

# CHUYỂN HOÁ SÂN HẬN

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ

Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 100 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Sách Nói Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ Sách đã xuất bản gần 100 CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

### **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com)

[www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

CHUYỂN HÓA  
SÂN HẬN

*Hiệu chỉnh:*

**Thích Nữ Tâm Minh, Chính Trung**

*(Tái bản lần 2)*

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG - 2010



# MỤC LỤC

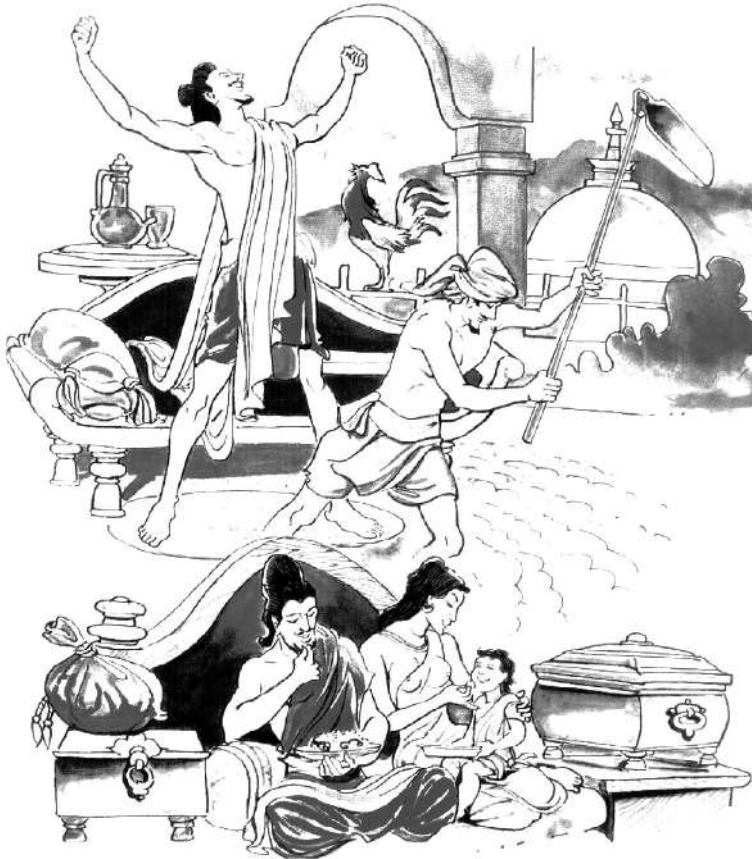
<b>Chương I: Góc rẽ của sân hận</b> .....	1
Sắc thái của cơn giận .....	3
Phản ứng của sân hận.....	7
Sợ hãi và bạo lực.....	13
Si mê và sân hận .....	21
Loại trừ và đối kháng.....	24
Va chạm văn hóa .....	29
Sân hận ví như cái cưa .....	34
<b>Chương II: Bất mãn và sân hận</b> .....	41
Thực phẩm của sân hận.....	43
Bất mãn và sân hận .....	47
Ảnh hưởng về phân biệt đối xử.....	55
Bất mãn về thời cuộc .....	58
Đè nén sự bức tức .....	62
Khi thượng đế nổi giận .....	64
Im lặng sấm sét .....	68
Đừng ôm giữ cơn giận .....	72
Bản ngã độc tôn .....	74

<b>Chương III: Chuyển hóa sân hận</b> .....	79
Cách thức chuyển hoá .....	81
Đừng nuôi “giận” quá một ngày .....	86
Nhu thuận và ôn hòa .....	90
Phóng thích cơn giận.....	92
Đừng giận cá chém thớt.....	97
Cấp độ sân hận.....	100
Gốc rễ của giận dữ .....	103
Chinh phục cơn giận .....	106
Tránh vỏ dưa ... gặp vỏ dứa.....	111
Hành động tương nhượng .....	115
Không liên minh với giận dữ .....	120
Xem nghịch cảnh như món quà .....	125
Buông xả cho lòng thanh thản .....	130
Năm ảnh dụ chuyển hóa sân hận.....	136
<b>Chương IV: Vấn đáp về sân hận</b> .....	141

# Chương I

# GỐC RỄ CỦA SÂN HẬN

(Chùa Hải Đức, Jacksonville, Hoa Kỳ, 13-11-2004)







## SẮC THÁI CỦA CON GIẬN

Khái niệm “giận dữ” được định nghĩa như dòng chảy cảm xúc, đối tượng là con người được thể hiện qua lời nói khó nghe, lời qua tiếng lại trong giao tiếp cũng như việc làm... mang lại sự bức dọc, không ưa thích.

Con giận dữ biểu hiện dưới nhiều góc độ khác nhau. Ví dụ, góc độ giọng nói thì sự giận dữ được thể hiện qua lời quát tháo, nguyên rủa tục tĩu, hăm dọa, hoặc lời đường mật nhưng chứa lưỡi dao, mảnh chai hay gai nhọn bên trong mà người giận dữ tặng đối phương. Biểu hiện không thiện cảm về giọng nói làm giá trị, ý nghĩa mối quan hệ, giao tế bị tổn thương, để lại vết hằn nội kết tạo khoảng cách ngày càng nhân rộng. Nó có thể trở thành dãy núi Trường Sơn hay Vạn Lý Trường Thành là tùy vào khả năng xử lý mâu thuẫn của hai bên. Sự ứng xử thiếu khôn ngoan sẽ tạo ra hố ngăn cách hoặc thiết lập thành hai đường ray xe lửa song song, sự nóng giận sẽ thiêu đốt mối quan hệ tình người!

Theo nhà Phật, con giận dữ như ngọn lửa đỏ có thể thiêu cháy tất cả. Ai nuôi dưỡng con giận dữ trong lòng là đang tình nguyện đưa ngọn lửa vào thiêu đốt tâm thành tro bụi, làm cho hành động mang tính hủy diệt và mối quan hệ giữa tình người, kể cả với người thân trở thành nội kết khổ đau. Trong mọi tình huống, nếu vô tình hay cố ý nuôi dưỡng con giận dữ trong lòng, tức là đang từ bỏ niềm hạnh phúc, an vui giữa mình với người. Sân hận và giận dữ là hai đối tượng mà người con Phật cần tu tập để chuyển hóa. Chinh phục để chiến thắng con giận mang lại hạnh phúc lâu dài trong tâm, hành động và quan hệ giữa con người với nhau!

Nếu con giận dữ được biểu đạt bằng hình thức cử chỉ thì da mặt tái mét, mắt đỏ ngầu, môi giật và máu dồn lên não bộ hoặc nói lầm bầm, đập bàn ghế, xô ngã các vật dụng,

đập nát những gì đang có trên tay, hoặc biểu hiện bằng cách giậm chân, nhổ nước miếng hay những biểu hiện thô bạo, tấn công, bạo động, thậm chí muốn tiêu diệt người khác. Các biểu đạt của sân hận là hành vi phiền não, nghiệp chướng và khổ đau. Đệ tử Phật cần nhận diện biểu hiện của sân hận từ thô đến tế. Đừng để sân hận len lỏi vào hơi thở, sự sống kể cả trong ý nghĩ và việc làm, nhất là đối với người đang đi trên con đường hướng thượng, tìm kiếm sự an lành lâu dài hay vĩnh viễn.

Sân hận còn được biểu đạt dưới góc độ tính tình, thái độ ứng xử, có thể là sự hiềm khích, bực dọc, im lặng, làm ngơ, dửng dưng trước khổ đau của người khác, dù là người thương, người thân đã từng chia sẻ niềm vui, nỗi khổ trong cuộc sống. Khi cơn giận dữ xuất hiện, con người có thể trở nên chai sạn, bàng quan trước những khổ đau, nhu cầu trợ giúp của người khác trong khi chỉ cần mở bàn tay ra là có thể nâng đỡ, giúp người ta có được chất liệu an vui và hạnh phúc lâu dài.

Kinh điển thường ví giận dữ như một cơn điên. Người điên cuồng không kiềm chế được ý thức nên hành vi, cử chỉ, việc làm gây thương tổn bản thân và người khác. Người giận dữ càng lưu giữ thái độ này lâu chừng nào thì sẽ chia chẻ mảnh đất tâm nhiều chừng đó. Giận dữ chính là cơn điên giết chết tình thân, làm biến dạng thái độ, lời nói, việc làm, khiến bạn thành thù, tốt thành xấu. Khi không tự chủ cơn giận, có thể có những việc làm vi phạm luật pháp. Chẳng hạn, trong cơn ghen tức có thể tạt axit, đâm chém, xúi bậy người gây bạo động, khủng bố đối phương. Giận dữ có thể do mâu thuẫn ý thức hệ tôn giáo, chính trị, những va chạm quyền lợi. Trong lịch sử nhân loại đã từng diễn ra và hiện tại, tương lai có thể sẽ còn diễn ra.

Đức Phật ví sân hận như cục than ngấm. Nếu thời đó có

than đá thì tin chắc Ngài cũng ví nó như cục than đá. Than đá bén lửa lâu nhưng sức cháy có thể giữ được từ giờ này sang giờ khác. Người khéo kiềm chế lòng sân hận chúng ta khó nhìn thấy qua sự biểu đạt lời nói, việc làm, cử chỉ, ứng xử, cách giải quyết vấn đề nhưng họ có sự ức chế, nổi đau thù hận lâu dài, tìm cơ hội trả đũa. Có người suy nghĩ, nếu ai tạo nổi đau cho tôi một phần thì tôi sẽ làm cho người đó đau khổ mười phần, nếu người nào làm tôi mất mặt trước quần chúng một lần thì tôi sẽ làm cho người đó mất mặt suốt cả cuộc đời. Con sân hận ví như cục than ngầm, nhằm nói lên tính cách thâm hiểm của người chưa chiến thắng cơn giận dữ trong tâm.

Có trường hợp đức Phật so sánh con sân hận như đám mây. Nó có thể che lấp bầu trời ánh sáng trí tuệ, nhận thức, hành động của con người. Trong đạo Phật, mặt trời được ví như đường dẫn đạo, sự xuất hiện của nó mang lại ánh sáng, sự sống cho tất cả các hoạt động của người, vạn vật. Khi sân hận che phủ mặt trời nhận thức thì có mắt mà không nhìn thấy, có tai mà không nghe, các giác quan bị ức chế. Cho nên, người sân hận có phản ứng dễ nổi loạn, xung đột hoặc làm bất cứ việc gì để thoả mãn cơn giận. Tuy nhiên, ta càng thoả mãn cơn giận thì khổ đau càng gia tăng, sự thoả mãn cái tôi trong cơn giận không phải là giải pháp.

Sân hận còn được ví như sự phản kháng, làm tê liệt các ý thức, nhận thức, nhiệt huyết để dẫn thân và phục vụ, làm băng giá lương tâm, chai sạn tình thương. Hậu quả là đối tượng mất hết tình yêu thương, tha nhân thậm chí cả với người gần gũi đã từng có những kỷ niệm đẹp. Sân hận trở thành năng lượng hủy diệt, triệt tiêu và đẩy đối tượng vào chân tường. Lúc đó, sự phản kháng của đối tượng có thể là sự lựa chọn một mất một còn, nạn nhân của giận dữ được đặt trên bàn cân mà không ai muốn khoan dung. Do vậy, sân hận chính là ngọn lửa.

Đức Phật đã nói: “Nhất niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai”. Lửa sân hận nhen nhúm rất đơn giản, tưởng chừng không có gì nguy hại nhưng thiêu đốt tất cả công đức đã gieo trồng, những việc làm từ thiện, dần thân trong cuộc đời, những tình thương đã chia sẻ, phục vụ cộng đồng và xã hội, thiêu đốt tất cả mối quan hệ tình người. Con giận dữ còn là quả bom làm nổ tung tất cả nhip cầu quan hệ giữa các quốc gia.

Ngành tâm lý học Phật giáo định nghĩa sân hận là một phản ứng âm tính đối nghịch với những gì con người không thích, không muốn hoặc không hài lòng. Con người nghĩ mình là chủ thể bị tác động, ảnh hưởng, đâm chọc, hoặc bị làm thương tổn... Sự phản ứng âm tính trong trường hợp này được xem là cách thức làm tâm nổi phồng theo dạng bị viêm, giống như viêm bao tử, gan... Sự trương phồng khiến người ta cảm thấy rất nóng, ray rứt, khó chịu, bần thần, đau đớn. Do đó, phải tìm cách giải thoát bằng thuốc giảm đau. Khi bế tắc, nhiều người đã chọn giải pháp chạy trốn, tìm chốn hoặc lao vào các cuộc truy hoan để tìm quên lãng.

Trong những cách làm giảm đau cơn sân hận, nhiều đáng mày râu chọn giải pháp uống rượu hay hút thuốc lá hoặc dùng những chất kích thích không tốt cho sức khỏe để giúp quên đi cơn bực dọc, chán nản mà y không có giải pháp thoát ra. Nhưng nên nhớ “mượn rượu giải sầu, sầu thêm nặng”. Dùng rượu chè không phải giải pháp thoát ly cơn đau và cũng không phải giải pháp làm cơn sân hận, bực tức giảm xuống. Ngược lại, càng làm cơn đau trương phồng ở cấp độ lớn hơn, nhiều hơn. Giống như người bị khát nước nhưng lại uống nước biển hay nước muối. Dĩ nhiên, cơn khát sẽ gia tăng sau khi đưa nước ấy vào cơ thể. Giải pháp đó có tác hại lớn hơn giải pháp trốn chạy.

Tất cả những giải pháp chạy trốn đều có những phản ứng

phụ, khiến con người trở nên thụ động hoặc bạo động. Thụ động tức là không còn màng đến cuộc đời, nhân tình thế thái, làm tâm bị khô héo, rút lại, phản xạ các giác quan không còn nhạy bén. Sự chạy trốn bé tắc cũng giống như con rùa rút đầu và tứ chi vào mai để tạo cảm giác an toàn. Đó không phải là giải pháp thích ứng với tình huống.

Người chọn giải pháp bạo động thì ngược lại, giống con rùa lúc nào cũng đưa đầu và bốn chi ra bên ngoài để có thể kháng cự, xung đột với đối tượng và làm những gì nó muốn hòng chiến thắng hoàn cảnh. Nếu con rùa thò tứ chi ra bên ngoài, dĩ nhiên khó có thể tránh khỏi những trường hợp nguy hại đến mạng sống khi đối phương mạnh hơn, nguy hiểm hơn.

Như vậy, giải pháp thụt đầu vào trong hay thò đầu ra trước tình huống sân hận theo cách thế đối đầu đều không tốt. Bởi vì, một bên để lại nỗi buồn, tạo thành những cách ứng xử tiêu cực, còn một bên để lại sự xung đột mà hệ quả dẫn đến đổ vỡ, khổ đau cho mình và người.

Có thể định nghĩa sân hận như là cách làm nỗi đau bị trương sinh lên hoặc chìm đắm, chìm sâu vào vô thức. Nếu không có bản lĩnh khắc chế nó sẽ thấm sâu vào tâm và để lại nỗi đau lớn. Nỗi đau này trở thành nội kết, lặp lại nhiều lần thành không gian ảo của phiền não, nghiệp trở thành sự cau có, bực dọc trong ứng xử, khiến người ta có thể trút lên bất cứ đối tượng nào khi có dịp tiếp xúc bằng nhiều cách.

Là người con Phật, phải có chánh niệm và tỉnh thức để nhận biết được sự vận hành của sân hận. Nó có tác hại đối với đời sống đạo đức, lương tâm, nhất là đối với sức khỏe, tuổi thọ và giá trị tình người!

## PHẢN ỨNG CỦA SÂN HẬN

Ở Trung Hoa có câu chuyện dân gian kể về một anh ngư

phủ. Mỗi ngày anh thường đi bắt cá ở vùng duyên hải. Có hôm được rất nhiều, có hôm chẳng được con nào.

Vào ngày sóng to gió lớn, anh ta không đánh được gì, thuyền cứ chông chênh qua lại, nghiêng ngả, đụng chỗ này, chỗ kia khiến anh rất bực mình, cau có.

Anh chỉ tay vào thuyền và nói: “Tao báo cho mày biết, lần này là lần cuối nhé, lần sau mà còn như vậy tao sẽ trừng phạt cho biết tay”. Nói xong, anh cảm thấy hả dạ, cập thuyền vào bờ và về nhà nghỉ.

Khi về nhà, anh suy nghĩ, “Chiếc thuyền này không có mắt nên nó bị chông chênh, va chạm là chuyện thường. Thôi, bây giờ mình tạo cho nó con mắt”. Hôm sau, anh mua sơn về vẽ lên mũi thuyền hai con mắt thật to. Hôm sau nữa, anh ta dong thuyền đi đánh cá. Lần này cũng giống lần trước, không được con cá nào vì biển động. Chiếc thuyền của anh cũng ngả nghiêng qua lại, đụng chỗ này, chỗ khác. Anh giận quá, cầm cây chèo đập mạnh vào chiếc thuyền, nhất là chỗ hai con mắt đã vẽ và mắng: “Mày đui hủ, tao đã tạo cho mày hai con mắt rồi, sao cứ đi đụng hoài?” Anh đập đến lúc mái chèo gãy rời, cuối cùng, không còn cái gì chèo thuyền nữa, anh đành bỏ thuyền để bơi vào bờ. Tối về nhà, anh lại suy nghĩ, “Sao mình phải đập chiếc thuyền, hôm nay cũng may mắn, nếu sóng to gió lớn thì có lẽ mắc nạn rồi”.

Qua câu chuyện này, có thể nhìn anh lái thuyền dưới góc độ “bệnh tâm thần nhẹ”, tức là tâm thần bất ổn nên rất dễ cau có, khó chịu, phiền não. Anh có thái độ ứng xử bạo động đối với chiếc thuyền vốn là ân nhân, chở anh từ nơi này đến nơi khác, bạo động với phương tiện đã giúp mang lại cuộc sống ấm no cho anh. Bạo động luôn cả đối với bản thân vì lấy cây chèo đập thuyền đến gãy chèo, để cuối cùng không còn phương tiện để chèo thuyền vào bờ nên phải tự bơi khiến cơ thể bị mỏi mệt, rũ rượi, rất may là không bị đắm chìm dưới

biển sâu, trở thành phẩm vật “cúng dường” cá mập mà không cần thấp hương.

Câu chuyện cho thấy lòng sân hận rất dễ dàng phát sinh ở con người. Có những người sân hận một cách vô cớ như trường hợp anh ngư phủ. Giận vô cớ bắt nguồn từ nhận thức không sáng suốt rằng, biển bị động chứ không phải chiếc thuyền cứ tự đưng chỗ này chỗ kia. Biển động nên thuyền phải chao đảo, đâu thể quở trách thuyền. Nếu lúc đó nóng tính, quở trách khí hậu thời tiết cũng không đúng vì biển có ngày động, có ngày không. Thường những người sống bằng nghề biển có một ý thức, không bao giờ ra biển khi khí hậu thời tiết có gió to sóng lớn. Bởi anh ngư phủ không có kiến thức thâm sâu về lĩnh vực đó nên cứ làm theo thói quen, để rồi con sân hận phát sinh khiến anh bị nhiều nỗi nhọc nhằn.

Sân hận có thể bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân. Cuộc đời có bao nhiêu vấn đề thì sân hận theo đó xuất hiện, tồn tại, phát triển tương thích. Do đó, khi quan sát về thái độ sân dẫn đến hành động sân và những ứng xử không đẹp thì người con Phật phải vượt lên trên những phản ứng tầm thường đó. Nếu không, những người liên hệ trực hoặc gián tiếp và ngay chính bản thân sẽ trở thành nạn nhân của cơn giận dữ. Cuối cùng, nhận lấy tác hại rất lớn không lường trước được.

Hệ quả xấu của giải pháp này là nếu thành công thì một bên cũng sút trán và bên còn lại bẻ đầu, nghĩa là không bên nào thành công, cũng không có được sự hoàn mỹ. Đó là chưa nói đến việc ức chế tâm lý. Khi người nào đó bị cản phá, bị nổi cáu dù trong một tình huống cho phép thì trong lòng người đó vẫn có nỗi uất hận. Nỗi uất hận này có thể bộc phát bất cứ lúc nào khi nó có điều kiện hay chất xúc tác, kích thích. Đó là cách thức giải quyết vấn đề đặt trên nền tảng của nhận thức tầm thường, phàm phu.

Nghĩa là, nhiều người đã tự cho mình quyền ăn miếng trả miếng. Đối tượng nào mang đến đau khổ, ta có quyền đáp trả lại đau khổ cho họ ở bình diện tương đương hoặc lớn hơn, nhiều hơn. Cách ứng xử như vậy không phải giải pháp lâu dài vì có thể tạo ra làn sóng đối chọi nhau. Theo đạo Phật, cuộc đối chọi như vậy sẽ không ai là kẻ chiến thắng, cả hai đều là nạn nhân hứng hết tất cả khổ đau do hận thù, tranh chấp, sân hận đem lại. Đệ tử của đức Phật phải chọn giải pháp hoàn hảo có thể đã có, nếu không phải tìm một cách mới để giúp tâm an, thân vui, giúp mình thoát ra khỏi sự kim kẹp của thù hận, đối chọi, xung đột, trả đũa nhau trong đời.

Triết gia Aristotle từng phát biểu: “Nổi cáu hay nổi giận với người khác là chuyện dễ, nhưng khi mình nổi cáu với người đáng nổi cáu trong một hoàn cảnh cho phép, ở một mức độ có thể chấp nhận và cách thức dùng sự nổi cáu đó với một mục đích tốt là điều không phải dễ dàng tìm được”. Theo lời phát biểu này, Aristotle chấp nhận nổi cáu dẫn đến sự bạo động hay dẫn đến thù hận với người khác, coi như điều gì đó rất được biện hộ (trustify) từ góc độ xã hội.

Theo quan niệm Nhị nguyên của triết gia Aristotle, trong tình huống đối tượng làm ta nổi cáu là đối tượng xấu, ác cản trở những việc làm tốt hoặc những người hầu như chỉ đem lại phiền não cho cuộc đời, sự nổi cáu với những con người như vậy là được phép. Chấp nhận đối kháng vì cái thiện để giải quyết vấn đề. Con người có khuynh hướng dùng sức mạnh lớn hơn để đè bẹp sức lực nhẹ. Dùng cường lực âm thanh lớn để trấn áp âm thanh nhỏ là phản ứng thường gặp của con người. Mặc dù âm thanh nhỏ đó vẫn mang lại tiếng ồn. Như vậy, giải pháp trong trường hợp này là bạo động nhằm triệt tiêu bằng can lực, cái nào mạnh cái đó sẽ thắng.

Trong *Tam Quốc Chí*, ai đã đọc qua tác phẩm này thì không



thê quên nhân vật Trương Phi, xem người hữu dũng, hiền ngang, bất khuất, nhưng không có mưu kế. Khổng Minh được xem là bậc thầy tiên tri, biết trước được diễn biến các sự vật, hiện tượng sẽ diễn ra nên ông thường giúp Trương Phi thành công trong những cuộc giao chiến với quân Tào Tháo. Khổng Minh biết, nếu để hai bên đánh nhau thì dù quân của Trương Phi thắng cũng phải tổn thất rất nhiều nên ông đã dùng mẹo, lợi dụng con sân hận của Trương Phi để giúp Trương Phi đánh thắng mà không hao tổn quân lính. Khổng Minh yêu cầu Trương Phi ra chiến trường giao chiến với Tào Tháo.

Trước khi Trương Phi đi Khổng Minh đưa một phong thư chứa đựng bí kíp dặn: Hai bên sẽ giao tranh với nhau trên một cây cầu lớn, chờ khi lính của Tào Tháo đến gần hai phần ba cây cầu mới được mở xem bí mật chiến thuật và chiến lược trong bức thư. Trương Phi luôn tin tưởng Khổng Minh nên không hề hoài nghi.

Theo lời căn dặn của Khổng Minh, lúc thấy quân Tào Tháo tiến được hai phần ba cây cầu, Trương Phi liền mở thư nhưng giật mình vì trong thư không có chữ nào. Trương Phi nổi giận, vì cho rằng Khổng Minh đã có ác ý đưa ông vào chỗ chết. Ông nghĩ, ta không làm điều gì để Khổng Minh buồn, tại sao Khổng Minh lại hãm hại ta? Trong lúc sân hận, Trương Phi dùng hết sức bình sinh hét lên một tiếng thật lớn.

Dưới cầu có con cá kình ngàn năm tuổi rất lớn, đã hoảng sợ vì tiếng hét của Trương Phi, cá liền nhảy lên làm cây cầu gãy thành nhiều khúc. Trương Phi bỏ chạy ngay sau khi hét xong vì lực lượng của ông không nhiều, nếu đối đầu sẽ tổn thất lớn. Vừa bỏ chạy, Trương Phi nghe tiếng cây cầu gãy và quay lại nhìn thấy quân địch rút xuống chết đầy sông. Trương Phi hiểu ngay Khổng Minh đã gài ông vào tình thế như vậy do biết dưới cầu có con cá kình, và tiếng hét giận dữ

của Trương Phi khiến cá trở mình làm cầu gãy.

Câu chuyện cho thấy, khi con giận dữ trời dậy trong tình huống chiến đấu làm cho con người tăng thêm sức mạnh, nghĩa khí để giành thắng lợi. Nhờ khả năng tiên tri của Không Minh, Trương Phi đã chiến thắng không hề tổn cây gươm, người lính nào.

Trong chiến tranh, binh lính được huấn luyện để tiêu diệt kẻ thù, giết càng nhanh càng tốt, theo nguyên tắc “Trong chiến trận không được có lòng từ bi”. Quân lính trước khi ra trận đều được vào quân trường để huấn luyện tư thế sẵn sàng giết địch, và không tránh khỏi bị địch giết. Do vậy, chiến tranh luôn mang sự thù hận được nuôi lớn từ kiếp này sang kiếp khác. Nơi nào có chiến tranh thì sự sân hận sẽ biến dạng theo nhiều cách thức, con người trở thành đối thủ của nhau, dẫn đến sự tranh chấp, hơn thua, đố võ. Dĩ nhiên, đau khổ chỉ xuất hiện với những ai trực tiếp hoặc gián tiếp tham gia cuộc chiến.

Đừng tháo gỡ nội kết và sân hận theo cách đặt nó vào trạng thái bị ức chế như quả mìn. Nếu đương sự là người cố chấp thì quả mìn có sức công phá như hai quả bom nguyên tử. Sức công phá của sân hận có thể làm khổ đau và liên lụy nhiều người. Các mảnh đạn hay chất phóng thải của loại bom sân hận có thể làm vợ chồng, anh em, con cái, những đối tác trực tiếp dính lây. Do đó, chúng để lại vết hằn của khổ đau.

