

Làm thế nào để vượt qua cảm xúc tiêu cực?

ISSN: 2734-9195

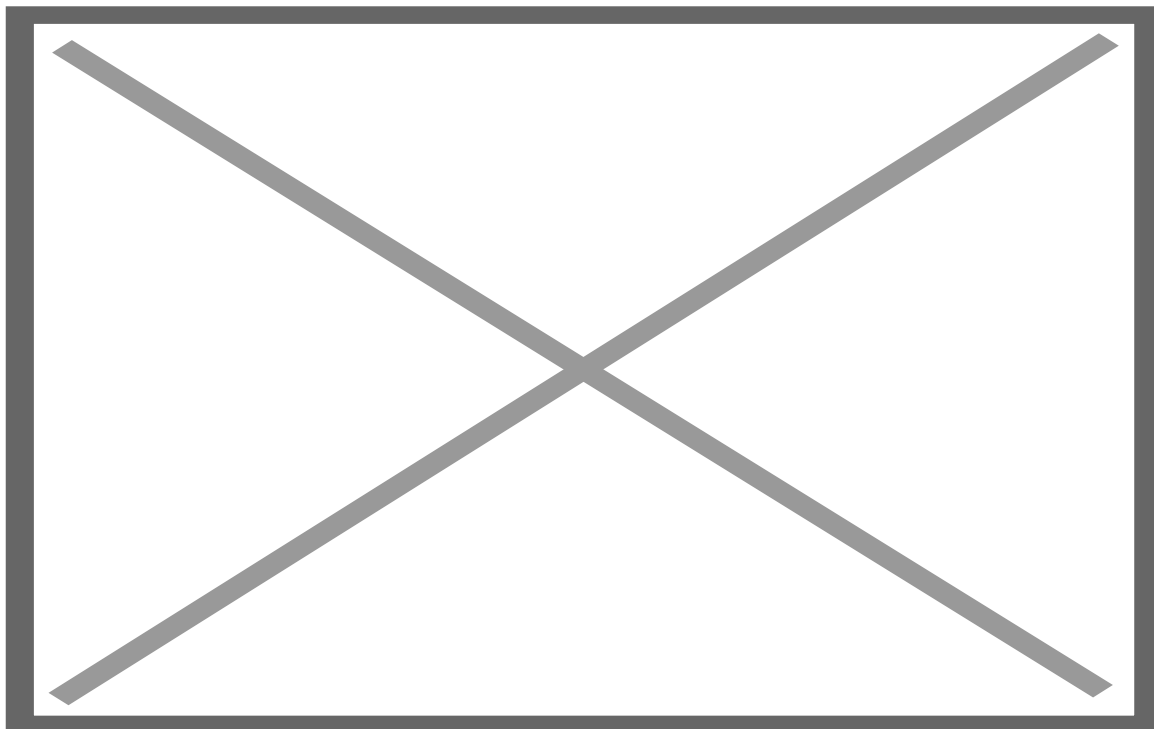
17:13 21/11/2023

Đằng sau mỗi cảm xúc tiêu cực và phiền não đều có thể tìm thấy một “sự ích kỷ” (我執) lớn mạnh. Một khi chúng ta gán cho một cảm xúc nào đó là “tôi”, chắc chắn nó sẽ gây ra nhiều rắc rối và phiền não thống khổ hơn.

Việt dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: 佛門網

Như đề tài chia sẻ đề cập đến việc cảm xúc nảy sinh như thế nào?. Tôi chia sẻ với quý vị về cách “Làm thế nào để vượt qua cảm xúc tiêu cực?” (如何處理負面情緒?), giải quyết những lo lắng và tĩnh tâm. Cảm xúc tiêu cực có mối tương quan với cảm xúc tích cực, cảm xúc tích cực mang lại cho chúng ta sự bình an nội tâm, trong khi cảm xúc tiêu cực là thứ chướng ngại cho sự bình an nội tâm của chúng ta, tức là những rắc rối.

Ví dụ tâm sân hận, là một cảm xúc tiêu cực rất ngoan cố. Một khi nảy sinh sự phẫn nộ, oán trách, hận thù..., nếu không điều phục nó, thì nó sẽ làm tổn hại bản thân và người khác. So với những cảm xúc tiêu cực khác, tâm sân hận có sức tàn phá rất lớn và bi kịch do sân hận gây ra rất nhiều trong cuộc sống. “Đại Trí Độ Luận” (大智度論) thuyết rằng: “Sân hận là gốc độc hại, sân hận phá huỷ hết tất cả điều thiện” (嗔為毒之根 嗔滅一切善). Trong Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật có dạy: “Chỉ một niệm khởi sân mà kết quả là muôn ngàn chướng ngại nảy sinh” (一念嗔心起 百萬障門開). Trong ngũ độc (tham, sân, si, mạn, nghi), hậu quả nghiêm trọng nhất là sự sân hận.



Trước hết, chúng ta phải nhận ra một số đặc điểm của cảm xúc.

