràng, có chủ đích và được nuôi dưỡng bằng sự thực tập bền bỉ.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết:

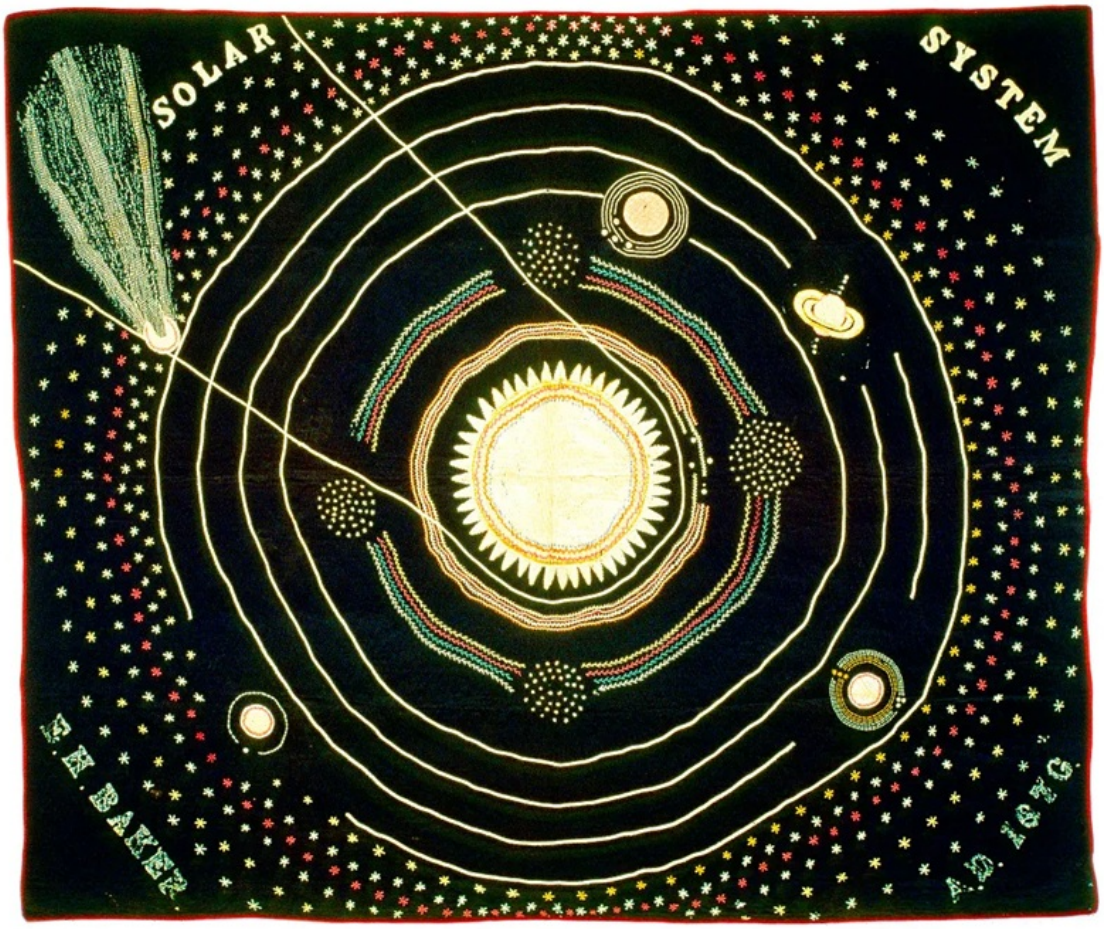
"Một câu thần chú là một loại công thức nhiệm màu, khi được nói lên có thể làm thay đổi hoàn toàn một tình huống. Nó có thể chuyển hóa chính chúng ta và cả những người khác. Nhưng công thức nhiệm màu ấy phải được nói lên trong sự tập trung, khi thân và tâm cùng hướng về một mối. Những gì bạn nói ra trong trạng thái có mặt trọn vẹn ấy sẽ trở thành một câu thần chú".

Trên nền tảng tư tưởng đó, Thiền sư giới thiệu bốn câu thần chú giúp chuyển hóa nỗi sợ thành tình yêu thương, bắt đầu bằng **câu thần chú về sự hiến tặng hiện diện**.

Một thế hệ sau khi nữ triết gia Simone Weil (1909-1943) khẳng định rằng *"sự chú tâm là hình thức rộng lượng hiếm có và tinh khiết nhất"*, Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng nhấn mạnh:

"Món quà quý giá nhất bạn có thể trao tặng người mình yêu chính là sự hiện diện đích thực của bạn. Vì vậy, câu thần chú đầu tiên rất đơn giản: 'Người thương ơi, tôi đang có mặt ở đây vì bạn'".