Sân hận cũng như chất độc da cam trong quan hệ giữa người với người. Chất độc này rất khó tẩy vì nó liên hệ đến nhận thức, tâm lý, tình cảm cá nhân, cộng đồng và quốc gia. Chất độc da cam của sân hận khi thấm vào cơ thể sẽ làm tâm tính con người thay đổi thành tiêu cực. Trong khi đó, chất độc da cam của lòng sân hận, thù hận làm con người khó gần nhau lâu, dẫn đến tình trạng bi đát hơn là không thể chấp nhận nhau. Nặng nề hơn là làm cho

không muốn chấp nhận hòa giải, chuyên hóa chất độc này để không bao giờ nhận lấy những chất liệu đó. Cho nên, nó trở thành rất ức chế, nguy hiểm!

## SỢ HÃI VÀ BẠO LỰC

Gốc rễ của sân hận bắt nguồn từ thái độ sợ hãi. Sợ hãi bắt nguồn từ vô minh dẫn đến si mê. Đương sự sân hận không biết tình huống của vấn đề diễn ra theo cách nào, không nắm chắc được kết quả của vấn đề đó như thế nào và cũng không rõ đối tác thuộc về thiện hay ác, tích cực hay tiêu cực thì dẫn đến lo sợ.

Từ lo dẫn đến sợ. Nỗi sợ hãi khiến đương sự nảy sinh ra một chuỗi các vấn đề, bắt đầu bằng câu hỏi tại sao, bằng cách nào và làm thế nào để đối phó? Câu hỏi đặt trên nền tảng hoài nghi. Hoài nghi lại trở thành chất xúc tác làm cơn sợ hãi có thể bùng phát mãnh liệt. Trong cơn sợ hãi, sự hoài nghi phải đối phó với đối tượng không biết rõ làm nhiều người phải ra tay huỷ hoại trước theo sách lược, “Tiên hạ thủ vi cường,” tức là người nào ra tay trước người đó trở thành kẻ thắng.

Trong *Tam Quốc Chí*, Tào Tháo là người có cá tính tượng trưng cho lòng hoài nghi, bạo lực, sân hận. Ông ta phản cả những người từng giúp và hại những người không theo ông. Ông nhiều mưu kế, muốn gom cả thiên hạ về tay mình. Tham vọng làm ông bất chấp tất cả mọi phương tiện, miễn kết quả có được là giang sơn dù được thiết lập trên nền tảng độc tài.

Thời hàn vi, ông có người bạn thân tên Lã Bá Sa. Hai vợ chồng gia đình bạn rất quý mến Tào Tháo. Trên đường tị nạn, Tào Tháo ghé qua nhà Sa. Hai vợ chồng mừng rỡ mở tiệc đãi. Vì trong nhà không sẵn đồ ăn, Sa sai vợ giết gà, giết heo để đãi bạn, còn anh ra đầu làng mua rượu. Sa nghĩ, lâu ngày anh em gặp nhau dù nghèo nhưng một bữa tiệc cũng không đáng bao nhiêu, lại có thể thiết lập tình thân.

Tào Tháo đang say ngủ, mắt vẫn mở trao tráo như dấu hiệu của người hoài nghi. Lúc vợ Sa sai người làm tìm lợn béo để giết, người làm công hồi là giết con này hay giết con kia, một con heo chạy đụng chân vợ Sa, bà ra lệnh, “sát thử” (giết con này). Trong chữ Hán, đại từ “thử” ở ngôi thứ ba, có thể hiểu tùy theo ngữ cảnh là người này hay con vật này. Bán tín bán nghi, nghe văng vẳng “sát thử”, Tào Tháo tưởng là ra lệnh giết ông, liền bật dậy đâm chết vợ Sa và giết luôn những người làm thuê. Trên đường trốn, Tào Tháo gặp Lã Bá Sa và giết luôn Sa trong lúc tay bạn cầm bầu rượu. Hai vợ chồng bạn chuẩn bị thiết đãi Tháo nhưng vì đa nghi, tưởng họ mưu sát mình nên Tháo đã ra tay hạ thủ trước. Khi biết sai lầm, Tháo không hỏi hận còn tuyên bố với thuộc hạ Trần Tháo, “Thà ta phụ người khác chứ không để người khác phụ ta”.

Trong câu chuyện trên, nỗi sợ hãi đã trở thành chất xúc tác tạo nên bạo động, thậm chí có thể giết hoặc đẩy người khác vào chân tường. Khi bị đẩy vào chân tường, đương sự bị bế tắc vì ức chế quá nhiều và có thể nảy ra ý xấu muốn tiêu diệt đối phương để y có thể sống an toàn.

Nỗi sợ hãi chính là nguồn gốc của khủng bố. Những người Hồi giáo cực đoan có thể biến thân họ thành quả bom tàn sát và khủng bố. Khi bị ức chế tâm lý, sợ những đối tượng họ không giết, không hại, không khủng bố có thể khiến mạng sống của họ mất đi hay có thể hại người thân, cộng đồng và tôn giáo của họ. Được nạp vào người những chất liệu cuồng tín, sẽ thấy nỗi sợ hãi chính là vũ khí quan trọng có thể giúp họ đạt được mục đích. Mục tiêu khủng bố được thực hiện thì nỗi khổ đau thuộc về những người trực hay gián tiếp có liên hệ đến sự khủng bố đó.

Khi hai tòa nhà Thương mại Quốc tế của Mỹ bị sụp đổ, nền kinh tế Hoa Kỳ và thế giới lâm vào tình trạng khủng hoảng. Biết bao người bị mất việc, khổ đau. Nỗi đau này lại

kéo theo nỗi đau khác, trực tiếp ảnh hưởng đến đời sống gia đình của những nạn nhân.

Mỗi nỗi khổ, niềm đau của kiếp người giống như làn sóng đập chồm trên biển khơi, sóng này đẩy sóng kia. Khổ đau luôn có chiều hướng lan rộng ra theo cách “Cái này có cái kia có, cái này tác động làm cái kia bị tác động, cái này xuất hiện dẫn đến cái kia xuất hiện”. Không biết cách chuyển hoá, khổ đau từ thù hận sẽ kéo theo sự trả đũa thù hận, làm cho oan khiên ngày càng chồng chất. Những người bị chết trong cuộc khủng bố phải mang theo nỗi niềm uất hận trong lòng. Khi được tái sinh làm người, lòng sân hận tiếp tục được dưỡng. Và lúc tiếp xúc với những người Hồi giáo cực đoan, bỗng nhiên lòng sân hận bùng phát rất dễ dàng. Sự thù hận cứ như thế diễn ra tiếp nối từ đời này sang kiếp khác, khó có thể dừng lại được.

Nỗi sợ hãi có thể xuất hiện và tồn tại từ lúc con người bắt đầu có mặt trong bào thai đến lúc qua đời. Khi vào trong thai mẹ, dù thai nhi còn là phôi, chưa có nhận thức, ngôn ngữ, phân định, đánh giá nhưng các hạt giống thù hận vẫn tiếp tục tồn tại trong mảnh đất tâm.

Mỗi lần, mẹ tiêu thụ các độc tố như rượu, ma túy... thực phẩm có hại cho sức khỏe thì đưa con tiếp nhận đủ, vì cái nhau truyền máu trực tiếp từ mẹ sang con. Theo kinh *Vu Lan*, khi mẹ ăn đồ nóng thai nhi cảm thấy đang bị thiêu đốt, ăn đồ lạnh cảm thấy mình đang ở trên núi tuyết, uống rượu cũng xin theo, hút thuốc thai nhi sẽ có hạt giống nghiện ngập. Bào thai ở trong bụng mẹ bực dọc, khổ đau nhưng không nói được, đành chịu đựng một cách thụ động. Trong suốt thời gian có thai, nếu người mẹ sinh hoạt khôn ngoan sẽ để lại không biết bao nhiêu nỗi sợ hãi cho đứa con, bao gồm cả sự thù hận, khó chịu, cau có, bực tức. Sau này, sinh ra tính cách đứa bé không bình thường. Có tình trạng, bé mới hạ sinh đã bị dị dạng do độc tố từ sự tiêu thụ của mẹ gây ra.

Khi lớn lên, cha mẹ cho con đi học. Đưa bé sợ hãi về học tập vì sợ thua chúng bạn, không thuộc bài, bị thầy cô giáo phạt, bị hắt hủi và bỏ rơi. Tất cả những nỗi sợ đó tạo nên cách ứng xử cau có với người khác. Nó có thể trốn học, chơi bời, rượu chè, hút chích, đánh mất chính mình.

Đến lúc dậy thì, sự thay đổi về tâm sinh lý làm cho trẻ có nhiều vấn đề khó hiểu, không biết phải ứng xử thế nào với nhiều nỗi sợ khác nhau. Những bậc phụ huynh thiếu sự quan tâm đến con em, không giáo dục giới tính, động viên, an ủi, không hướng dẫn những điều tốt nên làm, khuyến dụ từ bỏ những thói xấu thì có thể góp phần làm tăng trường nỗi sợ hãi vốn có trong trẻ, làm cho trẻ cảm thấy cau có trong cách ứng xử và ảnh hưởng trực tiếp đến sự học tập, tính cách của trẻ về sau.

Lúc bắt đầu biết yêu đương thì bao nhiêu nỗi sợ lại xuất hiện. Ai đã từng yêu đều có những nỗi sợ như nhau. Sợ bị phủ phàng, chối bỏ, yêu một chiều, mất tình yêu, không trọn vẹn, sợ không biết cách nuôi dưỡng. Khi đạt được tình yêu rồi lại có những nỗi sợ khác xuất hiện, sợ bị tình địch cướp tình, người tình chán ngán, nghèo và hàng loạt những nỗi sợ hãi khác.

Sau khi tốt nghiệp ra trường, có công ăn việc làm lại bị nỗi sợ hãi thất nghiệp, cạnh tranh, sa thải... Khi nền kinh tế thị trường lên xuống theo quy luật cung cầu, biến động giá cả. Nỗi sợ khác không kém phần nguy hiểm là công nghệ robot được sản xuất ngày càng nhiều, làm cho tình trạng thất nghiệp gia tăng.

Từ trẻ thơ đến lúc trưởng thành, nỗi sợ hãi liên tiếp diễn ra. Kết quả, người bị sợ hãi chi phối sẽ ứng xử trong sự căng thẳng, luôn luôn bị ức chế đè nặng, phiền não, cau có làm ảnh hưởng trực hoặc gián tiếp đến các mối tác liên hệ.

Nỗi sợ hãi chính là kẻ thù của định tĩnh, tiến bộ và an lạc. Lúc nào cơn sợ hãi xuất hiện thì niềm hạnh phúc an vui

liền biến mất. Sợ hãi, an vui, định tĩnh không đội trời chung, không đồng hành, không thể trở thành bạn bè. Sự hiện hữu của chúng mang tính loại trừ, cái này hiện hữu thì cái kia phải mất và ngược lại.

Phản ứng sợ hãi thường kéo theo bạo động về tư tưởng, lời nói, việc làm, cách thức ứng xử đối với những người khác. Quan sát loài cá lia thia của Việt Nam hay cá xiêm của Thái Lan thấy chúng rất bạo động. Con này sợ sẽ bị con khác ăn thịt, cướp hết quyền lợi hưởng thụ. Hạnh phúc của loài cá đá thường chinh phục được các con cá cái và trở thành chủ nhân của loài cá cái.

Tâm thức sợ mất quyền lợi làm chủ nhân, hưởng thụ đã làm cho loài cá đá sống trong nỗi sân hận và bạo động, dẫn đến thanh toán, loại trừ. Chỉ cần đặt hai lọ cá đá gần nhau là hai con ở hai lọ phùng mang, trợn mắt. Màu da sậm lên, đuôi và mang phùng to ra, liệng qua liệng lại vài cái rồi lao vào thành lọ mong xé xác con đối diện.

Lòng sân hận làm cho cá tưởng đang cắn xé nhau nên giận dữ và lao vào cắn thành lọ. Để hai lọ gần nhau trong vòng một tiếng đồng hồ, miệng của hai con cá bị sưng to, thân thể rã rượi, mỗi một, đau nhức cho đến lúc nó không còn sức nữa vì tự đập vào thành lọ do tưởng đang cắn kinh địch. Cá không nhận dạng được giữa chúng còn có hai cái lọ khoảng cách nhất định không thể trực tiếp cắn nhau. Lòng sân hận với nỗi sợ hãi bị đánh bại, con nào cũng muốn ra tay trước. Nỗi khổ đau trong loài cá đá gia tăng rất cao.

Loài khỏ đau do sân hận và loại trừ đáng kể là gà đá. Hai con gà trống cứ gặp nhau là gáy, vỗ cánh, phùng mang, trợn mắt nhào vào đối phương mổ, đá lia lịa. Những người chơi đá gà chuyên nghiệp thường gắn thêm cựa sắt vào chân gà. Hai con sẽ đá cho đến lúc hơi tàn, lực kiệt rồi qua đời.

Nghiệp sân si, thù hận của loài gà tiếp tục được truyền qua tiến trình tái sinh. Chúng như một di truyền về tính cách sân hận và loại trừ.

Phần lớn các môn thể thao và võ thuật, sự sân hận dễ dàng xuất hiện trên nền tảng tranh giành chiến thắng và danh dự. Do tâm tranh giành nên các vận động viên đều có ít nhiều sân hận và thái độ loại trừ. Đặc biệt, trong các môn võ thuật dù là võ nghệ thuật, sự sân hận, thù hận, trả đũa, đánh đấm gắn liền ít nhiều với sợ hãi. Các võ sĩ phải đánh bại đối thủ, nếu không, sẽ bị đối thủ đánh bại. Muốn đánh bại đối thủ, các võ sĩ phải làm nổi dậy lòng sân để vượt qua sợ bị thua. Lòng sân hận do vậy phát tán rất ghê gớm, biểu đạt qua gương mặt, điệu bộ, sự di chuyển, tiếng hét giận dữ. Con sân trong võ sĩ có thể làm họ muốn thủ tiêu hay thanh toán đối thủ.

Sợ hãi là đầu mối của sự sân hận. Sân hận là đầu mối của loại trừ. Nếu không có cách hóa giải thì dễ trở thành nạn nhân trực hoặc gián tiếp của nhau, liên hệ đến nhận thức sai lầm của con người.

Hóa giải sân hận từ việc truy nguyên nguồn gốc của sự thù hận. Trước nhất, cần phải tu tập về thái độ nhận thức. Hiểu, tất cả mọi thứ trong cuộc đời đều có nhân quả. Dây chuyền nhân quả có thể nằm trọn trong hiện tại hoặc có dây mơ rễ má với quá khứ và có thể kéo dài đến tương lai. Khi hiểu được sợi dây oan trái giang hồ có gốc gác nhân quả, con người sẽ nung đúc thái độ chấm dứt sân hận ở hiện tại. Nhờ đó, lòng thù hận trả đũa đối với kẻ thù giảm xuống. Phải chấp nhận một cách thức nào đó để không làm cho thù hận gia tăng. Hoặc chí ít, khi sân hận có mặt thì nỗ lực không cho nó phát triển.

Cách thứ hai là phải quan niệm nỗi sợ hãi là ảo giác, là xúc cảm âm tính tiêu cực làm con người mất hết năng lượng



xây dựng, phát triển và thành tựu. Còn sống trong sự sợ hãi thì niềm hạnh phúc và an vui còn vấy tay tạm biệt. Chỉ cần quan niệm bản chất sợ hãi như kẻ thù của sự tiến bộ thì con người sẽ không cho phép mình sống trong nỗi sợ hãi. Nhìn thấy nguyên nhân tạo ra sợ hãi sẽ có thể thực hiện vượt qua một cách rất dễ dàng, nhờ đó, cơn sân hận được khắc phục.

Trong Hán ngữ, chữ “sân” là một từ tượng hình được phối hợp bởi hai thành tố, bên trái là chữ “mục” tức con mắt và bên phải là chữ “chân” tức sự tả hình. Hai từ này ghép lại biểu đạt trạng thái nhìn người khác một cách đăm đăm không chớp mắt, mắt trợn trắng căm phẫn, tức giận, biểu thị cái nhìn như muốn ăn tươi nuốt sống người khác. Do đó, sân là trạng thái đẩy người khác vào chân tường, biểu hiện thái độ muốn tiêu diệt đối tượng hoặc là cách thức biểu đạt sự trấn áp, làm cho đối tượng bị thù ghét không vui và bị nỗi khổ về vật lý, tâm lý chi phối. Từ tượng hình “sân” trong chữ Hán là một triết lý.

Muốn trở thành người an vui hạnh phúc thì sự biểu đạt trong mối quan hệ với mọi người phải là biểu đạt của sự an lạc, có dáng dấp của hiểu biết, rộng lượng, hỷ xả và cảm thông. Các đức tính này là nhịp cầu, chiếc phao, sợi dây nối kết tình thân đã bị sút mẻ. Nhờ đó, mọi người đều có cơ hội nhìn mặt, ngồi lại, nói với nhau những lời từ ái, ăn uống chung một bữa tiệc, sinh hoạt trong một cộng đồng hay hít thở chung bầu không khí trong lành. Đừng để quan hệ trở thành đối đầu, va chạm, người này muốn nuốt chửng người kia, hầu thỏa mãn cơn tức giận của bản thân. Trong tiếng Pali, “sân” có nghĩa là thái độ biểu đạt cảm xúc muốn thiêu hủy đối tượng, đốt cháy đối tượng, bằm đối tượng ra thành các mảnh vụn.

Khi bị cơn giận thiêu đốt, người ta có khuynh hướng trút sự nóng giận hay cơn thiêu đốt đó vào đối tượng khác, nhưng

không ngờ sự trút đổ vô lối đó càng làm cơn giận gia tăng. Nhiều người sai lầm khi cho sự sân hận là động cơ của hành động. Từ quan niệm sai lầm này, có người muốn chứng tỏ ta đây có sức lực, trí khôn, là người thành công chứ không phải người ăn bám nên đã trút đổ vô tội vạ sự bất mãn và sân hận. Dĩ nhiên, có thể mang lại nỗi đau cho người khác. Sự thỏa mãn tự hào và ngạo nghễ trong thành công sẽ tạo thành nội kết lớn hơn, nguy hiểm hơn. Người bị ngạo nghễ thách đố nếu kháng cự thì nội kết giữa hai người sẽ bốc cháy và trở nên nguy hại.

Là người con Phật, phải thấy rõ được bản chất sân hận và nội kết. Nội kết có thể được biểu đạt qua hai tư thế là cụ thể, trực tiếp và thâm lặng. Trong trường hợp biểu đạt thâm lặng, có thể nói đó là sự giận dữ thâm kín, đang được che đậy, đang núp bên trong tâm của người thâm hiểm mà bề ngoài của họ là miệng cười, mắt vui, lời nói ngọt như mật. Hệ quả là ánh mắt thâm thiện giả tạo, lời nói “mật ngọt chết ruồi”, nụ cười thâm hiểm đó như lưỡi dao, viên đạn hay loại vũ khí độc hại làm đối thủ chết tức tưởi, chết mà không hề biết kẻ thù của mình. Đây là kiểu giết “Tiểu lý tàng đao”.

Nhìn thấy được tác hại của sân hận sẽ làm cho người tàng trữ nó trở thành nạn nhân đầu tiên. Người có thói sân hận nên phóng thích nó càng sớm càng tốt. Buông hận thù đối với người khác là tự cứu bản thân. Đừng nên biến mình thành nạn nhân và kẻ thù của chính lòng sân hận!

Sân hận có thể được thể hiện bằng những hành vi cụ thể như cái tát tay, bút tóc, đánh đập, tra tấn, đấm đá, xô đẩy hay tất cả những lời nói tục tĩu, cộc cằn; thiếu xây dựng, đoàn kết, từ ái. Hay những lời chỉ trích, phi báng cốt làm cho đối phương bị đau đớn, bức dọc những lời thị phi vu khống, xuyên tạc hoặc thái độ phản kháng, nổi loạn, những hành động khởi nghĩa, những cách thức kháng cự. Có thể dễ dàng kiểm soát, kiềm chế khi nhìn

thấy được mặt mũi, hơi thở của sân hận, đặc biệt là khi nhìn thấy được sự vận hành của nó trong hành động đối với người khác. Chỉ cần có thái độ nhìn đúng đắn về tác hại của sân đối với đời sống thì có thể “dừng lại” hành động sân. Dưới sự hỗ trợ của chánh kiến, khi quan sát, lúc hít thở, có thể nhận dạng được mặt mũi của sân và bỏ thành công.

Trường hợp giận dữ tiềm ẩn rất vi tế. Có thể biểu đạt bằng hình thức không cộng tác, tham gia, phát biểu hay ù lì, không chống nhưng tuyệt đối không thân, không hề tham gia nhận xét đánh giá. Trong trường hợp này, thái độ bề ngoài của đương sự giữ trung lập, trên thực tế thì có lập trường khác biệt hẳn hoi. Tâm lý học Phật giáo cho rằng, đó là hành vi sân hận tiềm ẩn, có khả năng tạo nội kết lớn như quả bong bóng được bơm phồng ngày càng to. Nếu dung tích chứa đựng là 90cc mà bị nạp một lượng khí với dung tích 120cc thì quả bong bóng này sẽ nổ. Bong bóng sân hận cũng vậy, khi bơm quá sức chịu đựng, nó sẽ nổ tung làm cho bản thân đương sự bị rất mệt, đau nhức hay khổ não. Cảm xúc sân hận sẽ làm cho tim, gan, phèo, phổi của đương sự trương phình lên rồi nổ tung ra thành từng mảnh vụn và biến thành nạn nhân của khổ đau!

## SI MÊ VÀ SÂN HẬN

Gốc rễ khác của sân hận bắt nguồn từ thái độ si mê. Si mê được định nghĩa như một nhận thức không sáng suốt, xa rời bản chất nhân quả, duyên khởi, vô thường, vô ngã. Tất cả các học thuyết, chủ nghĩa và cách lý giải đặt trên nền tảng nhất nguyên, nhị nguyên đều là những bước đi rất chập chững của hữu ngã nên thường ghi khắc vết hằn của bản ngã và khổ đau. Lịch sử nhân loại, về phương diện tư tưởng được đi bằng chủ nghĩa nhất nguyên tôn giáo, nhất nguyên học thuyết hay đa nguyên tôn giáo, đa nguyên học thuyết. Việc chạy theo nhất nguyên và đa nguyên làm con người không

chấp nhận nhau, đối kháng nhau. Khổ đau theo đó xuất hiện từ quá khứ tiếp diễn ở hiện tại và tương lai.

Phải nhận định, đánh giá hiện tượng trên nền tảng duyên khởi. Duyên khởi là quy luật vận hành của vũ trụ, phủ định các học thuyết về nguyên nhân đầu tiên dù được gọi bằng danh Thượng đế, duy vật, duy tâm, duy ý chí. Bất cứ cái “duy” nào cũng đều rơi vào trạng thái nhất nguyên xa rời bản chất duyên khởi của nhà Phật. Với cái nhìn duyên khởi, chủ thể nhận thức mới hiểu được sự tương quan chằng chịt của mọi sự vật, hiện tượng dẫn đến thái độ và phản ứng hành động của con người hay tạo ra hạnh phúc và khổ đau của đôi trọng này, đối trọng kia.

Mọi vật trong đời đều bắt đầu từ sự vận hành duyên khởi, tương tác lệ thuộc với nhau theo cách thức hai, ba hay nhiều chiều. Nhìn như vậy giúp đương sự lý giải các vấn đề tương tận hơn, không bao giờ quy trách nhiệm cho một người nào, không đặt vấn đề vị kỷ lên trên, không quy kết đổ lỗi cho người khác, không xem mình là trục xoay của chân lý, còn người khác thì phi chân lý.

Câu chuyện lịch sử về sự tranh chấp giữa Đổng Trác và Lữ Bố có thể được xem là minh họa điển hình cho lòng si mê trở thành đầu mối đấu tranh, bạo loạn và chém giết. Đổng Trác là cha nuôi của Lữ Bố. Đổng Trác vốn háo sắc, muốn chiếm hữu người tình của Lữ Bố là Điêu Thuyền. Mỗi tình tay ba này khiến Lữ Bố trở thành người bất hiếu, giết chết cha nuôi.

Khi bị sự si mê chi phối, con người có khuynh hướng thích đoạt sở hữu của người vào tay mình. Ai đụng vào quyền lợi, sở hữu, hạnh phúc của họ thì người si mê sẵn sàng kháng cự, chiến đấu tới cùng. Nhiều tình huống khổ đau bắt nguồn từ trạng thái si mê, giành giật, chiếm đoạt, giành quyền sở hữu, tự hào thỏa mãn trên sự chiến thắng. Các cuộc chiến thôn tính của các nước đế quốc xâm lăng

trong quá khứ chủ yếu là để có thêm nhiều thuộc địa, giá trị kinh tế mà không cần trực tiếp đầu tư sức lao động. Si mê đã trở thành nguyên nhân của tất cả những sự bạo động, tranh chấp, chém giết lẫn nhau.

Để hóa giải thù hận từ gốc rễ của si mê, hành giả phải nuôi dưỡng những hạt giống trí tuệ. Những ai nặng lòng tham đắm tình mà sát hại nhau thì nên quan niệm rằng, hạnh phúc không chỉ có ở tình yêu từ một mỹ nhân hay người nam có quyền lực, giàu sang, học vị... mà nằm ở chỗ hai người yêu nhau luôn sống bằng tinh thần tương kính, tương nhượng, hiểu biết, chia sẻ và cảm thông.

Cái đẹp của tâm giữa hai người chính là chất liệu nuôi lớn tình yêu. Ngoài ra, còn có cái đẹp của đời sống đạo đức, tư cách, trí thức góp phần làm cho tuổi thọ tình yêu và hôn nhân được lâu dài, an toàn. Cho nên, cần gì chiếm đoạt tình yêu từ sắc đẹp và quyền thế của người khác mới có hạnh phúc. Hãy tìm tình yêu và hạnh phúc bằng cách an toàn hơn là hạnh phúc của lòng chung thủy và không có sự tranh giành.

Nếu Đổng Trác là người hiểu biết về đạo lý nhân quả thì ông đã không biến mình thành tình địch của con nuôi. Nếu Lữ Bố hiểu được đạo lý đã không hạ đao giết chết cha nuôi. Quan niệm nhất nguyên “chỉ có cái này” thì mới được hạnh phúc, không có nó thì mọi giá trị hạnh phúc đều mất hết, sẽ tạo ra nhiều rắc rối và tranh giành vì ai cũng muốn mình được quyền ưu tiên.

