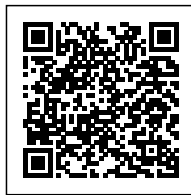


"OÁN TẮNG HỘI KHỔ" VÀ CÁCH HÓA GIẢI CHO THOÁT KHỔ



"Oán tảng hội khổ" là gặp những chuyện, những người không vừa ý mà vẫn phải chấp nhận. Tất nhiên tự thân sự gặp gỡ như vậy không phải là cái khổ không thể chịu đựng được nhưng nếu khi gặp những người hay vật không vừa ý, không đáng ưa, thì sự phản ứng sẽ khởi lên, sự xáo trộn tâm sẽ diễn ra.

Tác giả: **Nguyễn Thuý Anh**

Nghe Podcats trên trang VNExpress "[Không dám ly hôn vì từng cãi bố mẹ để lấy chồng](#)" kể về một người phụ nữ và chồng đã không còn nhiều những điểm chung như hồi mới yêu, tình cảm nhạt dần rồi dẫn đến nhiều chuyện phát sinh trong cuộc sống hàng ngày khiến cho họ đều khó

chịu ở nhau, chán ghét nhau.

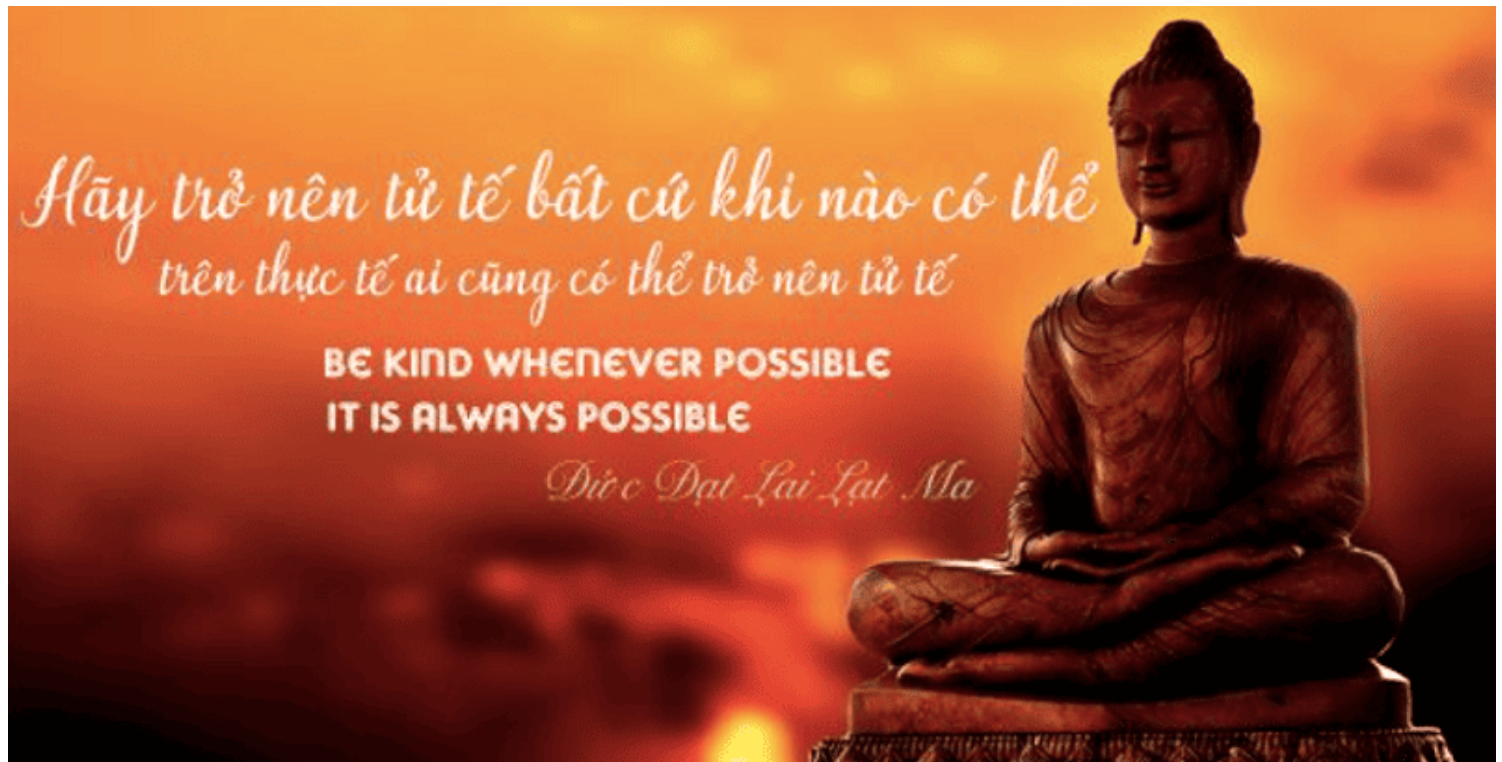
Tôi chợt nghĩ tới một khái niệm được cho là một trong tám thứ khổ trong **đạo Phật**, đó là “oán tăng hội khổ”.