Câu thần chú nghe qua tưởng chừng rất giản dị. Tuy nhiên, Thiền sư nhắc nhở rằng việc thực sự nuôi dưỡng năng lực hiện diện, nơi bắt nguồn khả năng yêu thương của mỗi người lại vô cùng khó khăn. Cuộc sống thường nhật luôn bị cuốn vào những đòi hỏi dồn dập và vô số yếu tố gây xao nhãng. Chúng ta cứ thế bị cuốn trôi theo dòng chảy ấy, lúc nào cũng như đang ở bên bờ vực kiệt sức, đánh mất điều mà nhà tư tưởng Ralph Waldo Emerson (1803-1882) từng ca ngợi là *"năng lực làm cho khoảnh khắc hiện tại lớn lên từ nguồn lực của chính trái tim mình, cho đến khi nó vượt qua cả mặt trời, mặt trăng và hệ mặt trời trong sự mở rộng vô cùng tận".*



Tấm chăn ghép hình Hệ Mặt Trời của Ellen Harding Baker, năm 1876. Có sẵn dưới dạng tranh in và khẩu trang .

Một thế kỷ sau khi đại văn hào Leo Tolstoy (1828-1910) khẳng định rằng *"tình yêu chỉ thực sự tồn tại trong hoạt động của hiện tại"*, Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhẹ nhàng nhắc chúng ta rằng nguồn lực lớn nhất của trái tim, sức mạnh lớn nhất của mỗi người và cũng là phương thuốc hữu hiệu nhất trước nỗi sợ chính là chất lượng tình yêu được trao đi thông qua sự hiện diện của mình:

"Khi bạn yêu một người, điều tốt đẹp nhất bạn có thể trao tặng người ấy chính là sự hiện diện của bạn. Làm sao bạn có thể yêu thương nếu bạn không có mặt? Hãy trở về với chính mình, nhìn vào mắt người ấy và nói: 'Em yêu, em biết không? Anh đang ở đây vì em'. Bạn đang trao tặng người ấy sự hiện diện của mình. Bạn không bận tâm với quá khứ hay tương lai; bạn đang thực sự có mặt bên người mình yêu. Bạn cần nói điều ấy bằng cả thân và tâm cùng một lúc. Khi đó, bạn sẽ thấy sự chuyển hóa xảy ra".

Sự hiện diện trong sáng và trọn vẹn ấy chính là điều kiện tiên quyết để thực tập câu thần chú thứ hai: **câu thần chú nhận diện sự hiện diện của người mình yêu**.

“Câu thần chú thứ hai là: *‘Người thương ơi, tôi biết bạn đang có mặt ở đây và tôi rất hạnh phúc’”.*

Có mặt là bước đầu tiên; nhận ra sự hiện diện của người kia là bước thứ hai. Bởi khi bản thân thực sự có mặt trọn vẹn, bạn sẽ nhận ra rằng sự hiện diện của người mình yêu là một điều vô cùng quý giá. Bạn ôm ấp người thương bằng năng lượng chánh niệm, và người ấy sẽ nở rộ như một đóa hoa.

Được yêu thương, trước hết, có nghĩa là được người khác nhận biết rằng mình đang hiện hữu.

Trong một nhận định đặc biệt có ý nghĩa và đem lại sự an ủi giữa thời đại mà con người ngày càng ít tiếp xúc trực tiếp với nhau, Thiền sư nhắc chúng ta rằng bốn câu thần chú này vẫn có thể được thực tập ngay cả khi cách xa nhau, thông qua đường truyền, dây cáp và màn hình điện tử. Chúng không đòi hỏi người mình yêu phải hiện diện về mặt thể chất bên cạnh ta.

Dù được diễn đạt bằng cách nào, về bản chất, những câu thần chú ấy đều là những pháp quán niệm hàm chứa đầy đủ bốn yếu tố của tình yêu chân thật theo lời Phật dạy: từ (tình thương), bi (lòng trắc ẩn), hỷ (niềm vui) và xả (sự tự do, không chiếm hữu).



Hình minh họa của Marianne Dubuc từ cuốn sách "Sư tử và con chim".

Câu thần chú thứ ba, **câu thần chú giúp xoa dịu khổ đau**, có thể được làm sâu sắc và tăng thêm giá trị thông qua những lợi ích vi tế từ pháp thực tập “thiền ôm” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Tuy nhiên, việc thực tập này cũng

không nhất thiết bị giới hạn bởi khoảng cách địa lý hay sự tiếp xúc trực tiếp; chúng ta vẫn có thể trao đi sự nâng đỡ qua những kết nối kỹ thuật số:

“Ngay cả trước khi bạn làm bất cứ điều gì để giúp đỡ, chỉ riêng sự hiện diện trọn vẹn của bạn cũng đã có thể đem lại phần nào sự nhẹ nhõm. Bởi khi đau khổ, điều chúng ta rất cần chính là sự hiện diện của người mình yêu. Nếu chúng ta đang đau khổ mà người mình yêu lại phớt lờ, nỗi khổ ấy sẽ càng tăng lên.

