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

Phương pháp đối trị tâm sân giận

ISSN: 2734-9195 09:30 13/01/2025

Hạnh nhẫn nhục có thể đối trị trực tiếp sân giận nhưng chỉ có trí tuệ Tính không mới tận trừ được sân giận.

Luận sư Tịch Thiên vào thế kỷ thứ 8 đã mô tả tâm sân giận là nguồn năng lượng xấu ác cùng cực, có khả năng phá hủy mọi thiện đức mà một người đã phải nỗ lực tích lũy. Hãy thử suy nghĩ xem, một khoảnh khắc sân giận cùng một khẩu súng trong tay có thể đẩy một người từ đời sống tự do trở thành kẻ tù tội.

Trong đời sống thường nhật: sân giận có thể phá hủy tình bạn và niềm tin tưởng lẫn nhau mà mọi người phải giành nhiều thập kỷ để xây dựng. Trên thực tế, sân giận còn nguy hiểm hơn mọi loại vũ khí như bom, súng ống và đao kiếm cộng lại.

Sân giận không phải là một trạng thái tâm an vui, vậy thì chúng ta có thể làm gì để giảm thiểu sân giận? Giáo lý nhà Phật có nhiều phương pháp giúp rèn luyện tâm và điều phục sân giận nhưng người thực hành cũng cần nên nhớ không có bất kỳ "*thần dược*" nào cho vấn đề này!

Dưới đây là nhưng tri kiến theo Phật giáo mà ta nên rèn luyện để điều phục tâm sân giận:

Thứ nhất: thấu hiểu bản chất đời sống trong luân hồi

Bài pháp đầu tiên mà đức Phật truyền trao từ hơn 2500 năm trước đã chỉ thẳng bản chất vấn đề: đời sống này vốn bất như ý. Bạn có nghĩ như vậy không? Cuộc đời của chúng ta không bao giờ được như ý.

Chúng ta sinh ra, rồi sẽ rời bỏ cuộc đời này. Trong khoảng giữa hai sự kiện này, chúng ta trải nghiệm đời sống lúc thì hạnh phúc lúc thì buồn đau và có lúc lại chẳng có cảm giác gì cả. Đây là vòng quay bất tận mà Phật pháp gọi là Luân hồi. Khi ta tới thế giới này, chẳng ai dám khẳng định rằng đời sống sẽ đẹp đẽ, êm đềm và được hưởng vui thích bất tận, rằng mọi thứ luôn như ý muốn của ta. Khi chúng ta thấu hiểu được hoàn cảnh bản thân trong luân hồi thì ta cũng sẽ hiểu được hoàn cảnh tương tự của tất thảy mọi người.

Ta và mọi người đang cùng cảnh ngộ. Sân giận với môi trường bên ngoài, với mọi người khác hay với bản thân chẳng mang lại lợi ích gì. Có rất nhiều người nói và làm những điều mà mình có thể rất không ưa, nhưng ta cần thấu hiểu rằng họ làm như vậy bởi vì cuộc đời của họ tràn ngập những bất như ý.

Nếu biết nhìn bản thân và cuộc đời như vậy, cái nhìn của ta về mọi thứ được chuyển hóa. Dù ta có tự coi là mình là trung tâm thế giới đi chăng nữa thì điều đó cũng không có nghĩa là mọi thứ sẽ luôn diễn ra theo ý muốn của ta.

Thứ hai: Rèn luyện tâm Nhẫn

Phiền não chỉ được tận trừ bằng những pháp đối trị tương ứng; dùng lửa để dập tắt lửa là không thể. Bởi vì tâm mình không thể dung chứa hai cảm xúc đối nghịch trong cùng một thời điểm. Bạn không thể đồng thời vừa mắng người khác vừa nhẫn nại với họ. Nhiều người cho tâm nhẫn là dấu hiệu của yếu đuối khi bạn để người khác giẫm đạp lên mình và tước đoạt bất kỳ thứ gì họ muốn. Nhẫn nại khác xa với cách hiểu đó. Khi ta bực dọc, ta rất dễ dàng mắng nhiếc và la hét nhưng thật không dễ dàng bình tĩnh và kiểm soát được cảm xúc. Để cho sân giận chi phối không làm cho ta trở thành người hùng mà chỉ làm cho tâm ta yếu đuối đi mà thôi. Bởi vậy khi ta sắp la mắng do sân giận, hãy ngay lập tức rút thanh kiếm nhẫn nại và cắt đứt cơn sân giận của bạn.