Thứ nhất, mọi cảm xúc đều khởi nguồn có tính phụ thuộc. Duyên khởi luận là giáo lý căn bản của đạo Phật, cái gọi là duyên khởi, có nghĩa là tất cả vạn vật trên thế gian không phải tự nhiên mà có, cũng không phải đơn độc mà tồn tại mà luôn phụ thuộc lẫn nhau bởi rất nhiều loại nhân duyên điều kiện khác nhau hoà hợp mà thành lập; Một khi các nhân duyên và điều kiện hình thành bị mất đi thì bản thân sự vật sẽ biến mất. Cảm xúc cũng phụ thuộc và được xác định bởi nhiều nhân duyên và điều kiện khác nhau, chúng không bao giờ phát sinh hay tồn tại độc lập với các nhân duyên và điều kiện.

Thứ hai, mọi cảm xúc luôn biến đổi không ngừng (vô thường). Cảm xúc phát sinh luôn tương tác phụ thuộc lẫn nhau vì thế luôn biến đổi không ngừng (vô thường), nó biến hoá bất định và thậm chí nó sinh diệt trong chớp mắt. Cảm xúc có vẻ mãnh liệt và chân thực nhưng thực tế nó luôn biến động không ngừng, thậm chí chỉ trong chớp mắt (sát na), cảm xúc có thể biến đổi khó lường.

Thứ ba, bất cứ cảm xúc nào cũng là sự không có tính cá nhân (vô ngã, 無我). Cảm xúc chỉ là một niệm suy nghĩ, không phải “tôi” (我). Kẻ phàm phu thường có một loại cố chấp bảo thủ (執著) vào cái “tôi” (我), đằng sau mỗi cảm xúc tiêu cực và phiền não đều có thể tìm thấy một “sự ích kỷ” (我執) lớn mạnh. Một khi chúng ta gán cho một cảm xúc nào đó là “tôi”, chắc chắn nó sẽ gây ra nhiều rắc rối và phiền não thống khổ hơn. Chỉ nhận thức sâu sắc đạo lý “vô ngã” (sự không có tính cá nhân, 無我), chúng ta mới có thể giảm thiểu tác hại do cảm xúc

tiêu cực gây ra cho bản thân.

Vì cảm xúc là hiện tượng duyên khởi (sự sinh khởi của các pháp tùy trên điều kiện), vừa thay đổi luôn (vô thường) vừa vô ngã (sự không có tính cá nhân), nên tất nhiên không có sự tồn tại tuyệt đối, tức là Tính không (空性). Tính không (空性), hàm ý bản thể của thế giới, vạn vật đều là không, nghĩa là không có thật, không có thật thể, không có tự tính riêng biệt, tất cả các pháp, dù là vật chất hay tinh thần đều chỉ là nhân duyên giả hợp, chỉ là ý thức (Vạn pháp duy thức), đều là do Tâm tạo (Tam giới duy tâm) chứ không phải là thật. Bản chất của cảm xúc cũng không thật có, giống như giấc mơ và ảo ảnh. Trí tuệ tính không là liều thuốc giải độc mạnh mẽ và triệt để nhất cho những cảm xúc tiêu cực và là cách giải thoát tất cả chúng sinh vượt qua phiền não nghiệp chướng của họ.

Về cách “Làm thế nào để vượt qua cảm xúc tiêu cực?”

Luôn nhận thức được khởi tâm động niệm của chính bản thân. Việc trau dồi nhận thức chánh niệm về cảm xúc có thể giúp chúng ta duy trì khoảng cách nhất định với những cảm xúc tiêu cực, từ đó đoạn dứt những ý nghĩ ngông cuồng bên nội tâm một cách hiệu quả và tránh bị hố bẫy chúng nó.

Pháp sư Thánh Nghiêm nói: *“Tôi thường chia sẻ pháp thoại với mọi người, đừng chỉ nhìn bằng mắt, cứ nghe bằng tai và cứ suy nghĩ trong tâm, hãy nhanh chóng thoát khỏi tình huống khiến mình xúc động, hãy tu tập các pháp niệm Phật, tham thiền, quán tưởng, lễ bái hồng danh chư Phật, định tĩnh tâm thần, phát triển trí tuệ. Điều này nhằm hoá giải cảm xúc hơn là khống chế chúng.”* “Giác Tình thư”(覺情書)

Hãy nhanh chóng thoát ly tình huống khiến chúng ta xúc động, nghĩa là khi những cảm xúc tiêu cực hay phiền não sinh khởi, ngay liền tức khắc dập tắt trong tâm mình, quán chiếu về vô thường thông qua trí tuệ tính không, buông xả ngã chấp, nhìn nó từ một khoảng cách, hãy nhìn nó một cách khách quan và tư duy xem chuyện gì sẽ xảy ra với vấn đề này trong năm tới? Hay trong suốt cuộc đời của tôi từ khi sinh ra cho đến khi chết, vấn đề này như thế nào?

Tóm lại, đây là nhìn vấn đề ở góc độ rộng hơn, quý vị không rơi vào hố sâu của hiện tại, vào lúc này quý vị không bị giới hạn trong việc nhìn thấy những gì mình đang làm, thay vào đó hãy nẩy lên độ lớn của góc nhìn hơn. Chuyển sang viễn cảnh của một vài năm hoặc thậm chí nhiều thập kỷ sau, nếu so sánh dài lâu thì phán đoán của quý vị sẽ bình tĩnh hơn và đúng đắn hơn.

Việt dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: 佛門網