Đừng thần tượng hoá bất cứ ai hay cái gì, đừng mơ tưởng cái thuộc về lý tưởng nói nên chủ trương chủ nghĩa tuyệt đối, vì cái tuyệt đối nhất trong cuộc đời chính là sự tương đối. Nếu không thể có một đối tượng để tạo an vui, hạnh phúc lâu dài như mong đợi thì với cái thứ yếu vẫn có thể có được hạnh phúc. Quan niệm về cái thứ yếu là nền tảng thay thế cho cái

tuyệt đối, giúp có được hạnh phúc.

Quan niệm chỉ có cái ưu tiên, những thứ đặc quyền, đặc lợi mới có hạnh phúc sẽ làm trở ngại cho con đường hạnh phúc. Thái độ chấp nhận người khác sẽ giúp mình trở thành người độ lượng. Nếu có cuộc tranh chấp loại trừ, người độ lượng sẵn sàng nhường cho bất kì người nào hữu duyên. Cuộc đời đâu phải chỉ khi có “người đó” hay “cái đó” mới được hạnh phúc, khi không có “người đó” hay “cái đó” thì bầu trời âm đạm, khổ đau! Cho nên, tương nhượng là một trong những giải pháp làm cho thù hận giữa người và người có cơ hội được chuyển hoá.

### LOẠI TRỪ VÀ ĐỐI KHÁNG

Gốc rễ khác của sự hận thù là thái độ loại trừ. Sự độc đoán dẫn đến loại trừ. Người có thái độ độc đoán sẽ tự đặt mình trên bàn cân nặng hơn những người khác. Họ tự cho mình vai trò mặt trời, còn người khác phải là mặt trăng, họ là ngày và người khác phải là đêm. Thái độ độc tôn làm cho bản ngã trương sinh nhanh chóng. Nếu tính độc tôn song hành với sự thành công thì người độc tôn rất ngạo mạn. Y có khuynh hướng chinh phục, bành trướng, phủ trùm, khống chế và những gì đi ngược lại đều tạo nên sự đối kháng ở y. Y sẽ nỗ lực bằng mọi giá tiêu diệt một cách tàn nhẫn.

Thái độ loại trừ là làm cho chủ thể nhận thức, nhìn cuộc đời bằng hai cặp kính sân hận và không tương nhượng. Người độc tôn loại trừ tự xem mình là giá trị chân lý tuyệt đối và tất cả con người, sự việc còn lại đều tùy thuộc vào trục xoay của chủ nghĩa cá nhân. Người độc đoán sẽ xem hạnh phúc của mình là trên hết. Tất cả sự vận hành cuộc đời, vũ trụ, con người, thậm chí người thân của y đều là thứ yếu. Y muốn hướng nào thì mọi người phải theo hướng đó. Y muốn lên thì lên, xuống thì xuống. Do đó, bạo động, nổi loạn, kháng cự

để phát sinh đối với người có thái độ cực đoan như vừa nêu.

Thái độ ứng xử, loại trừ khiến tâm lý và hành động của con người hướng tới chỗ không chấp nhận người khác, nhất là những người có khả năng bằng hoặc hơn mình. Người độc đoán cũng không muốn tạo điều kiện cho bất kỳ đối tượng nào có cơ hội thành công. Y giành hết những điều kiện thuận lợi về phía mình. Y trở thành con người ích kỷ, tầm thường.

Loại trừ là thái độ độc tôn. Người độc tôn chỉ đồng minh với người và những gì thuộc sở thích, hợp gu và mang lại hạnh phúc cho y. Những gì không hợp gu, không thích thì y tìm cách triệt tiêu, nhằm tạo vùng ảnh hưởng phủ khắp. Độc tôn là đầu mối của chủ nghĩa bành trướng và đặt quyền lợi thiểu số lên trên quyền lợi đa số.

Lịch sử nhân loại đã từng chứng kiến nhân vật Hitler, con người của sự “độc tôn loại trừ”. Ông có mối thù truyền kiếp với những người Do Thái thông minh. Ông đã ra lệnh mưu sát không biết bao nhiêu ngàn người Do Thái ở nước Đức và khắp nơi trên thế giới. Ông hạ lệnh giết hết tất cả những tướng lĩnh và đảng viên của các đảng đối lập. Lịch sử Hitler là lịch sử khổ đau do chính ông gieo rắc cho nhân loại. Nỗi khổ đau thế chiến thứ hai có gốc rễ từ lòng tham loại trừ. Liên minh Đức, Nhật, Ý chỉ có giá trị tạm thời, trong chiến lược thế chân vạc. Khi liên minh chân vạc này chiến thắng và biến các nước khác thành thuộc địa thì trước sau gì cũng đến giai đoạn liên minh tay ba này loại trừ nhau, giành quyền thống trị thế giới vì bản chất của những kẻ độc tôn không muốn có người thứ hai ngang mình.

Thái độ loại trừ làm cho kẻ độc tài khó có thể chấp nhận người khác. Thái độ loại trừ có mặt ở chủ nghĩa tôn giáo và ý thức hệ chính trị. Khi chấp nhận một chủ nghĩa nào đó, con người sẽ có khuynh hướng không chấp nhận những học

thuyết đối lập. Chủ nghĩa mới xuất hiện, người có tâm loại trừ sẽ công kích, chỉ trích để giành quyền chúng về phía mình. Y lật ngược mặt trái, mặt sau của chủ nghĩa đó để chứng minh chủ nghĩa của y là số một. Hành động vạch lá tìm sâu thường được người, chủ nghĩa loại trừ sử dụng và khai thác triệt để. Người ta có thể nhìn thấy một cục ghèn trên mắt của người khác dễ dàng, nhưng đóng rác to tướng trước nhà của mình lại làm ngơ. Ứng xử “tự thị tha phi” khiến đương sự khó có cơ hội nhìn thấy những sai trái của bản thân huống là cái tốt và hay của người khác.

Thái độ loại trừ cũng đặt con người trong tư thế không chấp nhận người khác hướng là đối thủ. Vì họ cho rằng, kẻ thù đã mang lại những nỗi khổ đau khiến họ sụp đổ thành công, phải làm lại cuộc đời bằng đôi bàn tay trắng. Lòng thù hận trong thẳm trầm và đối diện “xuống chó” từ địa vị “lên voi” làm cho đương sự ôm giữ mãi nỗi đau và thù hận trong tâm không nguôi. Một điều kiện nhỏ cũng làm cho “giọt nước tràn ly”. Sự thành công lúc “lên voi” trong quá khứ nhiều chừng nào thì sự thù hận gia tăng chừng đó. Đối với sự mất mát ít hơn, sự thù hận có thể theo thời gian giảm đi. Đương sự thù hận khó có thể sống với thái độ rộng lượng, tha thứ và bỏ qua những đau khổ do người khác gây ra. Họ khó có thể ngồi với người mà họ coi là kẻ thù để tìm giải pháp cho những bế tắc, lộn độn, khổ đau giữa nhau.

Đức Phật chưa bao giờ kết tội những người cản phá con đường thánh thiện, ngay cả những người là “bom” của con đường Bồ tát. Ngược lại, bằng tình thương và tuệ giác, đức Phật thọ ký cho họ sẽ thành Phật trong tương lai. Việc làm của đức Phật nhằm hướng đến một thế giới không còn kẻ xấu, ác. Trong mỗi con người đều có chất liệu giác ngộ (Phật tính). Khi biết khai thác và phát triển tiềm năng giác ngộ này thì mọi khổ ách, sai lầm trong quá khứ không còn nữa. Con



đường của sự làm mới đạo đức sẽ bày trước mắt.

Cách tân đời sống đạo đức thường được khởi đầu bằng lương tâm hối hận về những điều xấu đã gây. Muốn làm mới nhân cách từ quá khứ đen tối, điều trước tiên là phải dẹp bỏ lòng tự ái. Khi lòng tự ái được chuyển hoá thì ý nghĩ, hành động và lời nói sẽ có sự thay đổi tích cực. Trong trường hợp này, nếu mở lòng đón nhận người lỗi lầm, xem họ như bạn thì khổ đau giữa hai bên biến mất. Nhờ sự hiểu biết và cảm thông, con người dễ tha thứ lỗi lầm của người khác. Người hiểu biết còn phát triển tâm tùy hỷ với các đồng sự. Khi đang trực thuộc một giáo phái, ngôi chùa hay quy y một vị thầy, người ta có thể lập bè, nhóm đối kháng với những người tu tập khác phái, khác nhóm. Thói quen này dần dần tích thành tâm lý và cách ứng xử loại trừ.

Để chuyển hoá tâm lý ích kỷ và loại trừ, nên quan niệm sự đa dạng là cần thiết, thái độ khác biệt tạo nên sự phong phú. Đức Phật đã nói đến 84.000 pháp môn, con số tượng trưng cho sự đa dạng. Người tiếp cận chân lý có thể đi trên nhiều con đường với các phương tiện khác nhau mà vẫn có thể về cùng đích.

Ý niệm về sự đa dạng pháp môn dạy, đừng bao giờ áp đặt người khác phải theo quan điểm của mình. Đừng nghĩ phương pháp của ta là số một, pháp môn của người khác là số hai, ba, bốn... Các quan niệm ta là nhất, người khác là phụ thuộc, chính là tâm lý loại trừ trực hoặc gián tiếp. Người mang thái độ loại trừ dễ dàng tặng người khác những “cái mũ” của học thuyết, chủ nghĩa. Người bị chụp lên cái mũ dễ bực tức, nổi cáu, sân hận.

Nên chấp nhận rằng, chân lý có thể tiếp cận bằng nhiều con đường khác nhau. Tương tự, hạnh phúc có thể đạt được bằng nhiều cách, thể khác nhau. Giá trị của cá nhân phần lớn

là do sự khác biệt với người khác. Phải là cái đặc thù thì mới sự đóng góp sẽ trở thành đặc biệt. Đặc thù nhưng không đối kháng. Đặc thù để bổ sung, hỗ trợ nhau.

Với quan niệm đa dạng về tu tập, tôn giáo, pháp môn, người ta trở nên bao dung, rộng lượng hơn, sẵn lòng tha thứ người khác, không bao giờ buộc người khác vào thế chấp nhận mình mà không chấp nhận chính họ. Người tu có tông chỉ duy nhất để lựa chọn thì tông chỉ đó là đạo Phật. Nếu người tu chỉ có một học thuyết để theo thì học thuyết đó chính là pháp Phật. Có một cái gì đó để quyết định thì quyết định đó chính là con đường đạo đức và tuệ giác mà đức Phật đã dẫn thân, ban tặng. Ở đây, hoàn toàn không hề có những chiếc nón, mũ vốn làm con người bị phân hoá. Các nhà sư luôn để đầu trọc, nửa tháng cạo đầu một lần. Tóc là cái được người đời quý trọng mà người tu còn không muốn giữ huống hồ giữ những cái nón, mũ bị người khác chụp lên.

Nhiều người bị nhiễm lăng kính chính trị, nên đã chính trị hoá các nhà sư. Nhiệt tình thiếu tuệ giác trong việc chống các vị cao Tăng không thuộc giáo pháp hay pháp môn của mình thì chỉ chứng tỏ kiến thức, sự hành trì Phật học còn non kém. Người chụp mũ và phỉ báng các bậc cao Tăng, các thiền sư khác với pháp môn sẽ gây ra khẩu nghiệp nặng.

Theo tinh thần Phật dạy, nên bỏ thái độ loại trừ và độc tôn để có thể nhìn thấy được sự đóng góp và giá trị của người khác. Người khác có thể theo học thuyết mà ta không thích nhưng nếu hành động và sự dẫn thân của họ mang lại giá trị lợi lạc thì nên tán thán và học tập.

Câu chuyện “Thiện Tài Đồng Tử tầm sư học đạo” là điển hình về tinh thần đa pháp môn trong dung thông vô ngại. Thiện Tài đi tham vấn học hơn 50 vị thầy, xuất thân từ nhiều trường phái và pháp môn khác nhau. Đôi lúc, tông chỉ của họ đối lập nhau nhưng Thiện Tài vẫn xem họ là thầy trong lĩnh

vực ông thiếu chuyên môn. Nhờ tinh thần cầu tiến và dung thông, Thiện Tài đã rút ra được những tinh hoa nhất của các pháp môn để hành trì. Đây là một bài học hay, giúp nhìn nhận cuộc đời bằng chính cái nó vốn có.

Pháp môn phản ánh con đường hành trì khác nhau. Đừng buộc tất cả hành giả phải theo hoặc là Tịnh Độ tông với tinh hoa của sáu chữ Nam mô A Di Đà Phật hoặc Thiền tông với tinh hoa của công án thoại đầu hay quán niệm, hoặc Mật tông với ba nghiệp mật ... Biến ồng nhóm của mỗi pháp môn thành bầu trời chân lý là sai lầm về nhận thức luận và phương pháp tu tập. Phật nói pháp 49 năm với hàng ngàn bài kinh, trăm ngàn trang sách. Đôi lúc, do cuồng tín với một tông phái nào đó, người ta đánh mất cái nhìn toàn diện, khởi lên thái độ loại trừ, mất nhiều cơ hội tiếp xúc với nguồn chân lý vi diệu vốn đa dạng, mang chức năng trị liệu của đức Phật.

Lời Phật dạy được ví như biển pháp, mưa pháp, bầu sữa pháp mang lại nguồn an vui và hạnh phúc cho người hữu duyên! Tu tập theo đạo Phật phải có cái nhìn rộng mở, không câu chấp, đề sẵn sàng đón nhận và nhìn người khác như đối tượng hỗ trợ cho những cái đang còn thiếu hay những gì cần có ở hiện tại hoặc tương lai.

### **VA CHẠM VĂN HÓA**

Gốc rễ khác của sân hận gắn liền với sự va chạm truyền thống văn hóa, phong tục tập quán hay lịch sử của các dân tộc. Khi các truyền thống văn hoá bị va chạm và xung đột thì xung lực của sự thù hận sẽ được gieo rắc ở bình diện lớn và nghiêm trọng hơn. Nếu có dịp tiếp xúc với nền văn hóa khác, hãy tự xem mình như một phần tử vốn được sinh ra từ nền văn hóa đó. Nhờ quan niệm dung thông này, mâu thuẫn văn hoá không xuất hiện trong tâm. Mọi xung đột, loại trừ từ mâu thuẫn văn hoá được tránh khỏi. Ứng xử như vậy

chẳng những không tự đánh mất mình khỏi nền văn hoá gốc mà còn giúp có cơ hội tắm mát trong nền văn hoá khác. Nhờ vậy, có được chất liệu của sự an vui, hạnh phúc, hòa hợp, tương thân và đồng hành trong các bản sắc văn hóa, phong tục tập quán ở những nơi khác bản địa một trời một vực.

Thập niên 90 của thế kỷ XX, nhiều tu sĩ Việt Nam có cơ hội sang Ấn Độ tu học. Ấn Độ là đất nước có nhiều nền văn hóa khác nhau, cũng là cái nôi đã sinh ra nhiều tôn giáo trên thế giới. Ai sang Ấn Độ cũng có dịp đối diện với nhiều nền văn hóa khác nhau. Nếu lấy mình làm trục xoay để nhận định, đánh giá các sự kiện văn hoá thì có thể rơi vào trạng thái bị sốc. Có lẽ những người viết sách, hướng dẫn du lịch thế giới đã đúng khi họ đặt nhan đề cho tủ sách loại này bằng cụm từ “Culture shocked,” nghĩa là “Cú sốc văn hoá”. Thật vậy, tiếp xúc với nền văn hoá khác mà không có sự nghiên cứu và chuẩn bị trước, người du lịch dễ bị sốc. Các cú sốc về văn hoá có thể dẫn đến sân hận, thị phi, thậm chí tranh giành và huỷ diệt như đã thấy trong lịch sử của nhân loại nhiều ngàn năm qua.

Ấn Độ có “Lễ hội văn hóa” mang tên “Lễ Thánh Thiêng” (Holy festival). Trong lễ hội, tất cả những người theo Ấn Độ giáo phải chuẩn bị đón nhận niềm vui khi được người khác tạt nước màu hay bôi trét bột màu lên thân thể. Trong ngày này, người Ấn Độ thường mặc bộ đồ cũ, để khi ra đường được ai tạt nước hay bôi bột màu lên thì khỏi hư áo sạch. Nếu màu sắc tạt dính vào áo hay vào người được các nền văn hoá khác gọi là dơ xấu thì người Ấn Độ lại cho là thiêng liêng.

Không hiểu được nét văn hoá đặc thù này của người Ấn Độ giáo thì dễ nổi cáu vì nghĩ bị người khác làm dơ và trở nên xấu hổ trước quần chúng. Nhiều người ngoại quốc không có thiện cảm với lễ hội này nên đã dùng nghệ thuật chơi chữ, đổi từ “holy” (thiêng liêng) thành “dirty” (dơ dáy) để gọi lễ

này là “dirty festival,” (một lễ hội dơ). Sự kháng cự về dị biệt văn hóa đã tạo thành xung lực đối đầu giữa các cá nhân khác nhau trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Quan niệm độc nhất sẽ tạo ra sự đối kháng và loại trừ. Phải thấy sự khác biệt tạo ra tính đa dạng và phong phú. Cũng như hoa có nhiều loại, mỗi loại một sắc thái. Có hoa màu vàng, đỏ, trắng hoặc vừa vàng vừa đỏ xen kẽ nhau. Nhiều loại hoa khác nhau tạo thành vẻ đẹp cho vườn hoa. Nếu tất cả hoa trong vườn cùng màu trắng hoặc vàng đỏ, xanh thì không tạo thành vẻ đẹp bổ sung. Màu trắng hỗ trợ và làm nổi bật màu đỏ. Màu đỏ làm nổi bật màu vàng. Cứ thế, sự khác nhau lại mang tính bổ sung cho nhau. Hình thù cũng vậy, phải có cao thấp, mập ốm, héo tươi, chính phụ, ánh sáng nhiều và ít. Sự tương phản tự nhiên sẽ tạo ra hệ giá trị đa chiều. Cũng vậy, sự đa dạng về bản sắc văn hóa của loài người là cách hỗ trợ và bổ sung cho nhau. UNESCO đã kêu gọi các quốc gia trên thế giới phải giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc, đừng để bản sắc văn hóa đó bị diệt chủng, biến dạng hay bị huỷ diệt trong chiến tranh do xung đột văn hóa gây ra.

Khi hai nước có quan hệ tốt thì sự giao lưu về kinh tế, văn hoá; nghệ thuật, văn học mang tính đối lưu. Nền văn hóa nước lớn sẽ ảnh hưởng đến nền văn hóa nước nhỏ. Như trường hợp Trung Hoa ảnh hưởng đến Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên, Mông Cổ, Tây Tạng hay Ấn Độ đã ảnh hưởng đến Tích Lan, Miến Điện, Bhutan, Xích Kim, Pakistan, Bangladesk, thậm chí Thái Lan, Lào, Campuchia.

Sự tương tác văn hoá thường diễn ra theo công thức cái nổi và chìm, tác động và bị động, ảnh hưởng và bị ảnh hưởng. Nếu không quan niệm nền văn hóa khác như một sự hỗ trợ, bổ sung cho nền văn hóa của mình, thái độ kháng cự là đầu mối của mọi cú sốc văn hoá.

Văn hóa Trung Hoa là nền văn hóa rất đẹp nhưng một số vua Trung Hoa đã làm những chuyện không đẹp về văn hóa. Chẳng hạn như Tần Thủy Hoàng ra lệnh đốt sách, chôn học trò để phủ định và hủy diệt tất cả những giá trị văn hóa của những triều đại trước. Tình trạng vị vua sau xóa sổ những đóng góp của các vị vua trước là hành động muốn độc tôn văn hoá.

Cần tiếp nhận nền văn hóa khác một cách hoan hỷ để biết thêm tinh hoa hay các dữ liệu văn hoá như giá trị mới. Ngạn ngữ phương Tây rất đúng khi cho rằng, “Một người biết được hai ngôn ngữ có giá trị bằng hai người”. Tương tự, có thể nói, “người hiểu nhiều nền văn hóa như người có nhiều quốc tịch, dù y chỉ có một passport!” Người lịch lãm có thể sống hòa bình, hoà hợp và hạnh phúc với người thuộc các nền văn hoá khác. Nhờ vậy, lòng sân hận về sự khác biệt không có cơ hội xuất hiện.

Ứng đối trước những khác biệt về văn hóa, muốn không bị sân hận chi phối đòi hỏi đến tầm nhìn hiểu biết, rộng lượng và bao dung. Chỉ với thái độ rộng mở, mọi khác biệt không tạo ra loại trừ. Ngược lại, tôn vinh cho nhau!

Lúc nào chưa buông bỏ được sân hận thì con người vẫn còn bị gọi là bệnh nhân, phiền não, nghiệp lực, đối kháng và hủy diệt lẫn nhau. Do đó, khổ đau tiếp tục xuất hiện với người sân hận dưới nhiều hình thức khác nhau. Nếu tất cả sống bằng lòng sân hận thì cuộc đời trở thành bệnh viện rất lớn nhưng không đủ chỗ để chữa và không đủ thuốc để chữa lành cho các bệnh nhân. Nếu không buông bỏ sự hận thù thì dù có ra đời hằng trăm tôn giáo cũng không có giá trị.

Đức Phật luôn dạy tìm sự hóa giải, tháo gỡ nội kết, mở tung cái nút giữa các mối quan hệ bế tắc. Trên tinh thần Bồ tát đạo, nhận lỗi về mình để buông khổ đau do người có ý tạo ra.

Trong chiến tranh, các chiến sĩ được đào tạo để giết kẻ địch trên tinh thần của chủ nghĩa yêu nước, chủ nghĩa dân tộc... Trong chiến tranh, dù chính nghĩa cũng không có sự toàn thiện vì chiến sĩ của hai bên phải đối xử tàn nhẫn với nhau. Chẳng hạn như lính Mỹ đã tra tấn dã man các tù nhân của Iraq, thậm chí lột quần áo để nhục mạ họ. Nếu lính Mỹ bị Iraq bắt làm tù nhân thì Iraq cũng khó tránh khỏi các hình thức tra khảo tàn nhẫn khác.

Để xoá bỏ hận thù, đức Phật dạy, tất cả mọi người nên quán rằng, ai là người nam đều đã từng là ông, cha, bác, chú, anh trai, em trai, con trai, cháu chắt trai mình và tất cả những người nữ đều đã từng là mẹ, vợ, cô, dì, thím, mợ, chị gái, em gái, cháu gái của mình. Quán và sống được như thế thì đâu nữ lòng nào hành hạ, tàn sát những người thân như vậy dù nhân danh bất cứ chủ nghĩa hay ý thức hệ nào.

Muốn hóa giải khổ đau, trước tiên phải có trái tim Bồ tát, thương xót kẻ đã đem lại bất hạnh hay khổ đau cho mình. Tìm cách tạo cơ hội cho họ vươn cao. Tặng họ chiếc thuyền Bát nhã để họ đến bờ hạnh phúc, chiếc phao tha thứ để họ lội qua biển khổ đau, hận thù. Tặng họ cánh buồm từ bi giúp họ đến chốn an lành. Đừng dồn người khác vào thế bí, không còn lối thoát. Đó là thái độ khôn ngoan của nhà Phật để hóa giải hận thù và khiến nó không còn chỗ bám rễ hưởng là tái tạo khổ đau cho đời.

Mở rộng tấm lòng bi để yêu thương kẻ đã thù hận mình, bởi họ là một nghiệp nhân! Dạng rộng đôi tay từ để cứu độ kẻ hận thù mình, bởi họ là anh em ruột thịt! Vứt bỏ sân hận giống như cắt bỏ mụn ghẻ đau nhức, bởi sân hận là rắn độc có thể cắn chết người!

Cuối cùng, luôn nhìn cuộc đời bằng tâm trạng hoan hỷ! Vì xét cho cùng, mọi sự vật hiện tượng xảy ra trong đời chỉ là

chuyển biến của nhân quả. Khi dùng tâm hoan hỷ nhìn đời thì sân hận đâu có chỗ xuất hiện. Thiền sư Nhất Hạnh đã từng viết:

*“Lướt trên sóng sinh tử  
Thuyền từ đạo bến mê  
Nụ cười vô úy nở  
Phiền não tức Bồ-đề”.*

Và chân thành gởi đến quý vị lời khuyên:

*Hơi đâu ôm ấp hận thù  
Cho vương sầu khổ, âm u cuộc đời!*

### SÂN HẬN VÍ NHƯ CÁI CỬA

Đức Phật dùng hình ảnh cái cửa để mô tả trạng thái tiêu cực của lòng sân. Cái cửa tạo ra các vết loang lỗ và cắt đứt vật nào đó. Khi hai tay cầm hai đầu của cái cửa và thực hiện động tác kéo qua kéo lại thì vật liệu bị cắt sẽ đứt làm đôi. Cũng vậy, nỗi sân hận, nỗi niềm không hoan hỷ, trạng thái tâm bức dọc, khó chịu đều được ví như cái cửa. Trước nhất, cửa dòng cảm xúc ra từng mảnh vụn, dòng cảm xúc trở thành mặt cửa khổ đau. Dĩ nhiên, khi một vật liệu có giá trị bị cửa nát nhiều mảnh thì chắc chắn giá trị của nó mất đi vĩnh viễn. Dầu con người có thể nối kết những vật dụng bị cắt đứt qua lưới cửa sân hận, tình trạng nguyên thủy của an vui và hạnh phúc cũng không thể được đảm bảo trọn vẹn. Cứ liên tưởng đến ảnh dụ cái cửa được sánh ví như trạng thái sân hận để dùng cửa chính mình và người khác trong mối quan hệ tình người.

Dù ảnh dụ này nêu ra ở cuối nhưng được đức Phật khẳng định là trọng tâm của bài kinh. Ngài muốn ám chỉ sân hận xuất hiện trong mối quan hệ đối tác giống như cái cửa có thể cửa đứt tình người ra nhiều khúc. Cho nên, chỉ khi nào nhận thức được điều đó mới có ý thức khắc phục, chuyển hóa cảm xúc, làm tắt cả cảm giác khó chịu lắng đọng có nghệ thuật.



Đức Phật chia bản kinh này ra làm nhiều ý tưởng chính. Trước nhất, Ngài xác định phạm vi và giới hạn của sự giao tế. Khi xác định được phạm vi và giới hạn trong giao tế thì không được phép vượt qua dù có lí do biện hộ rất chính đáng. Chẳng hạn, trong tình huống bảo hộ, bệnh vực cho những người bị nói xấu, thị phi, chỉ trích... nói chung là bị hại thì hành giả phải biết dừng ở mức độ nào đó chứ không nên xen ý kiến quá sâu vào vấn đề. Vì sẽ làm vấn đề trở nên phức tạp hơn, giống tình huống đổ dầu vào lửa trong khi không có nhu cầu cần dầu.