Cắt đứt như thế nào? Giữ hơi thở thật sâu là pháp đối trị tức thời với hơi thở ngắn và gấp gáp khi sân giận nổi lên. Nếu quan sát thấy tâm mình bắt đầu nổi sân, ta có thể đếm chậm đến 100 một cách chậm rãi, để ngăn chặn mình thốt ra những lời khiến phải hối hận về sau. Hoặc nếu phải đối diện trực tiếp với người khác, ta có thể rời đi trước khi hoàn cảnh trở nên tồi tệ hơn. Mỗi hoàn cảnh rất đa dạng và bạn nên tự suy xét xem đâu là phương cách hữu hiệu nhất.

Thứ ba: Phân tích tình huống thực tế

Khi ta sân giận, cơn giận dường như trở thành nơi nương tựa của ta, giống như người bạn thân thiết nhất đang chăm sóc cho ta, giúp ta chiến đấu trên chiến trường. Trạng thái tâm tưởng sai lầm này đẩy ta cho rằng nổi giận là hợp lý. Nhưng nếu suy xét kỹ càng, sân giận không phải là người bạn mà là kẻ thù của ta. Sân giận làm ta căng thẳng, phiền muộn, mất ngủ và ăn uống chẳng ngon miệng. Nếu ta cứ mãi sân giận, chắc chắn những người xung quanh cũng có ấn tượng không hay về chúng ta. Hãy suy nghĩ một cách thực tế rằng, sẽ chẳng có ai thích gần người luôn cáu kỉnh, khó chịu.

Khi ta bị đổi lỗi vì một việc nào đó và khi trong ta bắt đầu nổi sân lên, thì hãy biết ngưng lại và suy xét một cách lôgic. Nếu như đúng là ta mắc lỗi thì tại sao

ta phải nổi sân. Muốn là người trưởng thành, ta nên nhận lỗi, học hỏi từ lỗi lầm và tiếp tục tiến bộ trong đời sống. Nếu ta không mắc lỗi thì chẳng có lý do thì ta phải nổi sân cả bởi chính người đổ lỗi kia đã mắc sai lầm và ta không phải là người phạm phải điều sai lầm đó.

Thứ tư: Soi tâm - Hành thiền

Thực hành các phương pháp thiền và chính niệm vô cùng lợi lạc để đối trị sân giận. Nhiều người coi thiền là lãng phí thời gian, tại sao lại giành 20 phút tọa thiền trong khi bản thân có thể sử dụng thời giờ trong ngày hiệu quả. Người khác lại cho rằng thiền là một hình thức trốn khỏi đời sống hiện thực, khi mà người tập thiền muốn tránh xa con cái, vợ, chồng hay email phiền phức.

Tuy nhiên thiền mang lại nhiều lợi lạc hơn bạn nghĩ. Thiền giúp nuôi dưỡng những phẩm chất cho đời sống thực. Nếu ta thiền từ bi tâm nhưng khi tới công sở ta lại chửi mắng nhân viên, phàn nàn về đồng nghiệp, thì chẳng có lợi ích gì cả.

Thiền giúp tâm thấm nhuần với những trạng thái tích cực như nhẫn nại, thương yêu, bi mẫn và đó là việc ta nên lan tỏa ở bất kỳ nơi nào, bất kỳ thời gian nào. Nếu ta biết giành nửa giờ buổi sáng để nghe loại âm nhạc mà mình thích thì ít nhất hãy giành mươi phút để khởi phát từ bi tâm tới mọi người. Hành thiền như thế giúp ta giảm bớt sân giận và giúp ta trở thành người mà ai cũng muốn gần gũi.