“Oán tăng hội khổ” là gặp những chuyện, những người không vừa ý mà vẫn phải chấp nhận. Tất nhiên tự thân sự gặp gỡ như vậy không phải là cái khổ không thể chịu đựng được nhưng nếu khi gặp những người hay vật không vừa ý, không đáng ưa, thì sự phản ứng sẽ khởi lên, sự xáo trộn tâm sẽ diễn ra. Vì nó tác hành như một nhân của khổ thân và khổ tâm, nên oán tăng hội (gần người hay vật không vừa ý) được đức Phật định rõ là cái khổ đáng sợ.

Chung sống ở đây không phải chỉ là vợ chồng, bố mẹ con cái, anh chị em ruột thịt mà bao gồm tất cả mọi mối quan hệ, môi trường xung quanh mỗi người. Nó là một trong những trải nghiệm tệ nhất, dày vò nhất của cuộc sống mỗi người.

Không chỉ riêng câu chuyện trên podcats, mà trong thực tế đời sống quanh ta có rất nhiều trường hợp như vậy. Từ gia đình, trường học, nơi làm việc, hay trong họ hàng,... đều có ít hay nhiều người mà chúng ta không ưa, thậm chí rất ghét mà vẫn phải duy trì mối quan hệ.

Thiết nghĩ, nếu như bạn ghét một ai đó, nhưng không thể tránh họ cả đời mà vẫn phải chạm mặt ở một số hoàn cảnh nào đó, lâu ngày dễ gây tích tụ oán hận trong lòng. Vậy làm cách nào để chúng ta thoát khổ, thoát khỏi sự dằn vặt trong chính tâm chúng ta khi cứ phải giữ quan hệ với người mà chúng ta không ưa, hay thậm chí là rất ghét?



Ảnh: St

Trong cuộc sống thường ngày, không ai là hoàn hảo, chúng ta phải thừa nhận điều đó như mọi lẽ. Như vậy, việc va chạm, không đồng quan điểm cá nhân về sở thích, quan điểm sống cũng như công việc là điều tất yếu. Là một người trưởng thành, mưu sinh, chúng ta cần tập làm

quen với điều này, và đó cũng chỉ là một điều không như ý trong vô vàn điều không như ý trong cuộc sống này mà thôi.

Bạn nghĩ rằng những người mà bạn không thích là xấu, nhưng bạn có chắc rằng mọi thứ về bạn đều hoàn toàn tốt? Liệu rằng, người mà chúng ta ghét cũng có những điều không hài lòng về chúng ta hay không?

Quan trọng nữa là, khi hai con người ghét nhau mà vẫn phải chạm mặt, tiếp xúc hàng ngày, nếu vấn đề không được giải quyết, cũng như cả hai không biết cách giải toả, giải thoát khỏi tình trạng đó thì lâu ngày sẽ dẫn đến sự tích tụ những cảm xúc tiêu cực, thậm chí cực đoan về đối phương. Càng ngày mâu thuẫn càng tăng mạnh và nếu không tháo gỡ sẽ bế tắc và thảm hại vô cùng.