Có một số vị Tỳ kheo quan sát một sự kiện khá lâu và cảm thấy khó chịu nên đến thưa đức Phật rằng, có thầy tên là Moliyaphagguna rất dễ nổi lên trạng thái phẫn nộ, đôi lúc bất mãn, vẫn thoải bất cứ người nào nói xấu những sư cô có quan hệ rất thân mật với thầy. Tương tự, bất cứ ai nói xấu thầy này thì các sư cô đó cũng biện hộ và bệnh vực, dẫn đến thái độ bất mãn, sân hận, cau có. Dĩ nhiên là vẫn thoải rằng, tại sao lại có những mục đích gây vấn nạn khó dễ lẫn nhau?

Thông thường, tình huống các vị đồng tu bảo hộ, che chở, chăm sóc lẫn nhau có thể chấp nhận được. Nhưng vấn đề đức Phật đặt ra là, nếu đi quá giới hạn cho phép thì sự bảo hộ có thể trở thành phiền não cho mình và cả người được bảo hộ. Vấn đề đức Phật chỉ ra là, nổi khổ niềm đau, thị phi trong quan hệ giao tế là một thực tại. Người sống trong cuộc đời dù tốt cũng vẫn có kẻ nói xấu, không đồng tình, không ưng thuận. Hoặc ưng thuận trước mặt, chống nghịch sau lưng, nói một đường, tâm tư một nẻo. Đó là thực tại hiển nhiên, nơi nào cũng có.

Thấy người đồng tu, người thân, bạn bè bị nói xấu thì làm sao không cảm thấy khó chịu. Kinh dùng khái niệm nói xấu, trong trường hợp này phải xác định người bị nói xấu là bị oan uổng, hàm oan rất lớn, bị vu khống hoặc bị nói cường điệu làm cho vấn đề trở nên phức tạp hơn, hay khi nỗ lực làm việc

tốt nhưng lại bị nhận định, đánh giá rất xấu, tiêu cực.

Trước trạng thái bị nói xấu, ai cũng cảm thấy khó chịu. Người bị nói xấu có thể nhẫn nại, chịu đựng được nhưng bạn của họ lại khó chịu. Người bảo hộ thường có lời ra tiếng vào với thái độ và tâm tưởng bảo hộ nạn nhân. Nhưng nói và bảo hộ thiếu phương pháp là làm cho lửa hận thù của nạn nhân được nhóm lên nhiều hơn và bốc cháy trong mối quan hệ.

Khi bảo hộ cho người bị hàm oan thì tính liên minh được thiết lập. Đây là phản ứng tâm lý tất yếu. Người được giúp cảm thấy tâm đắc với người đã giúp đỡ dù bản thân không nhờ đến. Phản ứng liên minh đáp lại là sẽ xuất hiện phản ứng, ai đụng đến người đã từng bảo hộ mình thì cũng có khuynh hướng bênh vực. Cuối cùng, tạo ra những liên minh mang tính đối kháng. Thiết lập liên minh để tạo ra phản ứng đối lập không phải là một giải pháp tốt.

Đức Phật biết trong trường hợp này các sư cô bị nói xấu, hàm oan và thầy Moliyaphaguna là anh hùng đóng vai trò người trung gian tháo gỡ cái gút hàm oan, nhưng thiếu phương pháp nên làm cho vấn đề trở nên rối rắm, nổi hàm oan lại gia tăng. Trong tình huống đó, người đóng vai trò tháo gỡ thay vì đứng trung lập, làm trọng tài để điều phối và hóa giải lại trở thành liên minh của nạn nhân. Từ thiện chí dần thân vào sự kiện phức tạp đã làm nó tương sinh hơn. Vì người tháo gỡ đứng về một phía nên lời nói dù đúng đắn cũng khó được người khác lắng nghe và chấp nhận.

Để tháo gỡ thái độ liên minh sân hận, đức Phật đã cho mời Moliyaphaguna đến hỏi đầu đuôi câu chuyện. Moliyaphaguna thừa nhận đó là sự thật. Khi ấy, đức Phật nói rất tế nhị đại ý rằng, thật không xứng đáng và không có giá trị lớn cho người xuất gia đã từ bỏ thân bằng quyến thuộc, gia đình, địa vị xã hội, đời sống hưởng thụ để sống cuộc đời

thong dong, giải thoát, không vướng bận mà lại liên hệ quá thân mật, không cần thiết đối với những người đồng tu. Dù sự liên hệ có giá trị về xã hội nhưng nhiệt tình quá mức làm cho mỗi hàm oan, căng thẳng trở nên gia tăng.

Đức Phật muốn nói, vai trò người tháo gỡ phải hết sức tế nhị. Đừng vì nhiệt tình quá mà làm cho vấn đề trở nên phức tạp. Người tháo gỡ hàm oan phải ở tư thế trung lập mới có cơ hội tiếp xúc khách quan để tìm ra giải pháp không tổn hại cả hai phía. Dĩ nhiên, trong giao lưu đối tác, nếu xảy ra mâu thuẫn thì bên nào cũng nghĩ mình có lí do chính đáng, mình đúng và được quyền ứng xử như vậy. Cho nên, người đứng ra hoá giải mà nghiêng về một phía thì không phải là giải pháp giải quyết vấn đề. Mặt khác, cũng không nên cứ mặc kệ vấn đề diễn biến. Không bận tâm sẽ dẫn đến thái độ thờ ơ, yếm thế. Phải thừa nhận vấn đề vấp phải như một thực tại đang diễn ra và đặt tiêu chí giá trị tháo gỡ lên hàng đầu để xác quyết được rằng, trong tình huống nào nên dần thân và ở mức độ nào để sự rạn nứt không trở nên phức tạp. Nhờ đó, giá trị thiện chí của người trung gian được đánh giá đúng mức.

Lời dạy của đức Phật có hàm ý sâu hơn là, trong sự bảo hộ lẫn nhau đối với người đồng tu khác giới tính, dù nội dung xuất phát từ động cơ chính đáng vẫn có thể tạo ra những sợi dây liên hệ về tình cảm làm cho vấn đề có thể phát triển theo hướng lệch lạc về sau. Đức Phật thừa nhận, dù là người xuất gia có tâm huyết, lý tưởng bảo hộ, bênh vực sự hàm oan nhưng vẫn có thể tạo ra rắc rối nếu không biết dừng lại đúng lúc.

Ảnh dụ của câu chuyện có thể ứng dụng vào đời sống người tại gia. Chẳng hạn, người có gia thất nhưng vài năm trước họ từng có những người bạn học khác phái rất thân mật. Hai bên có thiện cảm với nhau, mỗi người đi một hướng theo sự lựa chọn của lý tưởng và hành quả của nghiệp. Sau

này gặp lại nhau, người rất phát đạt, thành công còn người kia gặp hoàn cảnh rất khó khăn. Đôi lúc, vẫn có tin tức nói về những người bạn cũ gặp khó khăn, hoạn nạn thì sự trắc ẩn, thương tưởng, nhiệt huyết và tình thân hữu ngày xưa bắt đầu khơi dậy. Vì vậy, những người bạn thành công có thể hỗ trợ, giúp đỡ bạn đang gặp hoạn nạn và tin người bạn đời của mình sẽ đồng thuận. Là người tốt, ai cũng đồng thuận trước những tình cảm cao thượng đó của bạn đời. Nhưng nếu dần dần giúp bạn cũ đang gặp khó khăn quá mức, đầu tư quá nhiều cho chuyện ngoài lề thì tình cảm, thời gian, công sức, năng lực dành cho gia đình hiện tại bị giảm đi. Tình cảm trong gia đình có thể bị rạn nứt và khó đảm bảo được hạnh phúc. Do đó, vai trò trách nhiệm người giúp đỡ xuất phát từ thiện chí thì phải đặt trong quỹ đạo nhất định với những giới hạn giao tiếp cho phép.

Dần dần trong trường hợp này nếu là người độc thân thì không nói làm gì. Nếu là người đã có gia đình thì đòi hỏi giao tiếp phải rất khéo léo để thiện chí không bị hiểu lầm.

Có thể áp dụng công thức lời khuyên của đức Phật cho tất cả quan hệ giữa các đối tác với nhau. Và phải biết đặt lên bàn cân hệ giá trị thế nào là có lợi, thế nào là không để sáng suốt dần dần đúng tình huống, đúng đúng chỗ thì hiệu quả công việc sẽ được thừa nhận.

Ảnh dụ lưỡi cưa. Như kẻ đạo chích dùng cây cưa để cưa tay và chân của người khác. Mỗi động tác cưa qua cưa lại làm nạn nhân rướm máu, thịt rơi, nổi đau chồng chất. Tương tự, khi người sân hận khởi lên ý niệm trả thù đối phương bằng cách cưa người đó ra từng khúc thì tâm niệm này không làm cho người sân hận được an vui, hạnh phúc dù mối thù đã được trả. Từ bi, tha thứ, buông xả là chất liệu cần thiết giúp phóng thích nỗi khổ niềm đau. Tác giả của khổ đau là ai, động cơ gì không quan

trọng. Không có lòng từ bi thì không thể hành trì thành công giáo pháp an vui, hạnh phúc của Như Lai. Pháp Phật là giáo pháp của từ bi, chuyển hóa, vô ngã, vị tha.

Do giận tức và hận thù không buông bỏ, nhiều người nói thà bị nghiệp xấu miễn là trả thù được người gây ra khổ đau. Do hận thù che lấp, nhiều người chấp nhận đau thương, bị rỉ máu miễn là trả thù được người thù địch một cách đau đớn! Nhưng họ đâu biết sự cố chấp đó chỉ làm họ càng đau khổ hơn. Lòng hận thù giống như ghim dao trong lòng hoặc như đang cầm dao hai lưỡi trong lòng bàn tay. Mỗi lần xiết con dao lại, máu sẽ rỉ chảy ra từ sự sống. Muốn hết đau khổ, không còn cách nào khác là phải buông đau khổ, giống như buông con dao xuống. Lấy hận thù để trả đũa hận thù giống như lấy cái cưa hai lưỡi cưa vào từng làn da, thớ thịt, gân xương của bản thân. Mỗi động tác cưa, máu của khổ đau sẽ chảy, đến lúc không còn nữa thì con người lịm đi. Chỉ cần dừng sự cưa lại thì máu bớt chảy. Kẻ dùng cây cưa của sân hận để cưa người khác không bao giờ hành trì thành công con đường an vui, hạnh phúc. Nói cách khác, muốn an vui thì phải từ bỏ cái cưa sân hận, thái độ trả đũa, thiết lập tình thương và sống hòa bình với khổ đau! Mỗi tâm niệm sân hận sẽ tạo ra một khí giới trong lòng. Tâm sân là một loại vũ khí nguy hiểm, có thể tạo ra đổ nát, hủy diệt và chết chóc. Trong khi đó, lòng từ bi tạo ra sự sống, hòa khí, an vui và hạnh phúc!

Tóm lại, những gì được đức Phật trình bày trong bài kinh này là pháp môn chuyển hóa lòng sân rất hiệu nghiệm. Đức Phật đã dùng hình ảnh ẩn tượng của cây cưa, tạo ra sợ hãi và khổ đau đối với cảm xúc và các quan hệ giao tế để khuyên rằng, cần phải dùng lưỡi cưa khổ đau lại. Phải giải quyết vấn đề khôn ngoan bằng lòng từ bi và tha thứ. Buông lòng sân hận và tha thứ người khác thực ra là dùng cái cưa khổ đau do tự tâm tạo ra mà thôi.



## Chương II

# BẤT MÃN VÀ SÂN HẬN

*(Chùa Tịnh Độ, Lafayette, Hoa Kỳ, 28-11-2004)*







## THỰC PHẨM CỦA SÂN HẬN

Nếu cuộc sống chỉ có nhu cầu vật chất thì thật vô vị và tẻ nhạt. Đôi lúc, con người cần phải có nhu cầu vui chơi giải trí như xem phim, nghe nhạc, đi du lịch, chơi thể thao, giao lưu bạn bè... Như thế cũng chưa đủ vì con người vẫn cảm thấy trống vắng, bế tắc về tâm linh. Thực phẩm của sân hận được tiêu thụ qua sự “ăn uống” từ các phương tiện giải trí nghe, nhìn chứa quá nhiều sản phẩm thể hiện bạo động, giết chóc, đánh đập, nguyên rủa, hận thù, ăn thua đủ, ứng xử giang hồ, không tương nhượng, ăn miếng trả miếng... Các độc tố của lòng sân hận đầy dẫy trong phim ảnh, nhất là phim bạo lực, chiến tranh, trừng phạt, trả thù, giết chóc.

Người xem phim thường có tâm lý tạo liên minh, tức là thường đứng về một phe nào đó để ủng hộ, bàn cãi. Phe đối lập bị thất bại, chết chóc thì hoan hô vui mừng. Làm vậy là đang gieo cộng nghiệp ảnh hưởng xấu đến cuộc đời sau này.

Thời đại ngày nay, nếu không khéo chọn lọc sẽ vô tình gieo nghiệp “tuỳ hỷ” đồng tình giết người mỗi ngày mà không biết. Giết người theo kiểu a dua, đồng tình là cách giết người gián tiếp. Chẳng hạn, khi nghe tin lính Iraq bị lính Mỹ bắn chết, nếu là người thân với Mỹ thì hoan nghênh và cho cái chết của lính Iraq đáng đời vì Saddam Hussein là người rất độc ác. Do vậy, việc xóa bỏ chủ nghĩa quân phiệt của ông là cần thiết. Việc làm đó giải phóng cho người dân vô tội. Người quan niệm vậy là đang gieo cộng nghiệp giết người đối với dân Iraq. Do đó, cơn sân hận của lính Iraq bị chết có thể tương tác với mạng sống của người này ở kiếp sau. Gặp một người lần đầu mà họ có ác cảm với mình trong khi mình có gương mặt trông dễ coi, sống đàng hoàng, có tư cách là vì người đó đã từng bị mình gieo hạt giống cộng nghiệp sát sinh thông qua xem phim ảnh.

Ngày nay, những trò chơi điện tử như bắn súng, đặt mìn, giết người, thám tử tư... các đồ chơi vũ khí, giết người khiến trẻ em thích thú. Các bậc phụ huynh phải lưu tâm đến các trò chơi này vì nó chứa đầy hạt giống giết chóc, nuôi lớn lòng sân hận. Các phương tiện giải trí này đang gieo rắc vào tâm hồn trẻ em những hạt giống rất nguy hiểm cho xã hội. Hạt giống bạo lực thâm nhập vào đời sống con trẻ, đến lúc chúng không đồng tình với ai thì có thể giết người, gây thương tổn... Phụ huynh hạn chế cho con, em xem những bộ phim chiến tranh. Ngay cả người lớn khi xem phim thì đừng đứng về phía này hay phía kia mà phải tâm niệm, trong chiến tranh, dù chính nghĩa hay phi nghĩa thì hai bên đều là nạn nhân, những người đáng thương. Bởi vì, các chiến sĩ đấu tranh cho lý tưởng, chủ nghĩa. Dĩ nhiên, có chủ nghĩa đúng, chủ nghĩa sai nhưng hễ đấu tranh cho chủ nghĩa thì sự đấu tranh đó đặt trên nền tảng của sân hận.

Khi xem các phim về chiến tranh, có bên thắng bên thua. Bên mình ủng hộ mà chiến thắng thì hò hét reo vui, cổ vũ, thậm chí quát mắng, đập bàn, đập ghế. Ngược lại, thì bị sân si, nóng giận, bực tức. Lúc đó, chủng tử của sân hận sẽ lớn dần lên mà không hề kiểm soát được. Nếu chưa đủ kỹ năng để chuyển hóa lòng sân hận thì khi xem phim nên đứng trên tư thế trung lập, làm trọng tài, tư thế khách quan để có sự thương cảm đối với cả hai bên.

Nhìn chung, người thích xem phim bạo động thường gây gỗ, đánh nhau vì hạt giống bạo động tác động xấu nhiều hơn là tốt. Hạt giống này có thể trở thành những quả mìn nổ chậm. Khi chất xúc tác và điều kiện thuận lợi hội đủ thì chúng gây bất hạnh cho bản thân và biến người khác trở thành nạn nhân.

Phật tử tu theo pháp môn Tịnh Độ hãy niệm danh hiệu Phật, thần chú vãng sanh để cầu nguyện cho người chết dù thuộc phe phái nào trong cuộc chiến đều được nhẹ nhàng nơi cực lạc!

Hoặc khi ra đường, thấy án mạng hay tai nạn giao thông mà nạn nhân tử vong thì cũng nên trải lòng từ bi, trợ niệm cho người bất hạnh được siêu sanh. Có như vậy, hạt giống của lòng sân hận mới bị đẩy ra ngoài, không có cơ hội phát khởi.

Nếu biết cách, ngoài việc ngưng tiếp xúc các chương trình mang tính bạo động, người thương thức cần tiếp cận với các loại hình giải trí tâm linh, góp phần tạo dựng và duy trì cuộc sống hạnh phúc con người. Thực phẩm tâm linh làm tâm thái con người cân bằng hơn, sống không bị rơi vào trạng thái giận dữ vô cơ.

Khi người tiêu thụ thực phẩm chỉ sử dụng các loại thịt bò điên có nguồn gốc từ nước Anh thì các độc tố của bệnh tật, giận dữ, độc tố của sự biến dạng tâm trong từng tế bào sẽ ảnh hưởng trực hoặc gián tiếp đến sức khỏe và tính tình. Khi tiêu thụ những thực phẩm này vào cơ thể, ít nhiều cũng bị ảnh hưởng và chi phối. Đó là chưa nói đến những chứng bệnh ở động vật có khả năng làm thay đổi gen, ảnh hưởng trực tiếp lên bộ não của người tiêu thụ. Nếu ăn thịt động vật bị giết chết thật đau đớn là đã nạp vào cơ thể loại thực phẩm có chứa độc tố của sân hận.

Câu thành ngữ “Ăn cơm Tàu, cưới vợ Nhật, ở nhà Tây” hẳn không phải không có lý do. Ăn cơm Tàu rất ngon với nhiều món chế biến cầu kỳ nhưng đôi lúc bất nhẫn. Trong bộ phim *Kỳ quan Trung Quốc*, giới thiệu về văn hóa ẩm thực Trung Hoa có trình bày món ăn đặc sản của người Hoa như sau. Người đầu bếp bắt con gà, nhỏ sạch lông đùi, rửa sạch chân nó rồi đặt lên vỉ nướng có phủ lồng xung quanh với độ nóng lên đến 300 độ C. Con gà bị phỏng và đau đớn nên giãy giụa trên vỉ nướng, không thoát đi đâu được, nhảy dựng vài cái rồi chết! Lúc đó, toàn bộ máu trên thân thể con gà dồn xuống đùi, làm đùi gà nở bung thành huyết nửa chín nửa

sống. Khi con gà chết đau đớn thì lòng sân hận của nó cũng tăng trưởng theo. Có thể cảm nhận được lòng sân hận, đau đớn đó qua tiếng kêu thảm thiết, sự giãy giụa, đập cánh. Rất tiếc, người chế biến thực phẩm và thực khách không hiểu được ngôn ngữ loài vật. Nếu hiểu thì họ sẽ phát sợ trước những câu nói đầy căm phẫn như “tôi căm thù ông, tôi muốn trả thù ông, tôi muốn giết ông...” của con vật bị giết. Hiểu được ngôn ngữ thù hận của vật bị giết, có lẽ thực khách sẽ không dám ăn thịt nữa.

Một món ăn cầu kỳ khác là sau khi thực khách chọn con cá chép, người đầu bếp dùng dao bén lát vào thân nó từng lát và bỏ vào chảo dầu đang sôi cho thịt vừa chín bên ngoài, mà con cá phải không kịp chết, vẫn còn thoi thóp. Đó là người đầu bếp giỏi. Ngoài ra, còn nhiều món ăn khác như lấy dao cắt ngang phần trên đầu của con khi đang sống, rồi dùng muỗng ăn bộ óc của khi để mong trị được bệnh phong cùi, tăng cường trí nhớ, hỗ trợ thận hay tim.

Các món ăn vừa nêu của người hết sức tàn nhẫn đối với loài vật. Không đáng để gọi là “văn hoá ẩm thực” huống hồ là “kỳ quan ẩm thực”. Văn hoá ẩm thực hiểu đúng nghĩa là không làm thương tổn mạng sống loài vật. Theo học thuyết Duyên khởi của Phật giáo, khi ăn những thực phẩm động vật là đã nuốt vào cơ thể những độc tố được tiết ra từ con sân hận của con vật trước lúc chết.

Ngoài những ảnh hưởng của môi trường, các công nghệ phóng thải chất độc, nguồn nước ngầm bị ô nhiễm làm những chứng bệnh dị dạng ngày càng phát sinh còn có vấn đề ẩm thực của con người. Giết hại động, thực vật tạo ra mất cân bằng môi trường sinh thái, gây nổi hận thù trong tâm thức của động vật khiến thức ăn chứa đầy độc tố sân hận là điều không thể phủ định.

Ở phương Tây vào ngày lễ Tạ ơn, gà Tây bị giết hàng loạt. Loài gà này được nuôi theo phương pháp công nghiệp trong chuồng trại. Con người sống trong tình trạng bị nhốt trong nhà cũng bị ức chế tâm lý, cau có, bực bội, khó chịu nên có người bị bại liệt, thần kinh, điên khùng. Loài gà công nghiệp được nuôi trong chuồng trại cũng thế, sống trong môi trường tù túng, dễ bị cuồng quẩn. Ăn thịt loài vật bị biến dạng lòng sân si như vậy, tâm lý con người cũng bị ảnh hưởng. Do đó, khi ăn thịt các loài động vật thì tâm lý của thực khách sẽ bị ảnh hưởng và có thể trở nên hung dữ.

Ngày nay, công nghệ ăn chay của Đài Loan phát triển, đã chế biến ra thực phẩm chay giống như thức ăn mặn. Khi ăn những món chay giả mặn nếu không giữ được chánh niệm thì miệng ăn chay mà tâm ăn mặn. Do đó, giá trị của lòng từ bi khó có thể được phát triển trong tình huống này. Như thế, việc ăn chay mất hết ý nghĩa của lòng từ bi.

Khi chưa tiếp xúc với văn hoá ẩm thực chay ở các chùa Bắc tông, nhiều người từng ăn món thịt gà, thịt vịt, cá... chay giả mặn. Dù thực phẩm là chay nhưng vẫn tạo chất xúc tác cho hạt giống sát sinh còn tiềm ẩn trong tầng thức liên tưởng đến thịt, cá thật nên sự sát sinh tâm tưởng vẫn diễn ra. Do đó, không nên ăn chay như vậy vì đó chính là đang gieo trồng hạt giống xấu vào tâm, tàn phá lòng từ bi của Phật tử.

## **BẤT MÃN VÀ SÂN HẬN**

Đề tài này gọi lên hai vấn đề: Thái độ tâm lý bất mãn và cách xử lý sân hận. Bất mãn và sân hận tương tác lẫn nhau. Có trường hợp vì bất mãn nên có thái độ sân hận với người xung quanh, sân hận tạo ra bất mãn. Sân hận và bất mãn nuôi lớn nhau. Mỗi khi tâm lý bất mãn xuất hiện, lòng sân hận có cơ hội phát triển và ngược lại. Quan hệ hai chiều giữa sân hận và bất mãn làm cho con người luôn sống trong trạng thái

bị thiêu đốt. Tình huống đó, nhiều người chọn giải pháp thiếu sáng suốt là trút cơn giận dữ lên người thân hay bạn hữu.

Đức Phật dạy, muốn vượt khỏi sự bất mãn và sân hận, trước hết phải nhận diện được bản chất của sân hận và bất mãn do đâu mà có. Từ đó, mới có hướng giải quyết sáng suốt và hiệu quả. Đây chính là nhu cầu rất cần thiết cho mọi người, dù bất cứ tầng lớp nào trong xã hội cũng đều có bất mãn và sân hận ở nhiều cấp độ khác nhau. Vì vậy, nắm vững được bản chất tác hại của bất mãn và sân hận thì có thể giúp vượt lên các hệ lụy và không biến mình thành nạn nhân của khổ đau.

Một khảo cứu của Mỹ nói về phản ứng từ trường trong loài thực vật. Các nhà khoa học chọn hai cây cùng chủng loại và cho từng đợt người đi ngang qua. Họ lần lượt đo sóng từ phát ra từ hai cây này rồi giải mã sóng từ trường sau tương tác. Kết quả cho thấy, cây cũng biểu hiện sự hoan hỷ hoặc không thân thiện.

Sau đó, các nhà nghiên cứu cho hai người thanh niên, một người cầm dao, một người cầm búa chặt vào hai cây. Một người chặt vào một chỗ cho cây đổ, người kia chặt bằm túi bụi làm cây bị thương tổn, chảy mủ đủ kiểu rồi mới cho ngã xuống. Tín hiệu của máy đo dòng điện từ trường phát ra từ hai cây hoàn toàn khác nhau. Cây bị chặt liền một chỗ biểu đạt các sóng từ trường như thể hiện sự không hài lòng đối với người đã chặt và nó mất đi sự sống. Cây bị bằm chặt nhiều hơn thì mức độ phản ứng gấp ba lần cây kia.

Khi cả hai cây bị chặt ngã, người ta cho đoàn người và hai thủ phạm đã chặt cây đi ngang qua. Những người không chặt cây thì sóng điện từ phát ra bình thường. Lạ lùng thay, người tàn phá cây đi ngang qua thì sóng từ trường phát ra mãnh liệt, y hệt thời điểm cây bị chặt ngã.

Kết luận rút ra từ nghiên cứu trên là bản chất của các loài động vật, thực vật đều hướng đến sự sống và sợ hãi cái chết. Vì vậy, mọi loài luôn muốn được bình an, được thọ mạng, thậm chí muốn trường sinh bất tử.

Khi lòng sân hận bị kích hoạt bằng sự bất mãn thì sẽ biểu đạt cường độ ứng với tình huống tạo ra nó. Phản ứng bất mãn dẫn đến sân hận có thể chảy đổ và xuất hiện bất cứ lúc nào khi nghịch cảnh có mặt, hoặc khi các cản lực ảnh hưởng trực tiếp hay gián tiếp tới tính mạng.