Vì vậy, điều bạn có thể làm ngay lúc này là biểu hiện sự hiện diện đích thực của mình với người thương và nói câu thần chú bằng tất cả năng lượng chánh niệm: ‘Người thương ơi, tôi biết bạn đang đau khổ. Chính vì vậy, tôi có mặt ở đây vì bạn’. Chỉ như thế thôi, người thương của bạn cũng đã cảm thấy dễ chịu hơn. Sự hiện diện của bạn là một phép màu; khả năng thấu hiểu nỗi đau của người ấy cũng là một phép màu. Và bạn có thể trao tặng ngay lập tức khía cạnh này của tình yêu thương.

Hãy thực sự cố gắng có mặt với chính mình, với cuộc sống và với những người bạn yêu thương. Hãy nhận biết sự hiện diện của những người đang sống cùng không gian với bạn, và cố gắng có mặt bên họ khi một trong số họ đang đau khổ. Bởi sự hiện diện của bạn vô cùng quý giá đối với người ấy”.



Tranh của Jean-Pierre Weill từ bộ sưu tập The Well of Being

Câu thần chú thứ tư và cũng là câu cuối cùng, **câu thần chú mở lời tìm kiếm sự giúp đỡ**, thoạt nhìn có vẻ chỉ hướng đến lợi ích của bản thân. Nhưng thực chất, đây lại là nơi thử thách và nuôi dưỡng năng lực tự chăm sóc chính mình, nền tảng để mọi tình yêu thương vị tha và sự hiện diện chân thành có thể nảy nở.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhận định đây cũng là câu khó thực tập nhất trong bốn câu thần chú. Bởi nó chạm đến nơi dễ tổn thương nhất trong mỗi người, đồng thời buộc chúng ta phải đối diện với một chỗ dựa quen thuộc nhưng có thể đang trói buộc mình: lòng tự ái và sự kiêu hãnh.

Ngài giải thích:

"Câu thần chú này dành cho những lúc bạn đang đau khổ và tin rằng người mình yêu chính là nguyên nhân gây ra nỗi đau ấy. Nếu một người khác gây ra cho bạn điều tương tự, có lẽ bạn đã không đau khổ đến thế. Nhưng đây lại là người bạn yêu thương nhất, vì vậy nỗi đau của bạn trở nên sâu sắc hơn. Và điều cuối cùng bạn muốn làm lúc này lại chính là tìm đến người ấy để nhờ giúp đỡ...

Như vậy, chính lòng tự ái của bạn đang trở thành chướng ngại đối với sự hòa giải và chữa lành. Theo lời Phật dạy, trong tình yêu chân thật không có chỗ cho lòng kiêu hãnh.

Khi đau khổ như vậy, bạn cần đến với người mình yêu và cầu mong sự giúp đỡ của người ấy. Đó mới là tình yêu chân thật. Đừng để lòng tự ái chia cách hai người. Bạn phải vượt qua sự kiêu hãnh của mình. Bạn cần chủ động tìm đến người ấy. Đó chính là ý nghĩa của câu thần chú này.

Trước hết, hãy thực tập với chính mình, đưa thân và tâm trở về trạng thái hợp nhất, rồi mới đến với người kia và nói câu thần chú thứ tư: 'Người thương ơi, tôi đang đau khổ. Xin hãy giúp tôi'. Điều này nghe rất đơn giản nhưng thực hiện lại vô cùng khó khăn".

Hãy đặt đoạn giáo huấn đặc biệt này trong cuốn *Fear: Essential Wisdom for Getting Through the Storm* - tác phẩm có khả năng xoa dịu và nâng đỡ tâm hồn – bên cạnh những suy ngẫm của triết gia Seneca về cách vượt qua nỗi sợ, quan điểm của nhà thơ Audre Lorde về việc chuyển hóa nỗi sợ thành ngọn lửa sức mạnh, đồng thời tìm đọc lại những chia sẻ sâu sắc của đại sư Phật giáo Pema Chödrön về năng lực chuyển hóa thông qua những giai đoạn khó khăn của cuộc đời.

Tác giả: **Maria Popova**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: **https://www.themarginalian.org/2026/11/14/thich-nhat-hanh-fear-love/**