Vậy thì, vấn đề đặt ra ở đây là, một, cả hai cùng muốn giải thoát khỏi tình trạng tồi tệ này; hai, chỉ một trong hai người muốn giải toả. Bởi có câu "một bàn tay không thể vỗ thành tiếng", vậy nên chúng ta phải nhìn nhận trên hai góc độ như vậy.

Ở trường hợp cả hai cùng muốn giải thoát, trường hợp này thì dễ hơn. Cả hai sẽ cùng ngồi lại nói chuyện với nhau trên tinh thần hợp tác xây dựng kết nối mối quan hệ cùng hài hoà phát triển. Nói một cách đơn giản là hoà bình tất cả cùng vui và thoải mái.

Trong mỗi con người, không chỉ có nhược điểm mà còn có những phẩm chất tốt, đáng yêu. Hãy tập trung vào những điểm tốt của nhau, những điều dễ thương mà chúng ta có thể nhìn thấy ở đối phương, dù nó chỉ là nhỏ bé đến đâu, khi chúng ta chịu tiếp nhận nó với thái độ tích cực lạc quan, dù rằng có những người không có điều gì đáng yêu hoặc tốt đẹp, nhưng chúng ta vẫn có thể dĩ hoà vi quý với họ nếu chúng ta cố gắng

Nếu chỉ một trong hai người cảm thấy không muốn kéo dài tình trạng này, mà đối phương cũng làm ngơ, không có tín hiệu muốn cải thiện, hoặc chỉ đơn phương bản thân ta muốn giải thoát cho ta khỏi sự chán trường này, cho tâm ta được nhẹ nhõm, thì khi đó chúng ta phải tìm cách cân bằng. Mà để tìm cách cân bằng thì chúng ta phải có phương pháp, phải nắm vững và thực hành cho đúng. Tìm đúng ra phương pháp rồi còn phải hiểu đúng để mà áp dụng nó cho chuẩn cho đúng thì mới được.

Một khi chúng ta cảm thấy thù ghét một người, hay một nhóm người nào đó thì chúng ta thường nuôi dưỡng tâm sân hận và chống đối những người đó. Làm ngơ và tránh né, xem những người đó như là không hề tồn tại trong tâm trí mình cũng là sự biểu hiện của lòng thù ghét.

Không những thế, mỗi khi thù ghét ai, chúng ta thường hay xét nét, luôn phóng đại về những hành vi, thái độ và những biểu hiện mà chúng ta cho là tiêu cực của họ, luôn nghĩ xấu về những người đó, phê bình họ, có những ý nghĩ thâm hiểm, ác độc về họ, thậm chí là chúng ta cảm thấy căm tức, phẫn nộ khi nghe ai đó nói tốt về họ.

Với những tâm ý như thế, chúng ta đối xử với họ một cách thô lỗ, cộc cằn, chúng ta tỏ ra lạnh lùng, hằn học, tàn nhẫn khi nói chuyện với họ. Và khi bàn luận về họ, chúng ta tỏ ra xa lạ,

không hề có chút lòng trắc ẩn, nói xấu họ một cách thậm tệ, xuyên tạc sự thật, cố tình hiểu sai về họ. Như vậy, sự thù ghét được biểu hiện cả trong ý nghĩ, lời nói và hành vi của chúng ta.

Quan trọng nhất, cho dù bạn có ghét cay ghét đắng một hay nhiều người nào đó mà vì một lý do nào đó bạn không thể tách rời khỏi họ, vậy thì bạn giữ sự ghét họ trong lòng để làm gì?



Ảnh: St

Ngày xưa đức Phật khi truyền đạo, những người ngoại đạo nói xấu, mỉa mai, hoặc là nói những điều không phù hợp, thì đức Phật không có trả lời mà im lặng. Vì vậy lời đức Phật dạy cho các đệ tử cũng như vậy, và khuyến khích những người đệ tử: “Nếu cần thì trả lời một cách phù hợp, một sự chân thật còn không thì ở đây chúng ta cứ im lặng”.