Ảnh sưu tầm

Thứ năm: Khiêm hạ và học hỏi

Phật pháp thường dạy ta làm những điều ngược lại với những gì con người thường làm trong đời sống thường nhật. Khi ta khởi tâm sân giận với một ai, ta rất dễ muốn trả thù. Kết quả là gì? Ta vẫn phiền não như trước thậm chí hận thù còn tăng hơn gấp bội. Lời khuyên này có vẻ không đúng với lôgic nhưng thực tế nếu ta biết làm ngược lại, ta sẽ được kết quả tương xứng, đó là con đường dẫn tới an lạc.

Thoảng qua nghe có vẻ bất thường, nhưng hãy học cách xem đối tượng mà mình đang nổi sân là người thầy của mình. Nếu bạn muốn thành người tốt đẹp hơn, nhẫn nại, yêu thương, tốt lành và an vui hơn thì bạn nên học cách sống như vậy. Một cầu thủ bóng đá quốc tế, một nhạc sĩ trứ danh đều phải giành nhiều tâm sức và thời gian để rèn luyện, vậy thì những bài rèn tâm cũng cần phải rất nhiều công phu. Nếu mọi thứ xung quanh đều thuận lợi, mọi người đều chiều theo ý của bạn, thì cuộc đời sẽ không bao giờ có thử thách cả.

Như vậy, đối tượng mà ta sân giận trở nên vô cùng quý báu, bởi họ cho ta cơ hội để thật sự thực hành hạnh nhẫn, giúp ngay tức thì chặn đứng những cơn sóng sân hận đang trào dâng. Đối tượng sân giận giúp ta thay đổi cái nhìn của mình về những gì họ đã đối xử tệ bạc với mình, thành những gì họ giúp đỡ cho mình.

Thứ sáu: Luôn nhớ tới cái chết và vô thường

Rồi tới một lúc bạn sẽ chết. Tôi cũng sẽ chết. Tất cả chúng ta đều rồi sẽ chết. Bởi vậy khi kẻ khác đang làm cho ta bực bội, thậm chí vô cùng khó chịu, ta hãy thử ngừng lại và suy nghĩ như sau: "*Liệu lúc mình nằm trên giường hấp hối, mình có còn bận tâm đến điều bực bội kia không*?" Câu trả lời sẽ là "*không*", trừ khi kẻ kia có tâm địa ác độc đang muốn thống trị và hủy diệt thế giới này. Nếu biết suy nghĩ như trên, ta sẽ bỏ qua nhiều thứ nhỏ nhặt trong cuộc đời.

Chúng ta đều hiểu rồi ai cũng phải chết nhưng không phải ai cũng hiểu thấu cái chết. Với đa số mọi người, cái chết là một ý niệm trừu tượng, xa xôi chỉ xảy ra với người khác, với người cao tuổi, kẻ ốm đau hay người bị tai nạn, chứ không dễ xảy ra với bản thân mình. Nhưng trên thực tế hàng ngày vẫn có nhiều người trẻ tuổi qua đời trước người cao tuổi, người mạnh khỏe ra đi trước những người ốm đau.

Khi ta thấu hiểu cái chết chắc chắn sẽ xảy ra một thời điểm trong tương lai, có thể vào ngày mai, trong một hay năm mươi năm nữa thì nhiều thứ trong ngày khiến ta bực bội sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn. Không phải là chúng không làm cho

ta phiền phức nữa mà điều quan trọng là ta hiểu ra rằng thật lãng phí thời gian quý báu của đời mình nếu ta cứ bị mất sức lực và năng lượng bởi chúng.

Thứ bảy: Thấu hiểu bản chất nghiệp

Nhiều người thường buông câu nói: "*Kẻ kia tạo nghiệp, hắn phải nhận quả báo tương ứng*," hay, "*Đó là nghiệp của hắn ta, hắn xứng đáng gánh lấy những gì đang xảy ra cho mình*". Ý họ nói rằng gieo nhân gì thì gặt quả ấy. Tuy nhiên đây không hoàn toàn là sự thấu hiểu về nghiệp theo tri kiến Phật giáo. Nghiệp vận hành đa chiều và vi tế hơn nhiều. Mặc dù vậy, trong khi nhiều người ta hả hê buông lời nói rằng những khổ đau mà người khác đang chịu là nghiệp của họ thì đa số trong họ lại không muốn nhìn lại chính mình, những lúc họ cũng đang trong hoàn cảnh tương tự. Khi ấy mọi thứ tới với họ cũng chính vì nghiệp của bản thân họ?