Phản ứng bất mãn dẫn đến sân hận ở con người rất mãnh liệt. Đối với người nóng tính hoặc khó chịu, sự bất mãn có thể bộc phát bất cứ lúc nào và người thân thương của họ có thể trở thành nạn nhân. Khi có các xúc tác của lòng bất mãn trước các biến cố cuộc đời như thua lỗ trong việc làm ăn, thất nghiệp, mất của bị lừa gạt, chán nản trước nhân tình thế thái... thì tâm lý bất mãn phát sinh và kéo theo sân hận như bóng không rời hình.

Có thể nhận dạng và phân định diễn biến của thái độ bất mãn bằng cách, đặt nó theo ba chiều kích. Thứ nhất, nhận dạng bản chất thực tại của tâm lý bất mãn là gì? Thứ hai, phải tìm nguyên nhân tại sao bất mãn, nguyên nhân gần hay xa... đã khiến bị cau có, bực dọc. Cuối cùng là con đường để tháo gỡ, vượt lên trạng thái tâm lý bất mãn, không dẫn đến sự sân hận gây ra khổ đau giữa mình và người khác.

Học thuyết Tứ diệu đế của đạo Phật được đặt ra trên hai quy trình nhân quả, như một thực tại để đối đầu và không cho phép trốn chạy. Đức Phật dạy, cuộc đời này chứa tất cả 8 phạm trù của khổ đau:

Trước nhất là sanh, khi lọt lòng mẹ, khổ đau được biểu hiện qua tiếng khóc, do sự thay đổi không khí, môi trường,

nhiệt độ trong và ngoài cơ thể của người mẹ.

Thứ hai là già, con người phát triển trải qua nhiều giai đoạn, các chất vật lý, sinh lý như xương, răng, tóc... trong cơ thể bị lão hóa. Khả năng nhận định, đánh giá của con người cũng bị chậm đi.

Thứ ba, bảy giờ bệnh tật bắt đầu xuất hiện và đó là thực tại khổ đau. Không ai thích cái khổ của bệnh hoạn nhưng phải đối đầu với nó.

Thứ tư, bệnh dẫn đến hệ quả là chết. Trong cuộc đời, con người có thể yếu thọ, trung thọ, thượng thọ, đại thượng thọ hay đại đại thượng thọ... nhưng cuối cùng đều phải chết. Chết là chấm dứt hoạt động của các bộ phận quan trọng của cơ thể, chẳng hạn như tim, não, lục phủ ngũ tạng. Tất cả những trạng thái đó đều mang đến đau khổ.

Thứ năm là ái biệt ly khổ: tình thâm huyết thống khi chết phải chia ly, dù thương yêu nhau cách mấy thì chết cũng phải chia lìa.

Thứ sáu, đức Phật dạy, có những trạng thái khác đau khổ hơn và không thể nhìn thấy rõ ràng mặt mũi. Đó là thái độ mong cầu nhưng không thực hiện được (cầu bất đắc), những mong muốn trong cuộc đời đều diễn ra ngược lại hoặc muốn 10 chỉ được 2,3,5. Cho nên, cảm thấy bất mãn và dẫn đến khổ đau.

Thứ bảy, trạng thái tâm lý nguy hiểm hơn là tình huống phải sống chung với những người không hợp (oán tắng hội), hoặc phải đối đầu với những sự kiện, vấn đề nào đó ngược lại với sở thích, lý tưởng của mình. Từ đó dẫn đến cau có bực dọc.

Thứ tám là ngũ ấm xí thành khổ: tức là thân chúng ta gồm có 5 phạm trù: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc gồm tứ đại: đất, nước, gió, lửa. Chỉ cần tứ đại này không được bình thường, cơ thể nóng hay lạnh cũng đủ làm cho con người đau khổ tột cùng. Chưa kể đến thọ là những cảm thọ, thọ nhận cho cơ thể;



tưởng là tư tưởng suy nghĩ lung tung; hành là những động tác di chuyển của cơ thể; thức là sự nhận biết. Nếu 5 ấm này mà không hòa hợp thì nổi khổ niềm đau sẽ rất nhiều.

Hai trạng thái tâm lý: cầu bất đắc và oán tắng hội tạo ra bất mãn rất nguy hiểm. Phật dạy, phải nhận dạng được bản chất của nó và không dừng lại tại đây, bởi vì đó mới chỉ là bước đầu, quy trình của sự trị liệu.

Bước hai, đức Phật dạy, phải tìm ra nguyên nhân thông qua công thức của Tứ diệu đế là lòng tham ái, sân hận, si mê, không vị tha, không từ-bi-hỷ-xả... Trong những tình huống cụ thể, có những bất hạnh bắt nguồn từ bất mãn dẫn đến sân hận và phải tìm nguyên nhân bất mãn là gì? Khi nào vạch mặt chỉ tên được nguyên nhân thì có thể giải quyết vấn đề khổ đau được khoảng 60%, bằng không, sẽ chết trước khi phát hiện ra nguyên nhân. Chỉ tên “bất mãn” đang hiện hữu thì có thể không chế được phản ứng của sân hận. Nghiên cứu về bản chất và tác hại của bất mãn sẽ giúp chuyển hoá sân hận từ suy nghĩ đến lời nói, việc làm và cách giao tế ứng xử trong đời sống.

Đức Phật dạy, con người có thể bị trôi lăn trong sinh tử luân hồi từ nhiều kiếp là do không tìm được nguyên nhân khổ đau.

Khác với các tôn giáo, đạo Phật vạch mặt chỉ tên các thực trạng khổ đau không phải để bi quan, yếm thế, mà để đối diện với nó, khắc phục nguyên nhân tạo ra nó và có giải pháp thoát ly.

Chính vì vậy, đức Phật kết luận rằng: “Trong suốt 49 năm hoằng pháp Như Lai chỉ nói hai vấn đề chính, còn bao nhiêu kinh điển chỉ phục vụ cho hai vấn đề đó thôi. Thứ nhất là vạch mặt chỉ tên khổ đau, thứ hai chỉ con đường giải quyết khổ đau”. Con đường giải quyết khổ đau

được đức Phật dạy rất nhiều trong kinh điển, sau này, chư Tổ phát huy thành những pháp môn như Tịnh Độ, Thiền, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Tam Luận tông... để giải quyết vấn đề khổ đau của nhân loại.

Có rất nhiều loại hình bất mãn: cuộc đời, chính trị, giáo dục, văn hóa, kinh tế... Nói chung, trong cuộc đời có bao nhiêu vấn đề thì bất mãn cũng xuất hiện bấy nhiêu. Đôi lúc, diễn ra ở mức độ nguy hiểm hơn so với sự kiện dẫn đến bất mãn đó.

Trước nhất, bất mãn về thời cuộc. Đây là vấn đề nóng, có thể đụng chạm đến nỗi khổ đau của con người trong quá khứ, những cái mà con người từng có trước nhưng hiện tại không còn. Tất cả những trạng thái bất mãn về thời cuộc làm cho con người có thể bị điên, mất phương hướng, không còn lối thoát. Có nhiều cách thức biểu hiện khác nhau, nói theo nhà Phật, nó đều là gốc rễ, là liên minh của sân hận, khổ đau.

Triều đại Trung Hoa có một ông vua rất hà khắc với dân chúng, đến độ ai cũng than oán, thất vọng. Người dân kháng cự bằng nhiều cách khác nhau, người biểu tình, kẻ chống đối, người Công giáo cầu nguyện cho chế độ này bị sụp đổ. Tất cả nạn nhân đều mong muốn được hòa bình, hạnh phúc. Nhưng có bà lão rất lạ, chỗ nào cầu nguyện cho chế độ sụp đổ thì bà có mặt và cầu nguyện cho vua cai trị được lâu dài khiến nhiều người rất ngạc nhiên. Người ta bảo bà là người ủng hộ chế độ, là cánh tay nối dài của chế độ. Trước khi kết án bà, tất cả những người cầu nguyện hỏi:

Bà hãy giải thích lý do tại sao lại cầu nguyện cho ông vua này cai trị lâu dài?

Bà trả lời đơn giản:

Liệu những người kẻ nghiệp có tốt hơn ông vua này không, hay còn tệ hơn nữa? Hiện tại, vẫn còn không khí để

thở, cơm ăn, quần áo mặc, chưa đến nỗi mất đi sự sống nên tôi tiếp tục cầu nguyện cho ông cai trị, còn hơn để một ông vua hà khắc hơn thì cuộc đời càng thêm khổ.

Câu chuyện cho thấy hai thái độ bất mãn khác nhau, người cầu nguyện cho chế độ sụp đổ là thái độ bất mãn cùng cực. Nó đứng trên lập trường chính trị, ý thức hệ. Quan niệm cuộc sống, những người phát xuất từ tấm lòng thương yêu đối với đồng loại đang khổ đau, nên họ muốn chế độ hà khắc không còn cơ hội gây đau khổ cho người khác.

Thái độ bất mãn của bà cụ cũng vậy, bà rất bất mãn đồng thời mất hết tất cả niềm tin về cuộc đời, không còn hy vọng có thể huy hoàng, hạnh phúc hơn.

Khi tìm hiểu, được biết bà đã từng mất chồng trên chiến trường, mất con, bà trở thành độc thân và chính quyền không hề quan tâm. Nghĩa là, không có sự đền ơn đáp nghĩa đối với chiến sĩ bỏ mạng ở sa trường cho tự do hạnh phúc, độc lập của dân tộc. Vậy mà bà vẫn không than oán và hy vọng trong chiều kích đó còn có cái gì để bà sống, hơn chế độ khác có thể sẽ xấu hơn. Phản ứng bất mãn trường hợp này là kết quả của cái nhìn trong hoàn cảnh khó khăn đến độ người ta mất hết niềm tin về sự thay đổi, chuyển hóa. Nên tốt nhất là chấp nhận duy trì tình trạng đó, miễn còn sống được, có thể hạnh phúc được từ những cái rơi rớt của khổ đau.

Hai trường hợp đều là trạng thái bất mãn, dẫn đến sân hận giống nhau. Một sân hận tại sao phải để cho chế độ đó được tồn tại, một sân hận tại sao phải tạo cơ hội cho một chế độ khác xấu hơn chế độ này được tồn tại. Cả hai chế độ đều là những cách thức dẫn đến khuynh hướng không được an vui trong tâm thức. Về phương diện chính trị, con người dấn thân vào quân sự, chính trị khó có thể chấp nhận quan điểm giải quyết vấn đề như vậy, bởi họ nỗ lực phấn đấu

vươn lên tìm chất liệu cuộc sống an vui, hạnh phúc cho cuộc đời. Họ không chấp nhận ngồi im, giống bà già chỉ lo cầu nguyện cho một chế độ xấu hơn không có mặt ở tương lai, và chấp nhận chế độ đang hà khắc tiếp tục tồn tại.

Cái nhìn của nhà Phật là mọi sự vật hiện tượng, chủ nghĩa, học thuyết trong cuộc đời đều được vận hành theo quy luật vô thường, nghĩa là không có sự tồn tại lâu dài.

Triều đại vàng son nhất của nhà Trần và Lý là nhờ Phật giáo cũng chỉ tồn tại 400 năm trong lịch sử Việt Nam. Triều đại nhà Tần tồn tại khoảng thời gian nhất định, triều đại nhà Tống được xem là có lịch sử cai trị lâu nhất ở Trung Hoa cũng chỉ tồn tại 61 đời. Cho nên, mọi thứ trong cuộc đời này đều phải thay đổi.

Là người con Phật, phải tin vào quy luật vận hành của cuộc đời, quy luật biến thiên không bao giờ tồn tại vĩnh viễn. Nó bất biến ở tư thế nó đang có. Do vậy, khổ đau được chuyển hóa, bất hạnh được tháo gỡ và có thể sống trong hạnh phúc. Cho nên, đừng đánh mất niềm tin về cơ hội. Hạnh phúc sẽ đến nếu biết tận dụng. Cách thức biến niềm hy vọng trở thành hiện thực của người Phật tử hoàn toàn khác với người thế tục, vì chiều kích giải quyết vấn đề nhà Phật không giống các tôn giáo khác.

Nhà Phật dạy, con người phải biết buông xả, học hạnh kiên nhẫn, giữ thái độ không sợ hãi, trau dồi đức tính tốt để xây dựng hạnh phúc trong cuộc đời. Nếu lâm vào hoàn cảnh bất hạnh, vẫn có nhiều cách thức giải quyết vấn đề, miễn nó mang lại an lạc cho đời sống nội tại, tăng trưởng chiều kích tâm linh và phát huy sự tiến triển của con người là một giải pháp tốt. Với điều kiện, hướng đi, con đường lựa chọn đó không ảnh hưởng, không làm người khác đau khổ, không được thiết lập trên vùng sinh tử của con người.

Bằng không, sự bất mãn và sân hận này sẽ tạo ra bất mãn và sân hận ở mức độ lớn hơn, nhiều hơn và nguy hại hơn.

### ÁM ẢNH VỀ PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Cách đây mấy chục năm, khi phong trào phân biệt chủng tộc diễn ra trên đất nước Hoa Kỳ, khiến nhiều người bị chết. Sự phân biệt ý thức hệ đã làm cho Hợp chủng Hoa Kỳ bị tai tiếng khắp thế giới.

Người da đen bị phân biệt đối xử, da trắng được ăn trên ngồi trước nhưng luật pháp chống lại chuyện này. Luật pháp bảo vệ quyền bình đẳng của con người, do đó, trong đời sống vẫn có sự xung đột, khủng bố lẫn nhau.

Có lần, một giáo sư trẻ nghiên cứu về vấn đề phân biệt chủng tộc, ngồi cạnh người da đen trên một chuyến xe buýt. Anh ta thích ngồi kế cửa sổ để nhìn cảnh trí qua các dãy phố... Bỗng dưng, trước mặt anh có một người khách vừa đứng lên đi xuống, anh giáo sư đứng dậy lên ghế đó ngồi, anh da đen ngồi kế bên rất bực tức:

“Tại sao anh khinh khi tôi? Tại sao anh phân biệt đối xử với tôi?”

Anh ta vung tay đánh thật mạnh làm anh giáo sư trẻ bị chảy máu mũi.

Đó là câu chuyện có thật được nêu trên báo chí, nói về bản chất của những cuộc bạo loạn giữa màu da, sắc tộc trên đất nước Hoa Kỳ. Câu chuyện nói lên được giải pháp rất hay ở chỗ, anh giáo sư không sân hận. Là người nghiên cứu về sự phân biệt chủng tộc, mâu thuẫn nội tại giữa dân da trắng và da đen ở châu Phi nên anh ta cảm thông được nội kết của những người da đen đối với những người da trắng. Mặc cảm tự ti về phân biệt đối xử có thể làm con người hiểu lầm và dẫn đến sự nổi loạn bất cứ lúc nào. Với hiểu biết vậy, anh giáo sư không phản ứng đối lập và nếu có phản ứng kháng

cự, chưa chắc anh giáo sư đánh thắng anh da đen. Bởi vì, về phương diện cấu trúc vật lý của cơ thể sinh học, người da đen phải mạnh hơn người da trắng, da đỏ, da vàng. Khi người Mỹ mới đến Việt Nam, họ dễ bị bệnh, qua Ấn Độ họ cũng vậy, qua Somali họ lại càng dễ bị bệnh hơn nữa vì kháng thể yếu, đi tới đâu cũng dễ bị nhiễm vi trùng.

Anh giáo sư không kháng cự không phải vì nghĩ đến việc thắng thua, mà anh nhìn thấy được trong hành động phản kháng của anh da đen bắt nguồn từ khổ đau. Có thể bắt nguồn trong hoàn cảnh người da đen này đã từng có người vợ bị phân biệt đối xử, người con bị phân biệt đối xử mất việc làm, thất nghiệp, và bản thân anh da đen đó cũng bị phân biệt đối xử như vậy. Cho nên, anh ta có sự hiểu lầm, việc đứng lên của người da trắng trong trường hợp này là khinh khi, không muốn ngồi chung với người da đen. Nhưng thật ra, anh da trắng này chỉ với lý do đơn giản là ngồi ở bên cửa sổ, mà vị trí ghế trên đó vừa có người đứng dậy.

Đó là một vài góc cạnh liên hệ đến bất mãn và sân hận, liên hệ đến ý thức hệ chính trị, quân sự giữa nước này với nước khác, chủ nghĩa này với chủ nghĩa kia.

Cảm giác bị phân biệt đối xử có thể tạo thành sự bất mãn lớn. Đến nơi bị mọi người nhìn chằm chằm, với ý phê bình, chỉ trích, bỗng dung cảm thấy bẽn lễn, sợ hãi. Ví dụ, khi người Việt Nam đến nơi nào đó đã từng có người Việt ăn cắp và để lại ấn tượng không tốt cho người dân địa phương. Rồi nghe kể lại câu chuyện thì bỗng dung cảm thấy áy náy, vì cách kể đó là phân biệt đối xử. Lẽ ra không nên kể, bởi cách ngoại giao tối thiểu, “mía sâu có đốt, nhà dột có nơi”, đâu phải người Việt Nam nào cũng vậy. Rất nhiều người Việt Nam nhân từ, đạo đức, bỏ cả công việc để làm công tác từ thiện xã hội

không phân biệt đối tượng, tôn giáo, màu da chủng tộc. Tại sao không nhớ tới những người cao đẹp đó mà chỉ nhớ đến người phạm tội, và tội phạm thì lúc nào cũng có. Tình trạng tội phạm từ những người homeless diễn ra ở Mỹ cũng không thua kém gì những nước nghèo trên thế giới.

Một Phật tử tại đây kể về tình trạng của những người homeless ở Mỹ rất nhiều, bất hạnh có, lười biếng có, thích thay đổi môi trường sống để cảm nghiệm cuộc đời như thế nào cũng có... nhiều nguyên nhân. Nhiều người homeless trở thành tội phạm nên nhà tù của Mỹ nhiều không thua kém số nhà tù ở các nước chậm phát triển. Tội phạm trong những nhà tù của Mỹ nguy hiểm hơn tội phạm ở những nước nghèo, vì họ có súng, có đủ phương tiện gây án. Do đó, tội lỗi tạo ra chồng chất, đó cũng là một loại hình bất mãn.

Ngoài ra, có những loại bất mãn bắt nguồn từ điều kiện ngoại tại, từ hoàn cảnh môi trường mà con người sinh sống. Ví dụ, một người đến công sở làm việc nhưng bỗng bị kẹt xe 3 giờ, tới sở liền bị quở trách. Bất mãn bị kẹt xe làm người ta khó chịu, ngồi đứng không yên, bực tức chửi thề... Trong những trường hợp như vậy, nhà Phật dạy phải tập hít thở. Dù bực dọc, cũng không tiến thêm được bước nào, nên tốt hơn hết, tập phương pháp thiền lái xe như Thiền sư Nhất Hạnh đã dạy, hoặc có thể quán niệm hít thở theo 16 pháp quán niệm đức Phật đã dạy.

Muốn khắc phục, mỗi ngày phải thức dậy sớm hơn 1 hoặc 2 giờ để đến công sở, như vậy có thể giải quyết được công việc và không bị ách tắc bởi kẹt xe. Mỗi nghịch cảnh đều có giải pháp nếu biết cách nhìn, cái nhìn của người Phật tử chúng ta có thể giải quyết vấn đề rất êm đẹp.

Trong những tình huống như vậy, nhà Phật dạy, hãy nhìn lại, hãy đặt tấm gương nhân quả trước mặt xem rằng mình và

tâm gương thích hợp hay không? Xem phản ứng đó có mang lại hạnh phúc hay chỉ mang lại khổ đau cho mình và những người khác? Nếu câu trả lời là mang lại khổ đau nghĩa là đi sai đường lạc lối, ngược lại, nếu phản ứng mang lại hạnh phúc thì biết đó là điều cần phát huy.

Trong bất kỳ khổ đau nào, nhà Phật cũng dạy cách suy nghĩ đến giải pháp thích ứng, miễn là chịu khó suy nghĩ. Nếu không kiên nhẫn thì vĩnh viễn không có được hạnh phúc!

Đừng trút đổ con giận một cách vô ích. Nếu muốn phóng thích nó thì phải chuyển hóa một cách an toàn. Giống như trong nhà có rác, phải bỏ vào sọt để xử lý rác xử lý, không thể quẳng vào trong túi của người thân hay nồi cơm, chén nước gây ra nguy hiểm. Phải khôn ngoan phóng thích vào nơi rất an toàn, bằng không, cả mình và người thân đều chịu bất hạnh.

Chúng tôi đã chia sẻ một vài góc cạnh nói lên tính cách liên hệ mật thiết giữa bất mãn và sân hận. Con người cần phải nhận thức, đối đầu với nó để khắc phục vượt qua. Làm được vậy, có thể biến năng lực của bất mãn và sân hận thành chất liệu xây dựng. Trên cơ sở đó, mới thiết lập tình thương và xây dựng nên hoà bình thế giới. Có như vậy, không lo gì đến hoàn cảnh bực bách hay điều kiện khó khăn không như ý. Tất cả đều có thể trở thành hoa sen của sự sống, nguồn hạnh phúc cuộc đời và đó là những gì đức Phật dạy. Các vị Bồ tát cũng đã làm thành công, thánh tăng, cư sĩ, Phật tử lỗi lạc cũng đã làm thành công. Phải tin, nếu có những hoàn cảnh bất mãn như vậy mà tìm thì cũng sẽ có cách chuyển hóa. Từ đó, có được hạnh phúc, nếu phóng thích bực dọc không đúng chỗ sẽ dẫn đến sự hủy diệt!

### **BÁT MÃN VỀ THỜI CUỘC**

Khuất Nguyên, vị quan Tam quân Đại phu trong lịch sử Trung Hoa, là người bất khuất, liêm chính, một lòng



dần thân phục vụ đại nghĩa. Vậy mà ông có rất nhiều kẻ thù, bởi vì những người thấp kém, yếu hèn luôn chơi trò sàm tấu để tạo mâu thuẫn, ngăn cách giữa ông và triều chính nên ông đã mất đi niềm tin của vua. Vua sợ để Khuất Nguyên tồn tại thì sẽ thành người nổi loạn, lật đổ triều chính và thay thế vị trí lãnh đạo của mình nên đã cất chức ông. Khuất Nguyên buồn rầu đi thất tha, thất thủ ngoài đường, bất mãn vì nhiệt huyết của mình không có cơ hội gieo trồng, cống hiến. Ông gặp nhiều hoàn cảnh cũng như mình và thường cùng bàn về chuyện khổ đau trong quá khứ để tìm ra kẻ sách khắc phục. Nhưng đó chỉ là ước mơ, lý tưởng thuần túy và kết quả rất xa vời.

Một hôm, Khuất Nguyên gặp ông lão chăn bò nghèo khó nhưng có trình độ kiến thức về cuộc đời rất thâm sâu. Kiến thức này không liên hệ đến kiến thức học đường, mà bắt nguồn từ nhận thức bằng kinh nghiệm trong cuộc sống. Dù ông lão chăn bò không có vốn kiến thức học đường nhưng là người có nhiều điều để người ta có thể học được. Nhìn Khuất Nguyên thất tha thất thủ, ông lão hỏi:

Có phải là quan Tam quân Đại phu đó không?

Khuất Nguyên nói: Vâng, tôi đây!

Tại sao ông lại tiều tụy đến thế?

Khuất Nguyên trả lời: Đời đục cả, một mình tôi trong. Đời say cả, một mình ta tỉnh. Trong hoàn cảnh đục và say như vậy, tôi không còn mảnh đất để sống. Nếu sống, tôi sẽ say và đục theo người khác. Cho nên tốt nhất, tôi trở thành con voi độc hành trong rừng sâu, đại bàng tung cánh, phượng hoàng không bao giờ đồng hành với những gì hèn hạ thấp kém, hôi lộ, móc ngoặc, đút lót... Tôi có thể chấp nhận cái nghèo, bất hạnh nhưng không thể chấp nhận giàu sang phú quý bằng những cách phi đạo đức, vô lương tâm.

Ông lão thở dài và nói một câu như lời an ủi, triết lý, chủ nghĩa hành động mà nhà Phật gọi là tùy duyên:

“Nếu đời đục cả thì tại sao ông không nương vào cái đục đó để tồn tại và tồn tại bằng lương tri. Nếu đời say cả, tại sao ông không dần thân vào đám quần say đó để trở thành một con người tỉnh thức”.

Cuối cùng, khuynh hướng hai bên khác nhau, Khuất Nguyên vẫn đi theo con đường của mình còn ông lão vẫn đi theo con đường của ông lão. Trước khi chia tay, ông lão phát biểu một câu rất hay: “Sông Tương nước đục chảy ra thì ta lội xuống để mà rửa chân. Sông Tương nước chảy trong veo thì ta lội xuống rửa cái lèo mũ ta”.

Phải tùy duyên bất biến trong những hoàn cảnh bất như ý thì mới có thể sống trong cuộc đời này. Cuộc đời được ví như dòng sông với chức năng là chuyện giao tế ứng xử, đối tác làm ăn... Dĩ nhiên, phải có những trở ngại nhưng nếu biết tận dụng hoàn cảnh thì cũng như nước đục và trong mà ta sử dụng, không hề bỏ phí bất cứ trường hợp nào. Tận dụng được hoàn cảnh mình đang sống, nhất là trong chế độ chủ nghĩa phương Tây hiện đại, tất cả mọi thứ đều được recycle. Có thể tái tạo bằng cách đưa vào máy lọc dưới điều kiện của nhiệt, máy móc, hóa chất... để trở thành nước trong và uống được. Thậm chí, nước biển cũng có thể trở thành nước ngọt thông qua sự hỗ trợ của máy móc hiện đại.

Công cụ hiện đại gọi lên phương pháp ứng xử trong mọi tình huống. Đừng bao giờ đánh mất bản chất, nếu mất thì sẽ chạy theo duyên thay vì tùy duyên. Tức là, nương theo duyên để giữ được bản chất, như thế mới đạt đến đỉnh cao của sự đóng góp và phục vụ. Dù nước đục hay trong, chức năng của nước vẫn là nước. Đó là triết lý ứng thế của đạo Phật. Không biết ông lão chặn bò nọ có hiểu được

ting thần của nhà Phật hay không nhưng cách ông khuyên Khuất Nguyên rất gần với đạo Phật.

Trong cuộc đời, có rất nhiều hình thái bất mãn được thể hiện theo hai khuynh hướng:

Khuynh hướng thứ nhất, bất mãn dẫn đến nổi loạn không liên minh hợp tác và bất mãn này sẽ kéo theo sự sân hận, đổ vỡ giữa người với người. Khuynh hướng thứ hai là đứng trên tinh thần của nhà Phật. Từ bất mãn tạo thành năng lực xây dựng, đóng góp vì thấy cuộc đời hiện tại không như ý nên cần phải dần thân nhiều hơn, hy sinh nhiều hơn để làm được nhiều kỳ công cho xã hội. Bằng không, sẽ bị rơi vào trạng thái ứng xử giống như bao nhiêu phạm tình khác không thuộc về chất liệu của Phật giáo.

