

Ba pháp đối trị tâm ghen tị

ISSN: 2734-9195 14:30 06/10/2025

Ghen tị nảy sinh từ sự thiếu hiểu biết về bản chất căn bản của thực tại, từ niềm tin lầm sai vào sự tồn tại của một "cái tôi" bất biến, tách rời thế giới xung quanh, "cái tôi" luôn cần được bảo vệ và nuông chiều.

La Sơn Phúc Cường dịch

Nguồn: lionroar.com

Tất cả chúng ta đều có thể khởi hiện tâm ghen tị trong đời sống. Ghen tị có thể bùng phát trong bất kỳ khoảnh khắc nào. Thậm chí chúng ta có thể khởi **tâm ghen tị** với những người mà mình chưa từng gặp trực tiếp.

Theo luận giải của tâm lý học Phật giáo về cách thức vận hành của tâm, ghen tị là một cảm xúc bắt nguồn từ tâm ái ngã và vô minh. Ghen tị khởi sinh khi chúng ta cảm thấy bản thân bị đe dọa trước sự thành công, hạnh phúc hay tài sản của người khác, chúng ta lầm tưởng rằng sự thành công và sang giàu của người khác làm giảm bớt đi cơ hội, sự thành công của chính chúng ta. Nói cách khác, chúng ta cho rằng hạnh phúc hay thành công chỉ là những nguồn lực có hạn và không thể chia sẻ.

*"Dưới sự chi phối của tâm **tham ái**, chúng ta tin tưởng một cách lầm sai rằng thành công của người khác làm giảm đi thành công của chính mình".* Ghen tị nảy sinh khi chúng ta so sánh bản thân với người khác và thông thường tâm ghen tị sẽ dẫn đến sân giận và hận thù. Những câu kệ nổi tiếng trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy về tâm ghen tị có hại đối với tâm thức và những lợi lạc của việc loại bỏ tâm ghen tị: *"Nếu một người chỉ bận tâm về những gì người khác đang có, đồ ăn, thức uống hay những tài sản mà họ đang sở hữu, thì người đó, cả ngày lẫn đêm, đều không bao giờ có một tâm thức bình an và hạnh phúc. Những người đã cắt đứt dòng tâm ghen tị, nhổ tận gốc và hủy diệt ghen tị hoàn toàn, sẽ có được, cả ngày lẫn đêm, một tâm thức an lạc và hạnh phúc."*



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

Vậy, bằng cách nào chúng ta có thể loại bỏ tâm ghen tị? Ba thực hành đặc biệt hữu ích dưới đây giúp đối trị tâm ghen tị:

Thiền trải Từ bi tâm

Tâm từ là tâm mong muốn chân thành cho mọi người được hạnh phúc và luôn biết gieo nhân hạnh phúc. Tâm bi mẫn là tâm mong nguyện cho mọi người thoát khỏi đau khổ và biết tránh gieo nhân đau khổ. Thiền trải từ bi tâm là phương pháp khởi mong nguyện cho mọi người được hạnh phúc, bao gồm cả những người mà chúng ta từng ghen tị trước đây. Phương pháp này giúp chúng ta nhận ra nỗi đau khổ của mọi người và mong muốn họ được hạnh phúc, khi ấy chúng ta sẽ buông bỏ tâm ghen tị của mình.

Để thực hành thiền trải từ bi tâm, chúng ta hãy bắt đầu bằng cách khởi nghĩ về bản thân mình như sau, "*Mong cho con luôn được hạnh phúc và an lạc*". Hãy quán tưởng bản thân không còn ghen tị và tâm mình luôn an lạc, hòa hợp và hoan hỷ.

Tiếp theo, hãy hướng tâm về những người mà bạn đang ghen tị, và quán tưởng rằng người này sẽ nhận được tất cả những điều tốt lành giúp họ vui bớt khổ đau. Hãy khởi dòng tâm như sau, "*Mong cho quý vị được hạnh phúc và an lạc*." Mong muốn những người này luôn có được sự sáng suốt trong tâm để bình an và niềm vui luôn hiện diện trong họ.

Cuối cùng, hãy cố gắng lan tỏa mong nguyện chân thành tới tất cả mọi người và mọi chúng sinh: "*Mong tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc và an lạc*." Trong một vài khoảnh khắc, quý vị hãy để tâm mình nghỉ ngơi thư thái trong trải

nghiệm tự do tự tại này.

Thiền Cho-Nhận (Tonglen)

Chúng ta thường nghĩ rằng tập trung vào bản thân sẽ khiến chúng ta hạnh phúc, nhưng thực tế ngược lại. Luận sư Tịch Thiên đã viết: "*Mọi khổ đau trên thế giới này đều xuất phát từ tâm ái ngã và ích kỷ chỉ mong muốn riêng bản thân mình được hạnh phúc. Mọi hạnh phúc trên thế giới này đều xuất phát từ tâm mong mọi người được hạnh phúc*".

Pháp tu Cho-Nhận giúp chúng ta từ bỏ động cơ vị kỷ đặt lợi ích bản thân mình lên hàng đầu và thay vào đó, biết làm lợi lạc nhiều hơn cho mọi người. Vì vậy, Pháp tu Cho-Nhận thay đổi quan điểm của chúng ta trong cuộc đời và củng cố mối liên hệ tích cực, thiện ích của chúng ta với thế giới xung quanh. Bằng cách biết quan tâm tới lợi ích và niềm an lạc của mọi người xung quanh, chúng ta chống lại tâm ích kỷ, ái ngã và ghen tị của mình.