Mọi kinh nghiệm chúng ta trải qua, từ những khoảnh khắc vô cùng an vui cho tới đáy sâu thất vọng, đều hiện khởi do các nhân tạo thành. Những nhân này không bất chợt rơi xuống từ hư không mà được tạo ra bởi chính chúng ta. Bởi vậy khi chúng ta trải qua những hoàn cảnh khổ đau thì thay vì để cho sân giận choáng hết lấy tâm trí, chúng ta có thể ngưng lại và nghĩ rằng: hoàn cảnh này của mình tới từ đâu và mình có muốn làm cho hoàn cảnh tồi tệ thêm không?

Nghiệp là cách chúng ta hành động thiếu rèn luyện, theo những tập khí mà mình đã tích lũy từ nhiều đời. Nếu chúng ta có thể thấu hiểu cách vận hành của nghiệp thì ta sẽ nhận ra bản thân có năng lực chuyển hóa những trải nghiệm tương lai, bằng ngay những việc mình làm trong hiện tại và trong trường hợp này có nghĩa là ta có thể thực hành hạnh nhẫn nại khi sân giận khởi sinh.

Thứ tám: Sân giận vốn không thật có - Rèn luyện trí tuệ Tính không

Hạnh nhẫn nhục có thể đối trị trực tiếp sân giận nhưng chỉ có trí tuệ Tính không mới tận trừ được sân giận. Không chỉ sân giận, mà trí tuệ Tính không có thể tận trừ mọi phiền não, rắc rối và chướng ngại. Trên thực tế dù có nhẫn nại tới mức nào, nếu ta chưa thấu hiểu Tính không, bản chất như huyễn của vạn pháp thì mọi chướng ngại vẫn trút xuống thân tâm ta như mưa trong mùa mưa ở Ấn.

Nếu biết giành đôi chút thời gian soi chiếu tâm mình khi đang sân giận, ta sẽ thấy khi ấy khi ấy một cảm giác mạnh mẽ về một "*cái tôi*" đang hiện khởi. "*Tôi đang rất tức giận về những gì cậu nói ra với tôi. Tôi không thể tưởng tượng được điều anh ta đã đối xử với người bạn. Tôi chắc chắn là đúng đắn về điều này và người kia chắc chắn là lầm sai*". "*Cái tôi*" hiện khởi mạnh mẽ, luôn luôn là tôi.

Khi ta sân giận, ta có một cơ hội tuyệt với để phân tích "*cái tôi*" đang hiện khởi một cách mạnh mẽ. Nhưng cái tôi thực chất không thực có! Như thế không có nghĩa chúng ta đang không tồn tại hay không có gì đang tồn tại cả mà điều này có nghĩa khi ta cố truy tìm cái tôi trong tâm hay trong bất kỳ bộ phận nào trong thân, chúng ta không thể tìm thấy được nó. Khi tập thực hành như thế, ta sẽ thấy không có bất kỳ điều gì đáng để ta sân giận và bản thân tâm sân cũng không tồn tại chân thực.

Kết luận lại, dù cho ta có lặp lại mong muốn: "*tôi sẽ không sân giận bất kỳ ai*" bao nhiêu lần, nếu ta không nỗ lực rèn tâm mình thì ta sẽ chẳng bao giờ có được sự an bình nội tâm mà tất cả chúng ta đều mong muốn. Những tri kiến trên không phải là danh sách để liệt kê mà thực sự là công cụ giúp ta giải thoát khỏi tâm thức phiền muộn, sầu não và sân giận. Với sự nỗ lực rèn luyện, chắc chắn tất cả chúng ta đều có thể có được sự bình an nội tâm.

La Sơn Phúc Cường trích dịch
Nguồn: 8 Buddhist Tips for Dealing with Anger, studybuddhism.com