Ngày nay, người Trung Hoa tưởng niệm vị quan trung thần, can trường, nghĩa khí Khuất Nguyên bằng ngày tết Đoan Ngọ, tức là tết mừng 5 tháng 5 âm lịch. Khuất Nguyên qua đời do bệnh bất mãn dẫn đến tự tử tại sông Tiền Đường. Ông nghĩ, thà chết trong trạng thái trong sạch, không say hơn là sống mà say và bia vị ngàn đời sẽ ghi lại để người ta tưởng nhớ.

Phản ứng chọn cái chết trong trạng thái bất mãn là thái độ không khôn ngoan. Sự trong sạch đáng tán thán, nghĩa khí không bị say đáng ca ngợi. Nhưng giải quyết đề duy trì cái không say, không bị đục đờn bằng con đường tự tử là cách không còn lối thoát, hướng giải quyết vấn đề có thể để lại những vết hằn của sân hận dẫn đến khổ đau từ kiếp này sang kiếp khác. Nhà Phật dạy, đừng chịu thua khổ đau, đừng buông tay trước nghịch cảnh. Phải bình tĩnh sáng suốt vươn lên, để xử lý vấn đề trong mọi hoàn cảnh, đừng bao giờ chọn một giải pháp không lối thoát. Những giải pháp tự tử dù với lý do nào đi nữa đều là kết quả của bất mãn, tất cả có thể trở thành động lực rất lớn để tiến thủ trong cuộc đời.

## ĐỀ NÊN SỰ BỰC TỨC

Trường hợp của Trung Trắc và Trung Nhị cũng liên hệ đến vấn đề chính trị. Hai chị em cầm cờ khởi nghĩa kháng chiến chống giặc Nam Hán, cách đây mấy ngàn năm. Trung Trắc là người rất điềm tĩnh, Trung Nhị được mô tả là người rất cương quyết, khảng khái giống Trương Phi. Do vì nóng tính nên ít nhiều cũng háo thắng, muốn thể hiện mình có thể làm được tất cả.

Khi Thái thú Tô Định đến thử tài xem người Việt Nam có đủ cường khí, bất khuất để làm cuộc khởi nghĩa hay không. Ông ta ra lệnh thách đố bắn cung. Lúc đó, Trung Trắc nhún giọng, “Hễ bắn thì phải trúng”, giúp em gái là Trung Nhị hiểu được dụng ý là đừng bao giờ thi thố tài năng thật sự để kẻ thù không ngờ rằng mình có tiềm lực lớn. Rõ ràng, đó là phản ứng hoàn toàn bất mãn nhưng bất mãn này được tích tụ thành một năng lực, thành một bộ phóng và thành lực đẩy rất lớn để rèn binh dưỡng khí. Cuối cùng, cuộc khởi nghĩa diễn ra thành công. Thái thú Tô Định bị chết dưới gươm của Trung Trắc và Trung Nhị. Trường hợp bất mãn này đã nuôi lớn lòng yêu nước, tạo ra chất liệu tình thương và vượt tới đỉnh cao của sự đóng góp. Dĩ nhiên, theo tinh thần nhà Phật, khi dần thân làm công việc quân sự, chiến sự thì phải chấp nhận giá trị nhân quả, phải đối đầu trong hiện tại và tương lai.

Tại sao có những vị tướng cầm gươm, cầm súng giết giặc mà tuổi thọ của họ đến 80, 90 nhưng một số người lại yếu thọ, chỉ được 20, 30 tuổi dầu họ cùng gieo chung nghiệp là cầm súng giết người? Con người phải chấp nhận sự thật, tất cả những chiến sĩ đều được nuôi dưỡng hai thái độ ở trên chiến trường, hoặc giết người khác chết hoặc bị người khác giết chết. Cho nên khi đối đầu với kẻ thù, con người có khuynh hướng muốn giết đối phương càng sớm càng tốt, giết

thể nào để người ta không phản kháng, không chống cự và không có dịp trả thù trong tương lai.

Đức Phật dạy, sự khác biệt tuổi thọ trong trường hợp này ở thái độ giết người. Nếu một chiến sĩ cầm súng giết giặc bằng thái độ hận thù vì cha, người thân bị kẻ thù giết nên phải trả đũa, máu trả bằng máu. Bây giờ, không còn là hành động yêu nước mặc dù dưới bình phong của chủ nghĩa yêu nước, nhưng trở thành hành động sân hận. Do đó, nghiệp lực rất lớn, phải chịu nhân quả sát nghiệp, vì vậy, những người này bị yểu thọ. Trong khi đó, những người yêu nước thật sự sẽ có được chất liệu của tình thương khi nhìn kẻ thù bằng con mắt trí tuệ, không thấy giặc là kẻ thù, không thấy người khác ý thức hệ là kẻ thù, mà thấy hành động vô minh, thái độ si mê, sự thôn tính nước khác là kẻ thù. Như vậy, kẻ thù không phải là người khác ý thức hệ mà chính là những hành động bất thiện.

Đức Phật dạy, nhìn kẻ thù trong hành động sát phải kéo theo tình thương, để người kia không có cơ hội gieo nghiệp xấu, bắn người kia là để những người còn lại không bị nạn khổ đau do hành động vô minh gây ra. Như vậy, cùng mang nghiệp sát nhưng cộng theo đó là tình thương, tinh thần từ bi, thái độ dũng mãnh bất khuất không sợ hãi. Lúc bấy giờ, vẫn phải chấp nhận nghiệp sát nhưng là hạt giống đóng góp, phục vụ. Hai cách này song tồn. Nhờ đó, hành động sát nghiệp trong trường hợp này không phải là hệ quả của bất mãn và sân hận, mà là những giá trị đóng góp cao hơn và sẽ thọ mạng lâu dài, chỉ đơn thuần cầm súng bằng lòng sân hận, trả thù.

Nghiên cứu về trạng thái bất mãn liên hệ đến hoàn cảnh con người đang sống giúp ta vượt qua sân hận. Ai cũng biết, Trần Quốc Tuấn là vị tướng tài đời Trần. Đóng góp của ông không chỉ nằm ở cuộc khởi nghĩa chống giặc Nguyên Mông, mà còn ở tinh thần yêu nước rất hùng mạnh, thể hiện sâu sắc trong bài

Hịch Tướng Sĩ bằng tất cả tâm huyết và lòng trung thành với quốc gia. Ông rất bất mãn với triều chính, những vị quan chỉ lo ăn chơi, đá gà, hưởng thụ... không nghĩ đến nạn của dân tộc. Đọc từng câu, từng lời, từng chữ, từng ý của Hịch Tướng Sĩ sẽ thấy gan ruột Trần Quốc Tuấn phơi bày trong đó. Như vậy cũng là bất mãn về thời cuộc, xã hội, chính trị nhưng nó tạo ra thành quả xây dựng thay vì thành quả đổ nát. Có thể làm con người bức tức dẫn đến phá phách, nhưng bất mãn dưới góc độ của người có tuệ giác thì dẫn đến giá trị đóng góp rất nhiều. Những giá trị đóng góp đó chính là cách thức biểu hiện tâm huyết, dẫn thân phục vụ cuộc sống. Trước những hoàn cảnh như vậy, người tại gia có điều kiện thử nghiệm cuộc đời bằng bất mãn của chính mình. Phải soi xét xem bất mãn đó dẫn đến sân hận đối đầu hay thái độ tìm kiếm những chất liệu xây dựng, tìm đến tương lai sáng đẹp hơn, tốt đẹp hơn cho mình và đồng loại.

### KHI THƯỢNG ĐỀ NỖI GIẬN

Trong kinh thánh của Do Thái và Cơ Đốc giáo có kể câu chuyện bất mãn của đức Chúa. Dĩ nhiên, đây là câu chuyện tạo ra những tranh luận và cách lý giải của câu chuyện làm người ta khó chịu rất nhiều. Kinh thánh nói về nguồn gốc rất kỳ lạ của cây sung, tại sao trái sần sùi, vỏ khó coi và không thể ăn được mặc dầu trái rất sum suê. Người Trung Hoa đã trồng cây sung ở trước nhà và nghĩ rằng sẽ sung túc, phú quý giàu sang, ai hiếm muộn con, mà trồng cây sung sẽ có con đầy đàn, người nào chăn nuôi thì sẽ có cơ hội phát triển rất nhiều. Phong tục tập quán sai lầm là như vậy.

Một hôm, đức Chúa và các tông đồ của Ngài đi trên một sa mạc, không có nước, không có lương thực, khát và đói đã làm mọi người bất mãn cau có. Đi rất xa, cả thầy trò đức Chúa hoàn toàn mỏi mệt, ngã quỵ trước cây sung. Mùa hè,

cây sung không có trái, trong khi Chúa và tất cả tùy tùng hy vọng đến được cây là có trái để ăn và thoát khỏi cơn đói. Nhưng sự thật diễn ra đã làm họ rất bất mãn vì cây sung không có một quả nào. Đứng trước sự kiện đó, Chúa đã phán cây sung: “Ta phán cho dòng họ nhà ngươi từ đây cho đến đời đời kiếp kiếp về sau, không ai có thể ăn được trái cây nhà ngươi sinh ra”. Vừa dứt lời, bỗng rụng cây sung bị biến dạng, lá sần sùi nổi cộm có hạt giống da cóc, vỏ thân cây cũng tương tự. Ngày đầu sau lời phán quyết đó, tất cả các trái sung đều sần sùi và không ai ăn được cả.

Bất mãn trong kinh thánh của đức Chúa đã tạo ra khổ đau cho cuộc đời ở chỗ, là mình không ăn được thì phá khiến người khác cũng không bao giờ ăn được. Bất mãn đó là sự độc tài mang tính hủy diệt dẫn đến nhiều khổ đau khác. Nếu là người nhân từ bác ái thì không ăn được phần đó nhưng mong trong cuộc đời có người ăn được và hoan hỷ với người may mắn hơn. Bây giờ, sự bất mãn đó là cơ hội, là đầu mối của tình thương.

Nhà Phật dạy, phải có chất liệu của lòng tùy hỷ, phải hoan hỷ với những nghịch cảnh, và phải cảm ơn những nghịch cảnh bởi nó là cơ hội thử lửa lương tâm. Lửa đó có thể nung đốt 2000 độ C, liệu có chịu đựng được? Hay đến lúc đó cũng bạo loạn và trở thành những kẻ cuồng tín giống Taliban, Akeda, Osama Bin Laden... nguy hiểm cho cuộc đời. Những người đó đều bất mãn, bất mãn với chính phủ, liên minh, ý thức hệ tôn giáo của Mỹ. Họ bất mãn đủ thứ dẫn đến phá hoại, khủng bố nổi khổ, niềm đau làm tổn hại cuộc sống. Bất mãn đó cần phải được loại trừ ra khỏi mảnh đất tâm của con người, bằng không, cả mình và người có thể trở thành mắt xích khổ đau, kéo dài từ kiếp này đến kiếp khác. Sinh ra, gặp nhau là sân hận, đối đầu, loại trừ một mất một còn...

Bất mãn trong trường hợp của đức Chúa là bất mãn khó có thể chấp nhận. Bởi vì, khát nước quá có thể cau có, đói bụng quá có thể bực dọc nhưng đừng cho phép những người khác lâm vào cảnh trạng không còn một trái sung nào để ăn. Bất mãn để tạo thành sự sống thì tốt, bằng không, nó có thể trở thành khổ đau cho cuộc đời.

Liên hệ từ trạng thái bất mãn của đức Phật, thấy khác rất nhiều. Đức Phật được sinh ra và nuôi nấng trong truyền thống giáo dục của Bà La Môn giáo, truyền thống tầng cấp xã hội. Con người không có cơ hội vùng vẫy thoát khỏi mạng lưới dày đặc của Phạm Thiên. Sinh ra trong hoàn cảnh định chế, làm người ta sợ hãi, không dám cưỡng lại, không dám cách tân. Chỉ những người dũng khí, từ bi, tuệ giác lớn mới có thể đi ngược lại với truyền thống mấy ngàn năm lịch sử của Ấn Độ giáo.

Đức Phật hoàn toàn bất mãn với triều đại của Ấn Độ giáo, Ngài hoàn toàn bất mãn với hạnh phúc của một thái tử, của người ăn trên ngồi trước. Cho nên, Ngài từ bỏ tất cả để trở thành nhà đạo sĩ rày đây, mai đó trên mọi nẻo cuộc đời. Để nói rằng, hạnh phúc trong cuộc đời không phải nằm ở tài sản, sự nghiệp, nhà cao cửa rộng, vợ đẹp con ngoan... mà chính là ở thái độ ứng xử trước mọi hoàn cảnh của con người. Đức Phật có hạnh phúc rất lớn, vượt lên trên hạnh phúc thông thường của cuộc đời, dầu Ngài không có tài sản gì khi dẫn thân tìm chân lý.

Trong truyền thống Ấn Độ giáo, ba nhân vật để lại nhiều ấn tượng là đức Phật Thích Ca, đức Mahavihara - sáng chủ đạo Kỳ Na giáo và Ramakrishna - sáng chủ Ấn Độ giáo. Ba vị này đều là thái tử thuộc dòng quyền quý nhưng không chấp nhận truyền thống hiện tại nên trở thành đạo sĩ, những người thoát tục và có rất nhiều đối tượng quần chúng theo học.



Vấn đề cần đặt ra, nếu như đức Phật Thích Ca không xuất thân từ thái tử thì chưa chắc chân lý đức Phật nói làm người ta tin. Bởi vì, chiều kích tôn giáo của Ấn Độ không bao giờ coi trọng người ở giai cấp thấp, dù người đó có nói chân lý thì chân lý đó cũng bị xem là tà thuyết.

Cho nên, các đức Phật thường ra đời với tư cách là thái tử. Đức Phật trong tương lai hoặc các đức Phật khác cũng ra đời với tư cách là thái tử nếu các Ngài thị hiện ở đất nước Ấn Độ. Do định chế tôn giáo của Ấn Độ không cho phép tin theo người thuộc giai cấp thấp hơn giai cấp đang có. Ngoại trừ một số nhà cải cách tôn giáo xuất hiện có đóng góp quá lớn, đến độ giá trị tâm linh và đạo đức của họ làm cho người ta quên đi những người giai cấp thấp kém hơn.

Đạo Phật tiếp nhận rất nhiều người thuộc nhiều giai cấp thấp. Dù hoàng thân quốc thích mới đi tu vẫn phải đánh lễ, vẫn phải học hỏi ở những người có giai cấp thấp nhưng tâm linh, đạo đức cao, đó là truyền thống rất mới trong đạo Phật. Bất mãn như thế, đức Phật đã tạo ra cuộc đời rất lịch sử. Suốt 49 năm hoằng pháp của Ngài đều là dược liệu để chữa những căn bệnh bất mãn thời cuộc, giai cấp và bất mãn của Ngài trở thành những giọt cam lồ làm cuộc đời được tươi mát!

Từ những sự kiện trên, bất mãn chính là một nhu cầu rất lớn. Không nên hài lòng với những định chế đang có, những hoàn cảnh hiện tại. Như thế, mới có cơ hội vươn lên. Giá trị đó được đặt trên nền tảng của bất mãn, tạo thành năng lực dẫn thân, cống hiến nhiều hơn. Nếu một vị Bồ tát không bất mãn với nỗi khổ đau của chúng sinh ở địa ngục thì vĩnh viễn không bao giờ phát nguyện vào địa ngục cứu chúng sinh. Phật dạy, đừng bao giờ xa lánh những kẻ trong địa ngục. Những vị Bồ tát, Thánh Tăng luôn gần gũi những người như vậy để chuyển hóa. Xa lìa họ thì sẽ không có cơ hội được

tỉnh thức, chỉ điểm. Sai lầm đó có thể được nhân lớn làm cho chiêu kích của khổ đau gia tăng mãnh liệt.

### IM LẶNG SĂM SÉT

Biến dạng khác của việc đè nén cơn giận được thể hiện qua sự im lặng đáng sợ. Pháp Phật có một mặc định khi trung cầu dân chủ trong đời sống cộng đồng tu sĩ là, dành quyền ưu tiên cho người có ý kiến khác. Mặc nhiên không có ý kiến được hiểu là đã đồng tình với ý kiến tập thể. Nhà Phật tận dụng sự im lặng vì làm cho đời sống nội tâm phong phú. Nếu nói thì phải đúng lúc, nội dung lời nói phải có ý nghĩa. Lời nói mang lại khổ đau, bất an cho người khác thì vô ích và không nên nói. Tuy nhiên, cũng có sự im lặng rất nguy hiểm, tạo nên bầu không khí ngột ngạt và cắt đứt sự truyền thông. Chẳng hạn, hai người thương nhau nhưng mới giận hờn chút ít mà có người đã lỡ nói những lời khiến đối phương không hài lòng. Kết quả, dù hai người gặp nhau mỗi ngày, đi làm cùng đường, chung cơ quan, chung nhà, ăn chung mâm, ngủ chung phòng nhưng hai người vẫn im lặng, không ai chịu nói ra vấn đề để giải quyết. Đó là sự im lặng sấm sét, khi nổ ra thì nhà tan cửa nát!

Tôi từng tư vấn cho nhiều đôi vợ chồng như vậy. Có cặp, người chồng là tài xế của công ty du lịch, vợ là giáo viên. Hai vợ chồng đã sống chung tám năm mà không nói chuyện với nhau. Hai người có mặc ước, đi dự đám cưới, ăn tiệc thì vẫn đi chung, vẫn trao đổi tâm sự như không hề có chuyện gì xảy ra. Nhưng khi về nhà thì chuyện ai nấy làm, không cần nói chuyện với nhau nữa. Họ sống theo cách, xa nhau thì không chịu nổi mà gần nhau lại khó chịu vô cùng. Tôi góp ý rằng, nếu im lặng để dẫn đến sự hòa giải, vợ chồng thông cảm, hiểu được nguồn gốc của vấn đề thì nên im lặng. Còn im lặng mà ngày càng tạo hố sâu ngăn cách thì thật không nên. Hai người đã đóng kịch được

với người ngoài, tại sao không sống thật như thế trong gia đình để có hạnh phúc thật sự?

Không nên vì bảo vệ sĩ diện mà sống giả hạnh phúc trước mặt mọi người. Giá trị của hạnh phúc không nằm trong sĩ diện. Hạnh phúc có mặt khi sống chân thật với nhau. Tuy hai người họ uống chung dòng nước nhưng không thấy vị ngọt. Một người có cảm giác cay còn người kia có cảm giác đắng. Một người có cảm giác nhạt nhẽo và một người có cảm giác mặn chát. Đó là sự im lặng đáng sợ và nguy hiểm! Ấy thế, gia đình họ được bầu chọn là gia đình hạnh phúc lý tưởng và là cặp vợ chồng có đời sống lý tưởng vì bên ngoài, trước mặt mọi người, họ biểu hiện sự hiểu và yêu nhau. Thực tế, họ là đôi vợ chồng bất hạnh! Vì sĩ diện và bản ngã, cả hai buộc phải diễn tuồng nhập vai nhưng lại không sống thật với bản thân mỗi người. Thật tội nghiệp làm sao!

Cũng có sự im lặng được thể hiện bằng cách biệt vô âm tín, tức là không nói không rằng, không hành động gì cả mà chọn giải pháp, “anh đi đường anh, tôi đi đường tôi, tình nghĩa đôi ta có thể thôi”. Theo Phật giáo, nếu hai vợ chồng ly thân hoặc ly dị trong trường hợp lòng sân hận chưa tháo gỡ thì khi tái sinh sẽ gặp nhau như hai kẻ thù chứ không phải hai người bạn. Vì thế, trước khi chia tay nên tháo gỡ nội kết, trở thành bạn bè của nhau. Làm vậy thì khi gặp nhau có thể nở được nụ cười, vẫy tay chào, hỏi thăm sức khoẻ nhau. Bằng không, nỗi oan khiến oán trái sẽ kéo dài từ đời này sang đời khác.

Sự im lặng còn dẫn đến thái độ tự cô lập bản thân, việc này thường xảy ra ở phương Tây. Ví dụ, trong gia đình chỉ có hai thành viên. Chẳng may, một người giận hờn thì có khuynh hướng tự cô lập mình trong phòng riêng, đóng cửa, không muốn giữ truyền thông với người còn lại. Và, người này không có quyền làm phiền vì luật pháp phương Tây bảo

vệ quyền tự do cá nhân. Tình trạng cắt đứt truyền thông kéo dài trong trường hợp tự cô lập sẽ dẫn đến phá vỡ hạnh phúc!

Đối với gia đình có cha mẹ bất hòa, thường gây gổ đánh đập lẫn nhau thì con cái có khuynh hướng vào phòng riêng đóng chặt cửa hoặc trốn ra sân vườn, ra ngoài ngắm cảnh thiên nhiên, giao du với bạn bè để khỏi chứng kiến cảnh tượng không hay ấy.

Nhiều người bất hạnh quá nên có thái độ hận đời. Chẳng hạn, nhà thơ Hoàng Trung Thông từng phát biểu: “Kiếp sau xin chớ làm người, làm cây thông đứng giữa trời mà reo”. Vì bất lực trước cuộc đời, nhân tình thế thái. Nhiều người không thể chấp nhận được điều đó nên lòng sân hận trở dậy quá lớn, dẫn đến thái độ hận cả cuộc đời, không còn muốn làm người nữa, thà làm cây xanh để không chứng kiến “đường trần gian đầy ải thương đau, ai chưa qua chưa phải là người”.

Khi có vấn đề và mâu thuẫn trong mối quan hệ đối tác giữa quốc gia với quốc gia, dẫn đến chiến tranh lạnh, cắt đứt quan hệ, cô lập kinh tế, tạo phe liên minh này không quan hệ đối tác với phe khác. Những cuộc chiến tranh lạnh như thế thường đặt trên nền tảng ý thức hệ của các chủ nghĩa, tôn giáo, liên minh quyền lợi kinh tế... Như vậy, vì lòng sân hận mà đẩy người khác vào chỗ chết. Sân hận này tạo ra hàm oan rất lớn, chắc chắn tạo nghiệp nhân quả xấu về sau.

Thái độ bất mãn có thể dẫn đến sự dẫn thân trong cuộc đời. Con người có thể bất mãn với chính mình hoặc chính sách nào đó... nhưng đừng phóng thích sự bất mãn đó bằng cơn tức giận, mà phải thể hiện nó bằng chất liệu của sự xây dựng. Nếu thỏa mãn với tất cả những gì đang có sẽ không bao giờ tiến xa hơn được. Nhà Phật gọi đó là tâm lý âm tính, một phủ định về sự tiến thủ, sự phát triển và thành tựu. Từ đó, nhân lớn bản ngã, cho rằng mình là số một, là trục xoay

của những thành công. Cuối cùng, ngủ quên trên chiến thắng và kết quả sẽ bị bỏ ngoài mặt, trở thành tụt hậu.

Khi nào đạt được trạng thái bất thối chuyển, nghĩa là không bao giờ bị lui sụt trong đạo đức, luôn tinh tấn về chùa tụng kinh, niệm Phật, bái sám, làm phước, tu thiện... Dù hoàn cảnh khó khăn đến đâu cũng không thối chí, luôn dốc hết tâm lực làm lợi ích tha nhân. Bấy giờ mới có thể gọi là biến cơ hội bất mãn thành động lực dẫn thân mang tinh thần Bồ tát. Bằng không, sẽ trở thành rất nguy hiểm, tương lai của ta có thể bị đánh mất, đôi khi còn mang lại khổ đau, ngạt thở cho những người thân trong gia đình và cả chính mình. Vì vậy, nhận diện bất mãn là một nghệ thuật rất lớn, nếu biết áp dụng đúng cách sẽ hành đạo rất hay.

Một trạng thái tâm lý khác cũng dẫn đến sự bất mãn như nghĩ mình là nạn nhân, nạn nhân của oan ức, thái độ phân biệt đối xử, mối quan hệ giữa bản thân và người khác... Tất cả những thái độ trên sẽ dẫn đến bất mãn, khiến không thể chấp nhận được và cảm thấy khó chịu, muốn tìm mọi cách phóng thích. Nhưng nếu không khéo, cảm giác bị ức chế có thể trở thành quả bom nổ bất cứ lúc nào trong tâm. Thay vì phải thể hiện tình thân với mọi người thì lại trút cơn giận lên người thân và người thân trở thành nạn nhân của cơn giận đó.

Hận thù là yếu tố dẫn đến đổ vỡ, tranh chấp về ý thức hệ chính trị, kinh tế, quân sự hay bất cứ vấn đề tranh chấp nào thuộc về quan hệ giữa hai bên trở lên. Khi tìm hiểu về phương thức giải phóng cơn giận, con người sẽ thấy sự thanh bình, niềm an vui tĩnh tại trong tâm hồn và giúp người khác thiết lập được nhịp cầu cảm thông nhẹ nhàng, an lạc, thanh thoi, vững chãi và lâu dài! Có vậy, mới phát khởi lòng từ bi đối với người, các loài động vật, ngay cả môi trường sống.

## ĐỪNG ÔM GIỮ CƠN GIẬN

Có câu chuyện đề cập đến giá trị tình cờ của lòng sân hận, kể về anh bán mũ dưới gốc cây. Giữa trưa, không có khách mua hàng, trời lại nắng như đổ lửa, anh lấy chiếc mũ che mặt và ngủ một giấc say sưa. Khi giật mình thức dậy, anh ngạc nhiên vì tất cả mũ mất hết. Nhìn qua nhìn lại không thấy ai đùa cả. Quá chán nản, anh ngồi phịch xuống đất, tựa lưng vào gốc cây nhìn lên cao. Bất chợt, anh thấy đàn khí cũng lấy mũ che mặt và nằm ngủ trên những cành cây. Lúc đó, anh bán mũ vừa mừng vừa tức. Mừng vì không bị mất cặp mũ, tức giận vì bị đàn khí phá phách, nghịch ngợm. Anh quát tháo nhưng không có cách nào lấy lại những chiếc mũ, anh ta lấy đá ném thì bị cả đàn khí ném lại những cành nhánh khô và quả làm anh bị nhiều thương tích. Càng giận dữ, anh càng la hét, khua tay khua chân thì đàn khí càng khọt khẹt nhái lại các động tác của anh. Thất vọng, anh ném mạnh chiếc mũ của mình xuống đất, đàn khí cũng bắt chước làm theo. Thế là những chiếc mũ trở lại với anh.