Bởi như chúng ta đã biết, suy nghĩ tạo ra hành động, hành động tạo ra thói quen. Vậy thì, khi chúng ta có xu hướng chán ghét một ai đó mà chúng ta không thể điều tiết, kiểm chế được cảm xúc của bản thân, mà chúng ta vẫn giữ oán hận đó hàng ngày không giải phóng nó thì trước hết bản thân chúng ta là người đau khổ và trong tâm ta lúc nào cũng như giằng xé.

Đừng vì chút háo thắng của bản thân, hay cái tôi cá nhân mà mà phán xét hay giữ tâm hiểm khích với một ai đó mãi không buông bởi điều này sẽ khiến phước báo của bản thân dần mất đi.

Quan trọng hơn nữa, nếu như ta mãi có xu hướng chán ghét một ai đó và hàng ngày sống cảnh “bằng mặt không bằng lòng” mà ta không tìm cách giải thoát, thì với cái tâm hẹp hòi sẽ khiến cho những người xung quanh sẽ dần dần xa lánh.

Chẳng vậy mà có câu: “Tiên trách kỷ, hậu trách nhân”. Có nghĩa, chúng ta cần nghiêm túc đánh giá bản thân mình, nhìn thấy lỗi của mình trong các vấn đề rắc rối của cuộc sống cũng là một cách giúp ngăn ngừa sự sinh khởi của tâm thù ghét.

Thường thì chúng ta chỉ nhìn thấy lỗi của người khác, đổ lỗi cho người khác mà không nhìn lại mình, không thấy lỗi của mình, lúc nào cũng cho mình là đúng, cho mình là hay nên mới thù ghét người khác. Nếu như chúng ta thấy được lỗi của mình, thấy được những tác nhân do mình gây ra trong những vấn đề rắc rối của các mối quan hệ xã hội thì chúng ta sẽ ít thù ghét người khác hơn.

Tuy nhiên, nói như thế không có nghĩa là thấy lỗi lầm, khuyết điểm của mình để rồi thù ghét, căm hận bản thân mình. Đây không phải là điều mà đức Phật chỉ dạy. Đức Phật dạy chúng ta không thù ghét người khác và cũng không căm hận chính mình, vì cả hai xu hướng đều khiến cho chúng ta khổ đau.

Chúng ta nhìn thấy khuyết điểm, thấy lỗi lầm của mình để bớt đi lòng cao ngạo, để dẹp bớt tâm chấp ngã, để cảm thông với những lỗi lầm của người khác, và quan trọng hơn là để sửa chữa những sai lầm, khắc phục các khuyết điểm để không ngừng hoàn thiện bản thân.

Tâm từ bi phải được nuôi dưỡng thường xuyên. Một khi chúng ta có thể phát khởi lòng thương yêu đối với những người có thù oán với chúng ta thì tâm thù ghét họ sẽ được hóa giải dần dần. Hơn nữa, luôn nói lời ái ngữ, mở rộng tấm lòng bao dung cũng là điều mà đạo Phật khuyên chúng ta nên thực hành mỗi ngày.

Cuộc sống ngăn ngủi lắm, sinh ly tử biệt đến bất ngờ. Ví như câu "có duyên mới gặp, có nợ mới ở bên nhau", hãy cố gắng tìm thấy sự cân bằng, dù chỉ là một cách tương đối. Vậy thì, thay vì tìm cách thoát khỏi nhau hay khoét sâu hằn rổ từng lỗi lầm, khuyết điểm của nhau, trì chiết nhau hàng ngày trong cuộc sống, bạo hành tinh thần thì chúng ta nên chuyển hoá nỗi khổ của mình, của người để cùng nhau hoá giải những hiểm khích, cũng như ở rộng tấm lòng mình ra đó mới đúng tinh thần mà đức Phật muốn răn dạy.

Hãy mở rộng lòng, bao dung, yêu thương những điều không vui, những người yêu thương mình hay cả những người ghét bỏ mình, hãy tha thứ và tập trung vào những điểm tốt, khơi gợi những điều tốt đẹp trong những người xung quanh. Cuộc sống sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn, dễ chịu hơn và chúng ta sẽ giải thoát khỏi sự **“oán tắng hội khổ”**.

Tác giả: **Nguyễn Thuý Anh**

Nguồn tham khảo:

[Kinh Chuyển Pháp Luân](#), Chương IV