Chúng ta có thể thực hành Cho-Nhận đơn giản để đối trị tâm ghen tị như sau: Hãy dành đôi chút thời gian quán tưởng một viên đá màu đen ở giữa ngực, tượng trưng cho tâm chấp trước, ích kỷ bản ngã của bạn. Tiếp tới, hãy quán tưởng những nỗi khổ đau của rất nhiều người như một đám mây đen trước mặt. Khi bạn hít hơi thở vào, hãy thành tâm tiếp nhận tất cả nỗi đau khổ và những rắc rối của họ. Khi đám mây đen chạm vào tảng đá trong ngực bạn, nó sẽ nổ tung ra và giải phóng một nguồn những tia sáng rực rỡ chói lòa tràn đầy tình thương, lòng bi mẫn. Khi bạn thở ra, ánh sáng này lan tỏa khắp không gian xung quanh và mang lại hạnh phúc, thiện ích và sự sung túc cho mọi người và mọi chúng sinh. Hãy lặp lại pháp quán tưởng này ít nhất là ba lần hoặc càng nhiều lần càng tốt tùy khả năng của bạn.

Thiền quán về vô thường và lý duyên sinh

Ghen tị được thúc đẩy bởi ba độc là vô minh, tham luyến và sân hận. Trong sự chi phối của tâm tham, chúng ta tin rằng thành công của người khác làm giảm đi thành công của chính mình. Tham là trạng thái tâm khiến chúng ta khuếch đại các thuộc tính thiện ích của một sự vật, con người, địa điểm hay một sự việc nào đó, tạo ra ham muốn sở hữu chúng, rồi dẫn đến những mong cầu, kỳ vọng. Tâm tham và tâm sân giận có mối liên hệ chặt chẽ; khi chúng ta không đạt được mong muốn của mình, tâm tham thường chuyển hóa thành tâm sân và hận.

Do bị vô minh chi phối, sẽ dẫn chúng ta khởi tâm ghen tị vì chúng ta đã không thể thấu hiểu bản chất thế giới và con người. Chúng ta không thấu hiểu bản

chất mong manh, giả tạm và duyên sinh của mọi sự vật. Chúng ta cũng không nhận ra bản chất thiện ích căn bản và cao hơn là tính Phật, hiện diện nơi chính thân tâm và tất cả mọi người. Nói cách khác, ghen tị nảy sinh từ sự thiếu hiểu biết về bản chất căn bản của thực tại, từ niềm tin lầm sai vào sự tồn tại của một "cái tôi" bất biến, tách rời thế giới xung quanh, "cái tôi" luôn cần được bảo vệ và nuông chiều. Do không thấu hiểu bản chất giả huyễn và mối liên hệ phụ thuộc giữa mọi sự vật, chúng ta chỉ quan tâm tới lợi ích bản thân, điều này khiến ta luôn so sánh hơn thua và lao vào tranh đấu.

Dưới đây là một bài thiền tập đơn giản để giúp ta nhận ra chân lý vô thường và mối liên hệ phụ thuộc lẫn nhau trong thế giới: Khi bạn cảm thấy tâm ghen tị khởi hiện, hãy để tâm thư giãn, chậm rãi ngồi xuống và quan sát dòng tâm của mình: "*Tôi đang cảm thấy ghen tị*". Bây giờ, hãy thử chia nhỏ những dòng tâm ghen tị đang hiện khởi thành từng khoảnh khắc - những khoảnh khắc ngày càng ngắn hơn cho đến khi bạn đạt đến một khoảnh khắc không thể chia cắt nhỏ hơn được nữa. Trong khoảnh khắc này, sự phát sinh và sự chấm dứt dòng tâm ghen tị diễn ra đồng thời, như thế sự phát sinh chính là sự chấm dứt và sự chấm dứt cũng chính là phát sinh. Tiếp tới bạn hãy tự quan sát xem: Vậy thực chất điều gì còn đọng lại trong tâm?

Bài thiền quán này sẽ giúp bạn thấu hiểu được bản chất vô thường một cách tinh tế, cho thấy rằng thực ra tâm ghen tị cũng vô thường, mong manh, giả tạm và rồi sẽ tan biến. Quan niệm cho rằng tâm ghen tị tồn tại vững bền trong tâm ta là một quan niệm sai lầm. Thiền quán như thế, ta sẽ trải nghiệm bản chất rộng lớn và an bình của tâm, là pháp đối trị hoàn hảo với tâm ghen tị bởi bạn sẽ nhận ra tâm ghen tị về bản chất không tồn tại một cách chân thực và chúng chẳng có sức mạnh nào chi phối được bản thân chúng ta.

Nếu biết nỗ lực rèn luyện các phương pháp trên, các bạn sẽ thấy tâm ghen tị dần giảm bớt cường độ, tần suất và tâm bạn sẽ an bình, hoan hỷ hơn. Bằng cách liên tục vun đắp quan điểm này, chúng ta thấy rằng sự ghen tị giảm bớt cường độ, tâm ghen tị có thể sẽ hoàn toàn được chuyển hóa.

La Sơn Phúc Cường dịch

Nguồn: lionroar.com