Câu chuyện cung cấp ý niệm về tính hiệu quả tình cờ của lòng sân hận. Quả thật, đôi khi có những tình huống không dụng tâm cố ý lại có kết quả tốt, còn những tình huống cố tâm suy nghĩ mà các giải pháp đều bị bế tắc. Như vậy, trường hợp của anh bán mũ có thể giúp giải quyết vấn đề bế tắc trong mối quan hệ tình người hay không? Nội dung câu chuyện cho thấy, dù là phản ứng tình cờ nhưng đó không phải là giải pháp. Bởi vì, anh ta không thành công, vẫn còn vướng mắc nổi sân hận trong lòng khi nhặt những chiếc mũ và tiếp tục đem bán. Suốt ngày hôm đó, anh cứ bực bội, khó chịu vì buôn bán ế ẩm. Tối đến, mãi trần trọc khó ngủ, cộng thêm sự phá phách lúc sáng của đàn khí, cảm giác khó chịu càng tăng. Anh cứ nhớ về ngày bán mũ không may mắn đó. Càng nghĩ, càng khiến hạt giống sân hận trỗi dậy trong lòng,

những hạt giông xấu ấy cứ lặp đi lặp lại một cách vô thức.

Như vậy, khi ôm giữ cơn giận và không có giải pháp trị liệu, sẽ rơi vào tình trạng bế tắc như anh chàng bán mũ. Tất cả những phản ứng của tâm lúc ấy đều là những phản ứng tức thời, nông nổi nhưng để lại nhiều hệ quả bức tức, cau có, khó chịu trong tâm tưởng và làm ảnh hưởng tới sức khỏe.

Sự kiện ngày 11/09/2001 là nỗi đau làm con người bất mãn và phải phóng thích bằng cách này cách kia. Lúc đó, người Mỹ treo lá cờ có khẩu hiệu “We Never Forget” và tuyên thệ với nhau, “Chúng tôi sẽ không bao giờ quên ngày khổ đau lịch sử này”.

Một thời gian sau, chúng tôi đến vị trí thảm họa của tòa tháp đôi tại New York, thật may, những bức tranh của sự đổ nát, tàn phá chết chóc không còn trưng bày nữa. Tất cả được thay đổi bằng những bức tranh rất đẹp thể hiện nét rạng rỡ về hai tòa nhà Thương mại Quốc tế Mỹ, được chụp từ nhiều góc độ. Những hình ảnh đó làm con người tạm quên đi khổ đau trong quá khứ, theo tinh thần nhà Phật là:

*“Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước hẹn.*

*Quá khứ đã qua rồi, tương lai lại chưa đến*

*Chỉ có pháp hiện tại, chính quán pháp ở đây*

*Không động không lung lay, vì thế nên tu học*

*Không một ai biết trước, cái chết đến lúc nào*

*Do vậy hãy chánh tâm, sống từng phút hiện tại”.*

Đó là giá trị tinh thần ứng xử mà đức Phật đã dạy. Không hồi ức về quá khứ, vì nó chỉ gây thêm bất mãn, sân hận, trả đũa và nuôi lớn hận thù. Khi nhớ về quá khứ đẹp, đôi lúc dẫn đến thái độ nuôi tiếc và tạo thành năng lượng triệt tiêu những giá trị hiện tại. Nhà Phật dạy, đừng hồi ức về quá khứ dù đẹp hay xấu, dù hạnh phúc hay khổ đau. Thế mới có cơ hội thăng hoa trong cuộc sống.

Người Mỹ theo Tin Lành nhưng cách ứng xử rất gần với đạo Phật, họ không giữ lại hình ảnh khổ đau, tang tóc. Ở các nghĩa trang trên đất nước Mỹ, nhất là những nghĩa trang mới thường có vườn hồng rất thơ mộng, không giống những nghĩa trang các nước khác.

Đó là chân lý đức Phật dạy cần phải nhớ, đừng cường điệu hóa sự sinh ly tử biệt, chết chóc, tang thương. Vì nó chỉ làm con người có ấn tượng không tốt về cuộc đời, đôi khi dẫn đến thái độ sống tiêu cực, chán nản, thất vọng. Cho nên, nền văn hóa Mỹ trong một chiều kích phát triển nào đó rất gần với nhà Phật. Từ cách trải rộng tình thương thông qua các hoạt động từ thiện xã hội, chăm sóc người cùi hủi, phục vụ người già... rất giống tinh thần nhà Phật. Là Phật tử, nên tự hào về điều đó, cần phát huy nhiều hơn nữa để hoạt động từ thiện, quên mình trong những chế độ an sinh xã hội như các nước tư bản tiên tiến trên thế giới.

### **BẢN NGÃ ĐỘC TÔN**

Nguyên nhân sâu xa khác có gốc rễ từ sự va chạm bản ngã giữa mình và người. Bản ngã là kẻ thù của chính mình và nhân loại, bởi bản ngã luôn giành vị trí độc tôn, không muốn người bằng hoặc hơn mình, cũng không muốn họ được người khác quý trọng thương yêu. Trừ khi tu tập theo đạo Phật, có đức tính tùy hỷ với người và tâm giảm hành hoạt của bản ngã thì mới dễ dàng chấp nhận sự đa dạng, khác biệt của cuộc đời và con người. Nếu không, cứ mỗi lần thấy người khác đụng đến tự ngã là sẽ kháng cự, chống đối. Như thế, lòng sân hận không bao giờ voi đi được. Thái độ bảo vệ bản ngã làm con người trở nên cực đoan, độc đoán, chuyên quyền và loại trừ nhau.

Trong *Tam Quốc Chí*, Từ Thứ là quân sư của Lưu Bị trước khi Lưu Bị gặp Khổng Minh, vì ông là người văn võ song toàn, chí tình chí nghĩa. Tào Tháo rất lo sợ biết Từ Thứ thờ mẹ chí



hiếu nên lập kế lừa gạt để ông bỏ nghĩa đặng hiếu. Kết quả là Từ Thứ nghĩa, hiếu đều mất và trở thành người thất chí, lỡ một kiếp người. Đó là cách hại người thật thâm độc. Hoặc như Chu Du và Khổng Minh đã dùng kế liên hoàn, xích toàn bộ chiến thuyền của Tào Tháo lại với nhau để đánh hỏa công. Chu Du bị bệnh, Khổng Minh đến bắt mạch và viết ra 16 chữ khiến Chu Du xem xong giật mình, nghĩ Khổng Minh quả là thần thánh. Chu Du liền bật ngồi dậy, cùng bàn cách vờ gió đông về đốt trụ 83 vạn quân Tào, làm nên trận Xích Bích nổi tiếng. Vậy mà Chu Du cũng từng đau khổ, gào thét vì lòng ganh tị “Trời đã sinh Du, sao còn sinh Lượng làm chi vậy?!”

Hoặc như Hitler căm thù dân Do Thái chỉ vì họ thông minh hơn. Nếu để dân Do Thái tồn tại thì chủ nghĩa phát xít của Hitler không bao giờ bành trướng được ở châu Âu hoặc lan rộng khắp thế giới. Hitler giận dữ vì bản ngã, sự độc tôn của ông bị va chạm và thách đố. Muốn bá chủ toàn cầu nên Hitler nỗ lực tiêu diệt họ.

Theo quan điểm nhà Phật, tất cả đều là nhân duyên tương tác. Nếu sống theo quan điểm đó thì tránh khỏi sự va chạm bản ngã. Có thể quan niệm mình là giẻ lau cho người khác sử dụng, là cái ly cho người khác dùng uống nước, là máy điều hòa không khí cho người khác cảm thấy dễ chịu. Thực tập suy nghĩ như vậy thì không còn thấy mình là trục xoay của vũ trụ. Vì thế, sự va chạm, xung đột với người khác không hiện hữu, nếu xảy ra cũng giảm đi rất nhiều.

Nguyên nhân sân hận nguy hại hơn nữa là nghĩ mình bị thương tổn vì bị mất tài sản, của cải vật chất. Hoặc nghĩ sĩ diện, cảm xúc, danh vọng, địa vị chức tước bị thương tổn, xúc phạm bằng lời nói cay đắng, đâm thọc của người khác nên lòng sân hận có dịp tồn tại và phát triển. Ví dụ, khi bị chiếm đoạt phi pháp, bị phá hoại những vật mà mình quý

trọng, thương tổn do cố ý hay vô ý bị tai nạn giao thông. Như vậy, thương tổn tài sản và thân thể làm con người mất sự bình an. Lúc đó, tâm trạng có cảm giác bị thương tổn xuất hiện như lò lửa đang thiêu đốt.

Phật dạy, “Một đốm lửa sân có thể đốt tan muôn mẫu rừng công đức” hay “Một niệm sân hận nổi lên thì trăm ngàn muôn ức cửa nghiệp chướng đều mở ra”. Nghĩa là, trong cơn sân hận, con người mất kiểm soát tâm nên có thể có các hành động giết người, làm việc phi pháp, phá hoại luân thường đạo lý. Hậu quả của cơn giận khó có thể đo lường trước được.

Tất cả những nguyên nhân trên làm tâm bị thương tổn. Để bảo vệ sự thương tổn của chính mình, con người nuôi lớn cơn giận lúc nào không hay và biện hộ đó là đúng, cần thiết vì liên quan đến giá trị, danh dự. Trong khi đó Phật dạy, hãy quán bản ngã không có thực thể vì bản ngã là một căn lực lớn cho việc tiến tu đạo hạnh. Phải quán vô ngã để không bao giờ cảm thấy bị xúc phạm. Nếu người khác nói đúng thì tiếp thu và sửa sai, không đúng thì ghi nhận là tiêu chí xây dựng trong tương lai. Ứng xử thế mới thoát khỏi những cơn giận dữ, dù nó được thể hiện bằng hình thức bộc lộ hay tiềm tàng sâu thẳm trong tâm thức. Theo nhà Phật, để chấm dứt cơn giận, không nên đè nén, ức chế tâm lý.

Có câu chuyện kể về người đàn ông đang bế đứa bé khoảng bảy tháng tuổi. Đứa bé khóc thét, anh vừa vỗ về vừa đi đi lại lại trước một cửa hàng. Hình ảnh của anh khiến một phụ nữ đi ngang qua chạnh lòng, dừng lại chia sẻ. Thường khi trẻ em khóc thì người gần gũi chăm sóc, lo lắng và thương yêu vỗ về là người nữ như bà, mẹ, dì, chị hay bảo mẫu của đứa trẻ. Ở đây, hình ảnh dễ thương là một người đàn ông. Trong hoàn cảnh phải giữ con trẻ thì người cha ít chịu khó, ít bày tỏ tình thương lại hay lớn tiếng, hăm dọa hoặc đánh đòn để nó khiếp

sợ mà im lặng, còn anh này lại vỗ về thương yêu! Anh ta đã dành đứa bé, “Tuần ơi, ráng đi, cố chịu đựng một chút nữa!”

Người phụ nữ đi đường tỏ vẻ cảm thông, khen ngợi tình cảm, đức tính chịu thương chịu khó của anh ta. Chị ân cần hỏi: “Thằng bé tên Tuần!? Gương mặt nó kháu khinh quá, chắc chắn sau này cũng khô ngô tuần tú và trở thành người cha tốt như anh.

Người đàn ông ngược nhìn, đáp: “Tuần là tên tôi, tôi đang tự an ủi mình để gắng giữ bình tĩnh. Nếu không, tôi đã bạt tai nó rồi”.

Câu trả lời của ông ta làm chị sùng sốt vì trái với suy nghĩ của mọi người đang có mặt! Ông đang ức chế và đè nén sự bức bối.

Không biết giải phóng cơn giận có phương pháp để hoá giải nỗi đau thì khi gặp bế tắc thường giữ ức chế, đè nén, chịu đựng sân hận, đến khi không chịu đựng được nữa thì bộc lộ một cách thô kệch. Sự đè nén sân hận giống quả bong bóng bơm quá căng nên dễ dàng nổ tung. Muốn giải phóng sân hận thì không nên đè nén, ức chế tâm lý. Dùng cưỡng lực ức chế tâm lý sân hận là sai lầm, nó như con dao hai lưỡi, rất nguy hiểm! Nói cách khác, đè nén cơn giận không những phản tác dụng mà còn nuôi lớn sân hận hơn.

Khi cơn giận xuất hiện dưới hình thức bị đè nén sẽ làm biến dạng tâm lý con người thành bệnh trầm cảm, lãnh cảm hoặc có thái độ bất cần, trở nên gàn dở, ưa chọc tức, ương ngạnh, ngoan cố, khó chịu. Thái độ bất cần có thể biến dạng theo nhiều cách khác nhau. Có thể sống theo cách, “cha chung không ai khóc,” “chùa chung không ai lo,” “đền nhà ai nấy tổ,” “cuộc đời ra sao thì ra,” hay dễ dàng đình công, bỏ việc mà không cần giải thích. Hoặc khi được yêu cầu giải thích thì có thái độ gàn dở, không giải thích lý do. Nếu buộc phải nói thì lẩn tránh vấn

đề hoặc trả lời vô thường vô phạt, không đầu vào đầu. Tất cả thái độ ứng xử đó đều phát xuất từ lòng sân hận.

Chắc chắn người sống với thái độ bất cần khó tìm được an vui và hạnh phúc. Hơn nữa, những người chung quanh cũng bị vạ lây bởi sự thay đổi bất thường, sáng nắng chiều mưa, không có lập trường, bản lĩnh, tư cách, không có đức tính để người khác nương tựa hay học hỏi. Người như vậy sẽ trở nên thụ động, cầu an, bị quan yếm thế nên khó có lối thoát trong ách nạn, gian truân.

## Chương III

# CHUYỂN HÓA SÂN HẬN

(Tu viện Quan Âm, Memphis, Hoa Kỳ, 20-11-2004)





## CÁCH THỨC CHUYỂN HOÁ

Vấn đề đức Phật đưa ra, con người cần phải có nhu cầu chuyển hóa cảm xúc, lòng sân ngay cả trong tình huống bảo vệ hay tự vệ. Nếu thiếu nhu cầu chuyển hóa cảm xúc, có thể lấy lý do tự vệ là nạn nhân và bảo hộ người khác như một nạn nhân cần được phóng thích khỏi nỗi khổ niềm đau, để có cơ hội đi quá đà trong sự kiện sân hận rồi rắm nào đó.

Khi bất kỳ ai bị nói xấu, đánh đập... thì tất cả hành giả không nên ứng xử “giang hồ” theo thể tục.

Có thể áp dụng sự chuyển hóa lòng sân trên bốn tiêu chí sau:

Một, tâm không biến nhiễm trong nhân tình thế thái, biến cố khổ đau.

Hai, không được phản ứng bằng lời ác ngữ.

Ba, phải sống bằng thái độ của tình thương.

Bốn, đừng bao giờ ôm ấp hay nuôi dưỡng sân hận trong lòng.

Tiêu chí một, đề cập đến sự phản giá trị hay các biến thái tâm lý khi nhiệt huyết dần thân bảo hộ nỗi khổ oan ức nhưng cuối cùng trở thành biến chất. Chẳng hạn, khi có hai người đánh nhau trên đường phố. Thấy một người bị thương chảy máu, cảm thấy khó chịu và muốn đến can, không để hai đối tượng đánh nhau nữa. Trong cơn nóng giận, hai bên đều đánh luôn cả người can gián. Người can gián bị đau, rất bực và đánh lại người đã đánh mình. Như vậy, tình huống đảo ngược. Thay vì can gián thì người can biến mình thành đối thủ mới của cả hai người đang sân hận.

Làm thế để tâm không bị biến dạng trong phản ứng bảo vệ, thậm chí trong tình huống tự vệ bản thân? Nếu khi hành động mà thấy tâm bị biến đổi từ thái độ trung lập sang thái độ ghét hay bênh vực người nào đó thì động cơ can gián đã

bị lệch hướng. Lúc đó, thực tập hít thở thật sâu để trở về vai trò người trọng tài can thiệp hai người đang sân hận.

Khi xem những bộ phim có chiến tranh hay có sự cân phân giữa phe thiện và ác, thông thường, tâm lý của người thưởng thức đứng về phe thiện, chính nghĩa. Đôi lúc, người xem nhập thành vai người thân của diễn viên chính. Khi diễn viên đó chiến thắng, thành công, có lợi ích thì người xem nở nụ cười khen tặng, vỗ tay hay làm những cử chỉ biểu lộ sự đồng tình. Như vậy, lúc đó tâm của người xem đã bị biến thiên, trở thành liên minh, không còn đứng ở vị trí đức Phật nói ở tiêu chí thứ ba là phải ứng xử và sống với lòng từ bi. Nghĩa là không được phép đặt mình vào phe nào cả.

Các diễn tiến chiến tranh trong lịch sử có nhiều gốc rễ của nỗi khổ niềm đau từ quá khứ. Ví dụ, một chủ nghĩa nào đó đem quân thôn tính quốc gia khác bằng nhiều chính sách, binh phong đẹp như đem văn minh của đất nước họ đến nước nghèo. Nỗi khổ niềm đau của người dân sống trong đất nước bị thôn tính tạo ra hiểm khích nội tại, lòng sân theo đó chờ cơ hội kháng chiến. Với những tình huống lịch sử như vậy, người xem vẫn có khuynh hướng bênh vực những nhân vật bị xâm lược là có ý thiên vị.

Đức Phật dạy, phải ứng xử bằng lòng từ bi, hiểu được gốc rễ khổ đau của những kẻ xâm lăng là do thiếu tuệ giác, ứng xử với lòng tham vô minh nên mang lại nỗi khổ niềm đau cho nhân loại. Thay vì đứng liên minh về phía bị tổn thất, người can gián chỉ cần đứng trung lập, cất lên tiếng kêu gọi hòa bình để hai bên ngưng cuộc chiến. Có nhiệt huyết mà thiếu sự sáng suốt sẽ bị đẩy vào thế trở thành đối lập với cả hai bên sân hận. Vì tâm lý thông thường, cả hai đều muốn người can liên minh. Phật giáo ứng xử với khuynh hướng lòng từ bi, không tán đồng chiến tranh nên không châm dầu vào lửa.

Cuộc chiến tranh ý thức hệ chính trị trên nền tảng quyền



lợi kinh tế, tôn giáo của Mỹ và lực lượng Hồi giáo cực đoan là cảm xúc phức tạp của thời đại. Bản chất của nó là sự tranh giành quyền lực kinh tế trên khắp thế giới. Khi hai tòa nhà Thương mại Quốc tế của Hoa Kỳ bị phá sập, khắp thế giới phản ứng rất phẫn nộ, căm tức, lên án, muốn ăn tươi nuốt sống những người đã tạo ra nỗi khổ niềm đau cho dân Hoa Kỳ và ảnh hưởng xấu đến nền kinh tế, chính trị thế giới.

Là Phật tử, cát tiếng nói của lòng từ bi, không thể chỉ bênh vực cho dân tộc Hoa Kỳ, mà còn phải thấy được gốc rễ nỗi khổ niềm đau của những kẻ khủng bố, gieo rắc chết chóc, tang thương, hủy diệt trên cuộc đời. Chỉ khi nào lòng từ bi được nuôi dưỡng, phủ trùm lên cả hai đối tượng thì mới có thể chuyển hoá họ trở về với lương tri, vì cuộc sống hoà bình. Bởi vì, những người Hồi giáo cực đoan tạm gọi theo dân gian Việt Nam là, “cùi không sợ lở” hay “điếc không sợ súng”. Nếu lên án họ một chiều, rất có khả năng đẩy họ vào chân tường, trở nên bất cần và quậy phá nhiều hơn nữa. Tuy nhiên, cát tiếng nói từ bi nhưng cũng không chấp nhận hành động khủng bố. Cần cảm thông và thấu hiểu nguyên nhân những người Hồi giáo. Có thể vì những đòi hỏi về kinh tế, chính trị hoặc nhu cầu nào đó. Để các yêu cầu đó được thể hiện, thay vì đàm phán, họ đã làm điều tội lỗi, chà đạp các nhu cầu do chính họ nêu ra. Thông cảm để gần gũi và cho họ thấy được việc làm đó là sai trái. Nếu chỉ lên án mà không hiểu và thương là đẩy họ vào thế đối lập.

Ở góc độ chính trị, chính phủ Hoa Kỳ không còn cách nào khác là phải tuyên chiến với bọn khủng bố. Cuộc chiến tranh chống khủng bố được đẩy lên, kêu gọi người dân mọi quốc gia cần phải có trách nhiệm đứng về liên minh chống khủng bố. Lời hiệu triệu đó chỉ là giải pháp tạm thời. Dùng dao để chặt cây, dao bén thì cây đứt nhưng nếu là loại cây đặc biệt thì dao này sẽ bị mẻ mà cây không đứt. Chống khủng bố

mà không có lòng từ bi thì không phải là giải pháp bình an.

Tiếng nói của nhà Phật là tiếng nói của lòng từ bi, đứng trung lập giữa phía bạo động và nạn nhân. Ở vị thế trung lập, có thể thấy rõ bên khổ đau nhưng không chìm vào khối khổ đau đó vì hận thù sẽ được thổi phồng lên. Dầu biết họ là nạn nhân nhưng cần có giải pháp khác để giải quyết chứ không nhất thiết giải quyết hận thù bằng chiến tranh.

Khi khuynh hướng lòng từ bi được nhân rộng thì biên cương của tôn giáo, chính trị, sắc tộc, màu da sẽ bị xóa bỏ. Con người trở nên ứng xử gần gũi với nhau, yêu chuộng hòa bình, lấy giá trị hòa bình làm nền tảng. Tinh thần từ bi của Phật giáo dạy, không nói ác ngữ, không phản ứng theo ân oán giang hồ “máu đền máu, răng đền răng”. Hãy liên tưởng đến câu thơ: “Một đũa cộc cần thêm đũa nữa, thì hai đũa cộc cũng như nhau” để thấy rõ người phản ứng hận thù bằng hận thù còn tệ hơn người tạo ra hận thù. Bởi vì, người dấy khởi sân hận là sai lầm do thiếu sáng suốt. Cho nên, nếu cũng phản ứng giang hồ với họ thì người phản ứng là người thiếu sáng suốt tệ hại hơn nữa.

Trong tất cả phản ứng bảo vệ người hiền lương bị tổn thất hay tự vệ để tránh khỏi tình trạng bị hàm oan, được quyền trình bày vấn đề một cách nhẹ nhàng, thoải mái. Không nên để những động từ, danh động từ, tính từ, trạng ngữ của lòng sân hận xuất hiện. Còn im lặng trong đê nén không phải là sự khôn ngoan. Đừng tin mù quáng vào câu “Oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là hèn nhất”. Câu này dạy phải im lặng tuyệt đối. Mở lời nói ra là bị đánh giá và đồng hoá với kẻ hèn, thiếu bản lĩnh, chịu đựng. Ôm ấp thái độ không biện bạch sẽ không có cơ hội trình bày sự thật với những người đã hiểu lầm.

Có những nỗi hàm oan bắt nguồn từ sự hiểu lầm mà chỉ cần trình bày đơn giản vài phút thôi thì sự hiểu lầm đó được

tan biến. Giữ im lặng vì sợ bị cho là hèn nhát là biểu hiện khác của sự nuôi dưỡng bản ngã. Ở đây, người ứng xử thấy mình quá quan trọng nên lòng tự trọng bản ngã và sĩ diện sẽ lớn theo. Nhiều người lý luận rằng, vì tôi không có lỗi nên không cần biện minh. Họ ôm giữ sự im lặng đáng sợ suốt nhiều năm, thậm chí suốt cuộc đời. Cuối cùng, tổn thất, bế tắc ngày càng gia tăng cho chính họ và người hiểu lầm.

Đức Phật dạy, trong phát ngôn đừng nói bằng ác ngữ theo các góc độ như lời tục tĩu, thô lỗ, nóng nảy, hằn học. Bản chất của ác ngữ lệ thuộc và liên hệ rất nhiều đến tâm. Tâm quyết định cách thức biểu đạt ngôn ngữ trong giao tế. Do đó, chỉ thể hiện thiện chí thì chưa đủ mà còn đòi hỏi đến cách thức biểu đạt thiện chí thông qua lời nói thì người tiếp nhận thiện chí mới có thể đánh giá đúng đắn. Nếu không, nhiệt huyết có thể bị hiểu lầm.

Khi dần thân trong cuộc đời và bị va chạm, hiểu lầm nhiều quá mà không khéo sẽ dẫn đến tình trạng thoái thất tâm Bồ đề, dẫn đến tình huống nổi Bồ đề gai. Nhiều người rơi vào tình thế xuất phát từ lòng nhiệt huyết lại trở thành rất yếm thế, an phận thủ thường, chuyện người cứ mặc kệ, đèn nhà ai nấy tổ... Thậm chí, lửa cháy thiêu đốt cả ngôi làng cũng mặc kệ, miễn không cháy nhà của mình là được.

Phản ứng teo hẹp cảm xúc có thể diễn ra rất thường xuyên đối với nhiều người thiếu chịu đựng và mơ tưởng thuận duyên, trong khi trên thực tế gặp nhiều nghịch duyên. Càng nhiệt huyết thiếu phương pháp nhiều chùng nào thì nỗi khổ niềm đau càng gia tăng chùng đó. Trong mọi ứng xử, nên tâm niệm không nên để sân hận không chế, không nên ôm giữ lòng sân.

Khi gặp phải nỗi khổ niềm đau, nhiều người thân thương ôm ấp vào lòng, dỗ dành. Làm thế là ôm ấp lòng sân bằng cách tạo liên minh với mình, đồng thời đối lập lại với kẻ gây ra khổ

đau cho mình. Con người thường có khuynh hướng ôm lòng sân dính liền với nạn nhân. Lẽ ra, cần phải phóng thích để hóa giải gốc rễ khổ đau cũng như những nguyên nhân không lý giải hết được. Ôm nỗi khổ niềm đau của người khác vào lòng thiếu phương pháp sẽ làm cho nỗi khổ niềm đau được lan truyền, mở rộng.

### ĐỪNG NUÔI “GIẬN” QUÁ MỘT NGÀY

Tổ Trung Hoa dạy một câu rất ấn tượng, “Tăng hận bất quá nhật” như lời tâm niệm chuyển hóa lòng sân hận. Nghĩa là, người xuất gia nếu có sân giận, khó chịu, nổi nóng với bất cứ ai, trong bất kỳ tình huống nào, với sự kiện gì thì đừng bao giờ nuôi giữ quá một ngày. Tức là, vẫn thông cảm với cơn giận nhưng không để sân giận trong lòng lâu. Biết rằng, phạm phu thì nổi nóng là chuyện bình thường. Cho nên, hãy thông cảm với họ. Nhưng phải ý thức rằng nổi nóng là sai lầm, đừng nhiệt tình nuôi nó bằng thực phẩm cảm xúc hơn một ngày. Nuôi dưỡng lòng sân hận không có lợi ích gì cả.

