Thấu hiểu xúc cảm nơi mình và người

ISSN: 2734-9195 09:05 12/11/2024

Nếu những người chung quanh bạn chưa học được cách chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực để được bình an thì hãy tạo cơ hội cho họ, cơ hội tốt nhất chính là cách bạn ứng xử với họ từ lời nói, hành động và suy nghĩ đúng, tốt, có chính kiến.

Tác giả: **Thích Pháp Minh**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học ***Số tháng 11/2024***

Việc hiểu được cảm xúc của bản thân và làm chủ cảm xúc là một phần không thể thiếu để xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp trong cuộc sống. Khi hiểu được cảm xúc của mình thì chúng ta mới có khả năng kiềm chế, điều chỉnh cảm xúc của bản thân và đồng cảm, thấu hiểu những cảm xúc của người khác. Đây là yếu tố quan trọng giúp con người sống hạnh phúc, đồng thời phát triển những trạng thái tích cực.

Con người sống trong xã hội ngày nay với rất nhiều lo toan, áp lực, chúng có thể đến từ: công việc, gia đình, tiền tài, các mối quan hệ.... và những lo toan áp lực này đã làm cho phần đông con người hiện nay sống vội vàng hơn. Chúng ta phần nhiều sống với tập khí, thói quen và theo “nghiệp” của chính mình hơn là sống có chính niệm - tỉnh giác. Vì lẽ đó, cảm xúc cũng bị ảnh hưởng theo, con người thường có khuynh hướng vội vàng để được thỏa mãn những cảm xúc của bản thân, và mong muốn những người bên cạnh phải phục tùng, đáp ứng những cảm xúc đó, cho dù chúng có thể là những cảm xúc không thiện lành. Người ta dễ yêu, dễ ghét, dễ giận hờn...Những cảm xúc này vội đến vội đi, nhưng do tưởng nó là thật, là được sống với chính mình nên ta mải mê chạy theo và bắt người khác phải quy thuận, phục tùng, một khi không thỏa mãn thì nổi giận, bất mãn. Đó là thể hiện cách sống có phần ích kỉ. Từ đó, chúng ta dần đánh mất tình yêu thương từ người khác, thay vào đó là những ánh nhìn e ngại, sợ xệt. Hãy bình tâm xem xét vấn đề nằm ở chỗ nào?



Theo đạo Phật, những trạng thái khó chịu, bất mãn, lo toan, áp lực... làm cho chúng ta mỏi mệt có nguồn gốc từ những cảm xúc không dễ chịu xuất phát trong tâm. Ví như khi chúng ta gặp biến cố không vừa ý trong tình yêu hay trong hôn nhân gia đình, chúng ta thấy rằng đối phương bây giờ đây không khác gì là 'chướng ngại (sự khó chịu)' cho mình từ: Dáng vẻ, cử chỉ đến lời nói... đây là điều khó khăn khiến cho chúng ta không thể mở lòng thương yêu, hàn gắn tình cảm được.

Theo đức Phật, cảm xúc (thọ), tưởng và những suy nghĩ (tư) được sinh khởi khi có "xúc". Xúc có mặt khi đầy đủ 3 yếu tố là "căn, trần, thức" hội tụ với nhau. Khi 6 căn tiếp xúc giao thoa 6 trần, sinh khởi 6 thức làm nhân, duyên đến các thọ, tưởng, tư.

"Và này các tỳ kheo, thế nào là thọ? Này các tỳ kheo, có sáu thọ thân này: thọ do nhãn xúc sinh, thọ do nhĩ xúc sinh, thọ do tỷ xúc sinh, thọ do thiệt xúc sinh, thọ do thân xúc sinh, thọ do ý xúc sinh. Này các tỳ kheo, đây gọi là thọ. Do xúc tập khởi nên thọ tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt. Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến thọ đoạn diệt, tức là chính tri kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định" (Kinh Tương Ưng Bộ, Kinh Thủ Chuyển, HT Thích Minh Châu dịch, NXB Hồng Đức, 2020, tr.557)

Cuộc sống chung quanh ta là một chuỗi những tiếp xúc hàng ngày của mắt; tai; mũi; lưỡi; thân tiếp xúc với sắc; thanh; hương; vị; xúc bên ngoài. Nếu sự xúc đưa đến những cảm giác khó chịu nơi thân và tâm thì khi đó chúng ta rất dễ nổi

giận, nhiệt não và bất mãn. Nếu tâm không có chính niệm - tỉnh giác phát hiện những cảm giác này thì ta có thể bị nó dẫn dắt, hậu quả là đưa đến những lời nói, hành động đem lại khổ đau cho mình và người.



Điều cần thiết là mỗi người nên học hỏi, thực tập nhận diện được những cảm xúc hiện khởi ở trong tâm để thấy ra bản chất duyên sinh, duyên diệt của chúng, từ đó thực tập những phương pháp đúng, hiệu quả cho cách phản ứng với từng cảm xúc tùy thuộc vào mỗi hoàn cảnh đối tượng mà ta có duyên tiếp xúc hàng ngày theo hướng thiện lành; đồng thời, giúp nội tâm phát triển những trạng thái dễ chịu, an vui được bắt nguồn từ sự hiền thiện. Như khi giao tiếp với người khác, chúng ta cần thực tập chính niệm - tỉnh giác, giữ tâm mình không bị biến nhiễm, không để các cảm xúc của sân giận, hiềm hận, những cảm giác bực bội chi phối tâm. Nếu nói trong lúc tâm có những cảm giác, cảm xúc đó thì lời nói sẽ không đẹp. Còn khi nội tâm đang có tâm từ bi hiện diện, lòng lân mẫn tràn đầy thì lời nói của mình sẽ ngọt ngào dễ nghe.

Hiểu được cảm xúc của mình và đồng cảm được với những cảm xúc của người là một điều hạnh phúc. Đây là cả một quá trình thực tập. Ai trong chúng ta cũng cần có thời gian học hỏi, thực hành quán sát để soi sáng tâm mình. Một khi đã nhận diện, chuyển hóa được những cảm xúc nơi mình thì sẽ cảm thông được

những cảm xúc nơi người. Đức Phật là người đã giác ngộ. Ngài thấu hiểu tường tận những nỗi khổ niềm đau của chúng sinh. Do vậy, đức Phật là người có thể chữa lành những vết thương về tâm hồn của những ai có niềm tin được thưa hỏi với Ngài, câu chuyện nàng Patācārā mất hai đứa con yêu quý của mình là một minh chứng.

Trong cuộc sống dù ít hay nhiều, mỗi người trong chúng ta đã từng bị những cảm giác khó chịu, đau khổ hành hạ tâm trí. Vậy nên, người khác sẽ có những cảm giác này khi họ tiếp nhận những việc trái ý nghịch lòng làm cho tâm hồn bị tổn thương. Nếu những người chung quanh bạn chưa học được cách chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực để được bình an thì hãy tạo cơ hội cho họ, cơ hội tốt nhất chính là cách bạn ứng xử với họ từ lời nói, hành động và suy nghĩ đúng, tốt, có chính kiến. Hãy cho nhau thời gian để học cách thương yêu, tình yêu chân thật nhất nằm ở tâm hồn hiền thiện của mỗi người.

Tác giả: **Thích Pháp Minh**
Tạp chí Nghiên cứu Phật học *Số tháng 11/2024*