Người khôn ngoan phải ứng xử với bốn tiêu chí nêu trên mới chuyển hóa được cảm xúc sân hận trong trường hợp trung gian bảo vệ người thiệt thòi hoặc bảo hộ chính mình.

Để hỗ trợ những chân lý tháo gỡ tận cùng gốc rễ bé tắc mà Đức Phật trình bày, Ngài đưa ra các dụ ngôn chuyển hóa dưới hai góc độ. Một là, lấy giá trị của ức niệm, tức là ghi nhớ nhận thức lời Phật dạy. Hai là, lấy hệ giá trị của ý thức trong phương diện ứng dụng làm nền tảng để đối chiếu và so sánh tác hại của sân. Lúc đó, hành giả sẽ từ bỏ lòng sân một cách rất dễ dàng. Đức Phật nâng cao vai trò của ý thức và tuệ giác trong tiến trình nhận diện nỗi khổ niềm đau.

Đức Phật dạy rằng, có một số Tỷ kheo rất thuần thực trong con đường tu tập. Khi mới vào chùa, các vị này vẫn còn

thói quen đòi sống tại gia như ăn vài lần một ngày, trong bữa ăn thường đi tới đi lui nhiệt tình gấp đồ ăn cho bạn, người thân, khi cơm hết thì đi đến bếp để lấy thêm...

Trong truyền thống người xuất gia, để duy trì trạng thái chánh niệm, thân và tâm cùng ở một chỗ thì phương pháp ăn “Nhất tọa thực”, tức ngồi yên trong suốt buổi ăn, không đi tới lui là lời dạy không thể xem thường. “Nhất tọa thực” là cách ăn trong suốt thời gian từ lúc cầm đũa đến khi hoàn tất bữa ăn chỉ ngồi một chỗ, không đứng dậy, di chuyển. “Nhất tọa thực” tạo ra trạng thái của sự tĩnh tại trong lúc ăn uống. Nhờ đó, oai nghi tế hạnh được hiển lộ, chánh niệm có mặt. Ăn trong tư thế này, dịch vị tiết ra nhiều hơn, hỗ trợ tốt hơn cho tiến trình tiêu hóa. “Nhất tọa thực” nhằm thiết lập chánh niệm, dù ăn nhiều hay ít vẫn có thể giúp người ăn có sức khỏe tốt. Phương pháp ăn “Nhất tọa thực” còn hỗ trợ vượt khỏi bệnh tật. Bởi vì, khi ăn món ngon quá mà trong mâm lại hết món đó, chỉ còn các món khác thì sự tiếc nuối sẽ làm phát sinh nhu cầu ăn tiếp, khiến bao tử làm việc vất vả, mỏi mệt hơn do lúc phải teo hóp, khi phải giãn nở quá to. Bao tử làm việc trong trạng thái thiếu cân bằng thất thường sẽ dẫn đến bệnh tật. Đó là chưa nói đến tình huống khi nạp vào cơ thể những món có nhiều dinh dưỡng sẽ có số bệnh nào đó xuất hiện hoặc gia tăng. Nên ăn một cách quân bình, đừng ăn rau quả nhiều quá, cũng đừng ăn quá nhiều vật thực chứa nhiều gluco, chất béo. Tất cả các chất dinh dưỡng phải đồng đều, đáp ứng được nhu cầu căn bản cho cơ thể.

Ăn quá nhiều thì chẳng những không tận hưởng hết giá trị chất bổ vì phải thải ra ngoài qua các hệ bài tiết, mà còn tạo ra bệnh tật cho người ăn. Giá trị của “Nhất tọa thực” không chỉ đơn thuần là hỗ trợ sức khỏe được tráng kiện, tuổi thọ đảm bảo, mà còn tạo ra trạng thái sáng khoái về tinh thần.

Cần biết giá trị thực phẩm, nhu cầu cơ thể và cảm thấy hài lòng với những gì được ăn. Không so sánh, không cảm thấy ít thức ăn hơn người khác, so đo trong lúc ăn thì trạng thái sáng khoái sẽ không có mặt.

Trong quá trình khát thực, người có phước báu thì được cúng nhiều, người nhiều kiếp trước không gieo trồng phước báu thì không ai bỏ gì vào bát cả. Tình trạng đó từng xảy ra trong thời đức Phật. Đùng bao giờ so đo. Họ cho ít thì ăn ít và cũng không cần xin thêm, cho nhiều cũng không nhận quá mức nhu cầu, chỉ nhận đủ khẩu phần ăn mà thôi. Chính vì cách khát thực chỉ tiếp nhận đủ nhu cầu ăn thường nhật mà cái bát khát thực được đức Phật gọi là Ứng lượng khí. Khí là cơ sở đo lường nhu cầu thực phẩm đối với từng cơ thể. Cơ thể khỏe hay yếu, trẻ hay già... nhu cầu vật thực bị biến thiên.

Đức Phật đưa ra sự kiện này để chỉ ra rằng, có những Tỳ kheo thuần thực, chỉ cần ức niệm, ghi nhớ những gì Ngài dạy như là hệ giá trị. Chẳng hạn như cách ăn “Nhất tọa thực” vừa nêu. Và họ nhờ đó thực hành theo mà có kết quả. Người sáng suốt là người dễ nghe điều hay, luôn tâm niệm và tự ý thức làm mình tốt hơn mà không cần người khác khuyên nhắc nhiều.

Đức Phật đưa ra tình huống thứ hai giống như một chiếc xe ngựa nằm ở ngã tư đường bằng phẳng. Có một nhà huấn luyện ngựa rất thiện xảo, tay trái cầm dây cương, tay phải cầm chiếc roi đánh ngựa. Anh điều khiển ngựa tới và lui, rẽ trái và phải tùy theo mục đích nhưng không phải đánh, phạt, hét nhiều mà con ngựa vẫn đi đúng hướng, về đến đích cuối cùng.

Tương tự, một số hành giả khôn ngoan cần phải khơi dậy các phương pháp từ bỏ những yếu tố bất thiện trong con người thì giá trị lợi lạc được phát sinh. Hoặc phải ý thức được rằng, khi dấn thân vào những điều thiện, cao thượng thì sự hưng thịnh trong đời sống tâm linh và đạo đức sẽ có mặt.

Ý thức rõ về giá trị như vừa nêu sẽ giúp hành giả tự giác làm việc chứ không cần chờ có người trừng phạt hay khuyên bảo. Nhờ thấy được giá trị lợi lạc trong thực tập chuyển hoá, hành giả không vi phạm lỗi lầm. Phần lớn thường đợi bị trừng phạt, lên án, cầm tù mới ăn năn, hối hận, sợ hãi mà không vi phạm nữa. Bản chất của sự không tái phạm trong trường hợp này là do sợ hãi chứ không xuất phát từ trí tuệ. Nỗi sợ hãi lương tâm không có mặt chỗ nào thì nơi đó con người sẽ tiếp tục phạm sai lầm. Nơi nào các phương tiện quan sát, giám sát, theo dõi lỏng lẻo sẽ tạo điều kiện tái phạm lần thứ hai hay nhiều lần cho người kém ý thức.

Tình huống thứ ba là trong một khu rừng cây Sa la bị dây leo như dây tầm gửi bao phủ. Muốn bảo vệ khu rừng Sa la khỏi sự tổn thất thì phải chặt bỏ hết tất cả những cành cây cong thiếu sinh lực, những cây dây leo. Đồng thời, chăm sóc kỹ lưỡng các nhánh thẳng, có sức sống. Nhờ đó, khu rừng được trưởng thành và tươi tốt.

Phải có ý thức gieo trồng những yếu tố tích cực về cảm xúc như trạng thái an lạc, tĩnh tại, trạng thái chuyển hóa lòng sân, hỷ xả, bao dung, không ức niệm hay nhớ lại những khổ đau do người khác gây ra vô tình hoặc cố ý. Như vậy là đã làm cho cây Sa la của sự sống và hạnh phúc đang trưởng thành.

Vấn đề ở chỗ, phải nỗ lực, đừng tiếc nuối. Có những người vấp phải nỗi khổ niềm đau do người khác cố ý tạo ra liền suy nghĩ, khi nào tôi thấy người kia ân hận, xin lỗi thì tôi mới tha thứ. Làm vậy là tự ghim dây leo đó vào tâm và dòng cảm xúc, rồi giữ khư khư không buông bỏ. Bám ghi cảm xúc khổ đau là cách giết chết cơ hội được hưởng trạng thái an lạc, hạnh phúc. Những điều bất như ý diễn ra rất nhiều trong đời. Đừng bận tâm chỉ cần tâm niệm rằng, khổ đau là nhánh cây đã mục hoặc chỉ là những dây tầm gửi thì không dại gì để nó sống trên thân cây Sa

la sung túc, để hưởng an vui và hạnh phúc!

Đức Phật đưa ra các ảnh dụ trên để dạy rằng, phải ý thức về tính giá trị của những ức niệm trong dòng cảm xúc và nhận thức để từ bỏ bất cứ những gì gây tác hại xấu về cảm xúc, tư duy, hành động cho mình và người.

Ba ảnh dụ vừa nêu có tác dụng chuyển hóa cảm xúc rất lớn cho những đối tượng có nhận thức sâu sắc và biết đặt lòng từ bi trên cảm xúc. Nói cách khác, trước nhất phải từ bi với chính bản thân. Đừng đi đọt cảm xúc, đừng trừ dập hạnh phúc bản thân. Phải thương tưởng thân để chăm sóc đúng nhu cầu hạnh phúc mà nó cần đến. Khi đặt sự thương tưởng lên dòng cảm xúc bị trừ dập bởi nỗi khổ niềm đau của sân hận thì phải buông xả nỗi đau. Muốn buông dễ dàng, không nên nghĩ đối tượng đã tạo ra nỗi khổ niềm đau cho mình. Những người cao thượng dễ thực hiện lòng rộng lượng, tha thứ, bao dung còn những người chấp mắc thì khó làm được.

### NHU THUẬN VÀ ÔN HÒA

Cứ coi thân thể và sự sống giống như cây Sa la có những nhánh tươi, nhánh khô, nhánh bị tầm gửi bám vào. Điều quan trọng, đừng để dây tầm gửi bám trên những nhánh khô mục. Vấn đề được đức Phật nêu ra là, thấy được giá trị chuyển hóa tâm sân hận để nâng thành thước đo của hạnh phúc. Đức Phật minh họa bằng câu chuyện rất sâu sắc.

Thuở xưa, trong thành Xá Vệ có một nữ gia chủ tên Vedehika nổi tiếng là người hiền thực, nhu thuận, ôn hòa. Nhờ đó, tấm lòng nhân từ của bà được lan truyền rất xa. Bà có một nữ tỳ tên là Kali rất khéo tay, siêng năng, cẩn thận, làm việc chu toàn, tận tâm, có trách nhiệm không bao giờ làm Vedehika nổi sân.

Kali là một người Phật tử nên muốn thử lòng tĩnh tại của



chủ nhân để xem bà xóa bỏ được lòng sân hay chưa. Hôm nọ, Kali giả vờ ngủ quên, thức dậy trễ hơn mọi ngày. Theo truyền thống Ấn Độ, người nữ tỳ phải thức khuya dậy sớm chờ chủ thức dậy để mang nước và khăn tới cho chủ rửa mặt, chân... phục vụ tận tình không được đòi hỏi gì. Kali giả vờ ngủ quên để bà chủ dậy trước và phải làm các công việc của nữ tỳ. Đợi hoài không thấy tỳ nữ đến hầu hạ, bà bực bội khó chịu trong lòng. Đến bên giường bà hỏi Kali: “Người có biết phận sự của nhà người là gì không?” Kali mở mắt ra và nói: “Có chuyện gì vậy bà chủ? Ngày hôm nay không có việc gì để làm”. Nói xong, Kali quay mặt sang hướng khác, tiếp tục ngáy khò khò. Bà chủ kêu ca: “Con có nghe bà nói gì không? Trời đã sáng rồi, hãy thức dậy làm việc”. Kali mở mắt, nói tỉnh bơ: “Không sao đâu bà, trời sinh voi sinh cỏ, hơi đâu mà lo”. Bà chủ tức quá, lấy tay nắm tóc nữ tỳ, xóc cô dậy, tát một cái, miệng lạnh lạnh: “Con này, mày dám ra giọng chủ à? Tao thuê mày về để làm việc chứ không phải để nằm ngủ và dạy đời tao”. Lúc đó, Kali mới thấy được bà chủ không phải là người hiền thực, nhu mì và vẫn còn lòng sân.

Từ trước đến nay, do nữ tỳ làm việc chu toàn từ trong ra ngoài, không có lý do gì làm bà ta giận dữ, nổi cáu, khó chịu. Chỉ thử một chiêu, sẽ thấy các hoạt động của lòng sân đã thực sự được chuyển hoá hay chưa. Câu chuyện được đức Phật kể lại rất thâm thúy ở chỗ, quan sát một con người trong môi trường “thiên thời, địa lợi, nhân hoà” thì thấy họ như mặt nước hồ thu phẳng lì, không gợn sóng nên có cảm giác họ đã thành công, thành tựu kết quả. Nhưng chỉ cần thử một chiêu là biết giá trị thực của họ ở chỗ nào. Tỉnh thoảng, hãy thử chính mình thay vì người khác. Thử người sẽ tạo ra sự hơn thua. Thử bản thân tạo ra sự tiến bộ nội tại và nhu cầu chiến thắng bản thân.

Đức Phật nói, khi quan sát những tình huống tương tự,

không nên vội vàng kết luận đức tính ôn hòa, nhu thuận, hiền thực của nhân vật có giá trị tuyệt đối. Bởi vì, cá tính con người có thể bị biến thiên, thay đổi theo điều kiện. Khi môi trường hoàn cảnh thuận lợi, đời sống cơm no áo ấm, đối tượng giao tế và cộng sự luôn luôn ăn ý thì lòng sân hận ít có cơ hội biểu hiện. Điều đó vẫn chưa đủ để xác định giá trị tinh tại, an lạc của con người.

Lòng sân hận của con người có thể tồn tại dưới hai tầng nổi và chìm. Tầng nổi có hình dạng gồ ghề, gò mồi, dây leo... và dễ dàng khắc phục được. Đôi lúc, nhờ sự mặc cảm và giữ uy tín trong giao tế mà không thể ứng xử quá thô bạo. Cho nên, nhiều người ức chế lòng sân dù bực tức, giận dữ nhưng vì phải thể hiện là người cao thượng, người lớn, người biết lễ phải nên vẫn phải nở nụ cười ôn hòa để được những lời khen tặng. Ứng xử với mục tiêu ngoại giao chỉ chiến thắng được lòng sân hận ở bề nổi. Thực chất, lòng sân hận ở tầng chìm, sâu trong tâm thức vẫn âm ỉ, tồn tại. Trong tình huống mất kiểm soát trước sự chọc tức khác thì lòng sân sẽ xuất hiện. Lúc đó mới thấy được bản chất thật của dòng cảm xúc sân hận vẫn chưa được chuyển hóa trọn vẹn.

Điều chính yếu đức Phật muốn dạy trong bài kinh này là, chuyển hóa lòng sân hận ở chiều sâu trong tâm thức. Khi lòng sân hận vi tế được lắng dịu hoàn toàn thì không có những phản ứng nổi cáu. Phải nỗ lực chuyển hóa sân hận tận gốc rễ thì mới đạt được kết quả.

### **PHÓNG THÍCH CƠN GIẬN**

Theo nhà Phật, không nên đè nén cơn giận vì cơn giận sẽ bị biến dạng thành nhiều hình thức rất nguy hiểm như nêu trên. Rõ ràng, cần phải phóng thích cơn giận nhưng phóng thích bằng cách nào? Việc Phóng thích nỗi khổ đau và sân hận là nhu cầu tinh thần giống nhu cầu ăn uống, hít

thở không khí, làm việc, vui chơi giải trí. Nếu phóng thích không có phương pháp như ném đồ đạc ra khỏi nhà là đang làm cho đường phố, môi trường bị ô nhiễm. Như vậy, được việc mình nhưng có hại cho người khác. Vì thế, nhà Phật dạy, con người phải hiểu được các thao tác kỹ thuật phóng thích lòng sân có phương pháp để nỗi khổ đau được nhờ tận gốc.

Khi nhận dạng bản chất của sự giận dữ, phải truy nguyên nó từ những gì được che kín (hidden). Những phiền não vi tế ẩn núp bên trong mới chính là kẻ thù thật sự, còn những biểu đạt sân hận qua lời nói, hành động bạo động, khủng bố chỉ là hệ quả của lòng sân chưa được chuyển hoá.

Để tháo gỡ gốc rễ khổ đau do sân hận mang lại, phải nhìn sâu vào bản chất của nó. Muốn nhờ tận gốc, phải nỗ lực bằng nhiều cách mới chuyển hoá được. Sân hận giống như con đĩa, nếu chặt thành ba khúc thì nó trở thành ba con, chặt thành mười khúc thì nó trở thành mười con, chặt thành trăm mảnh thì nó trở thành trăm con. Vì vậy, đừng chặt nó, đừng kháng cự bằng cưỡng lực mà hãy chuyển hoá theo cách thức nhận dạng được mặt mũi, nguyên nhân tại sao nó tạo ra khổ đau.

Phóng thích cơn giận dữ, đương sự phải áp dụng các giải pháp an toàn, để chính họ và những người trực tiếp liên hệ có thể có được đời sống an vui. Phóng thích là một nhu cầu sinh tồn của hạnh phúc. Cũng như trường hợp ăn thực phẩm không tốt cho sức khỏe, thực khách có thể bị dị ứng thực phẩm dẫn đến bị ói mửa, ói mửa là phóng thích độc tố trong thực phẩm. Như khi bị trúng gió, cơ thể bị đau nhức, khó chịu và cạo gió là hình thức phóng thích cơn đau. Phóng thích ra ngoài những gì không thích ứng cho cơ thể là nhu cầu của sức khoẻ. Sự phóng thích sân hận ra khỏi cảm xúc và đời sống con người còn quan trọng hơn phóng thích độc tố. Mỗi khi

độc tố sân hận nhiễm vào trong nhận thức thì máu hạnh phúc sẽ tím bầm, buồng phổi không còn ôxy hạnh phúc để thở. Các hành vi ứng xử của người bị nhiễm độc sân hận trở thành kềm gai, lựu đạn... làm khổ đau bản thân và tha nhân. Sự phóng thích nỗi đau của sân hận lúc này là một nhu cầu.

Tuy nhiên, không phải lúc nào sự phóng thích cũng mang lại an lạc nếu không biết cách đúng đắn. Đừng đổ sự giận dữ lên người thân. Hãy phóng thích rác rưởi của sân si vào sọt rác rồi tiêu hủy. Những người xung quanh cần có không gian trong lành để thở, để sống hạnh phúc. Phóng thích sân hận thành công đòi hỏi đến phương pháp, nghệ thuật mà nền tảng vốn từ nhận thức sáng suốt, tác động qua tâm lý, thể hiện qua hành vi thích hợp và tốt đẹp trong mối quan hệ giữa cộng đồng, xã hội.

Tâm lý học hiện đại phương Tây có dạy phương pháp xả hơi con giận. Phương pháp này giống hình ảnh xả ống khói trong nhà để mang lại không khí trong lành khi bị nghẹt khói. Nếu lúc nhà bị nghẹt khói do lỗ thông ống khói bị bít thì nhu cầu cần thiết là phải mở nắp ống khói, mở toang cửa chính và cửa sổ để tổng khứ khí carbonic ra ngoài. Mở cửa là hành động cứu mạng con người. Những nhà tâm lý học hiện đại cũng lý luận tương tự. Mỗi khi sân hận là thải khí độc ra môi trường. Cũng vậy, có các mối quan hệ cảm thấy rất ngột ngạt, khó thở, đến nỗi không muốn nhìn mặt, nói chuyện, sinh hoạt chung, chỉ muốn dứt khoát với nhau. Trong tình thế đó, họ dạy phương pháp xả hơi. Theo nhà Phật, phương pháp xả hơi này rất nguy hiểm!

Khi bạn ghét người nào đó, các nhà tâm lý học khuyên bạn nhờ nghệ nhân tạo ra hình nộm bằng giống người mà bạn ghét để bạn dùng vũ lực đập vào hình nộm cho tan nát. Khi con giận được trút vào hình nộm thì bỗng nhiên bạn có cảm giác nhẹ nhõm, tránh được cơn điên trước mắt. Một số nơi có phong tục tập quán dạy người dân sử dụng phương pháp xả hơi bằng cách

trút con giận lên hình nộm. Cũng có người khuyên, khi giận thì nên đập bàn, ghế, xô đẩy, đập phá, gào thét để con giận có chỗ phóng thích. Đây là phương pháp xả hơi con giận để không bị nghẹt thở do sân hận gây ra. Theo nhà Phật, cách phóng thích sân hận này lại vô tình đang tập dượt, thao diễn cho những trận giả chiến của lòng sân hận chứ không thật sự làm nguôi và chuyển hoá. Thậm chí, tạo ra các tâm lý phản tác dụng.

Ngay cả trò chơi thể thao, các môn võ nghệ thuật, vận động viên phải tập dượt đấm đá bao cát bằng nhiều thao tác mỗi ngày. Trong lúc tập dượt, họ phải nghĩ bao cát chính là đối thủ, kẻ thù phải triệt tiêu để dành chiến thắng. Cứ mỗi lần tập luyện, người tập có chủ đích trút vào đối tượng giả tất cả sự bức tức, giận dữ, khó chịu, khổ đau. Hành động trút đổ này đem lại tác hại nhiều hơn là giá trị trị liệu.

Không nên sử dụng phương pháp này vì khi đang giận nếu không có hình nộm, bao cát, đồ đạc thì ta sẽ trút con giận vào đâu? Thay thế đối tượng của con giận từ con người thành đồ vật không làm cho nổi giận giảm đi. Ngược lại, càng làm phát triển mãnh liệt hơn, như điều gặp gió, lửa gặp dầu. Rõ ràng, phương pháp xả hơi tạo ra nhiều bế tắc, không phải là giải pháp.

Lịch sử Trung Hoa từng có vị vua ứng xử nếm mật nằm gai để phục thù là Việt vương Câu Tiễn. Nước Việt là láng giềng của nước Ngô do vua Ngô Phù Sai đứng đầu. Ngô Phù Sai là người đa mưu, mang quân xâm lăng và thôn tính nước Việt. Mỗi năm nước Việt phải nộp cống sản vật, cung phi, mỹ nữ cho nước Ngô. Việt vương Câu Tiễn nuôi hận phục thù suốt mười năm, ông tập võ, rèn binh luyện kiếm, nuôi hận theo cách “nằm gai, nếm mật”. Ông thường nằm ngủ trên giường gai để mỗi lần khi đặt lưng xuống giường, cảm giác đau đớn sẽ gọi nhớ về nỗi nhục mất nước, liền nghĩ đến vua Phù Sai với con giận dữ và quyết tâm phải phục thù. Khổ hận

thứ hai được Việt vương áp dụng là ông treo trước phòng túi mật đắng. Trước khi ăn cơm, ông ném túi mật đắng để nhắc nhở phải nhớ đến sự phục thù Ngô Phù Sai. Ông còn dặn dò vợ không nấu món ngon vật lạ, cao lương mỹ vị để ông mãi nhớ đến những ngày khổ nhục mất nước. Sau mười năm nuôi binh luyện võ, Việt vương đã khởi nghĩa và thắng lợi, lấy lại tất cả những gì đã mất vào tay Phù Sai.

Việt vương Câu Tiễn vì nuôi lòng sân hận mà sống cuộc đời đau khổ trong thời gian dài. Sau khi chiến thắng được Ngô Phù Sai vài năm, ông qua đời với chứng bệnh nói theo khoa học thời nay là tai biến mạch máu não, suy tim, thần kinh căng thẳng, suy nhược trong sự uất hận. Cũng may, ông thực hiện được chí nguyện phục thù rửa hận cho dân tộc, không như nhiều người không may mắn, chết trước khi làm được điều gì mình muốn vì tác hại của khổ hận.

Trong câu chuyện lịch sử trên, Việt vương Câu Tiễn có ý cố tình nuôi lòng sân hận, cảm giác khổ đau để phục thù, rửa hận mang lại độc lập cho dân tộc. Dĩ nhiên, trách nhiệm hàng đầu của vị vua là không để đất nước bị xâm lược. Nhưng là Phật tử, có nhiều cách giúp cho đất nước trở thành quốc gia độc lập mà không nhất thiết phải kinh qua con đường chiến tranh. Tốt hơn hết, thông qua con đường đàm phán và thương thuyết ngoại giao. Bất đắc dĩ dẫn đến chiến tranh thì giải quyết trên cơ sở không gây thương tổn cho cả hai dân tộc vì người dân là vô tội!

Hiện nay, một số cường quốc trên thế giới đang thử bom hạt nhân, nguyên tử dưới lòng biển hay sa mạc. Họ nghĩ điều đó không ảnh hưởng đến đời sống con người. Phải chăng đây là nguy hiểm? Vì họ biết, mỗi lần thử bom hạt nhân, địa cầu bị chấn động, biến dạng về cấu hình của mặt đất và có thể làm xê dịch kinh tuyến, vĩ tuyến một vài cm hoặc hơn. Chính

sự chấn động đó lâu ngày tạo ra địa chấn dưới lòng biển, sóng thần, động đất, các loại hình thiên tai bão lũ rất nguy hiểm cho mạng sống con người.

Dù khoa học chưa chứng minh được những tác hại to lớn từ sự thử nghiệm này. Song rõ ràng, có nhiều nguy hại ảnh hưởng đến môi trường sống con người với nhiều hình thức khác nhau. Quan sát trên truyền hình về cách thử bom nguyên tử hạt nhân, có thể thấy độ chấn động lan truyền khủng khiếp với đường kính có thể kéo dài 500km - 5.000km, tùy theo mức độ tàn phá. Lúc ấy, tất cả muông thú trong rừng, động vật dưới biển, loài bò sát sống dưới lòng đất hay trong hang đều bị tiêu diệt. Thậm chí, kim loại có thể chảy thành chất lỏng. Việc thử nghiệm hạt nhân và các loại vũ khí giết người hàng loạt đã tạo ra những dị dạng cho địa cầu. Sự phóng thích bằng cách xả hơi cơn giận cũng tương tự, khiến cho địa cầu tâm linh bị tổn thương, hạnh phúc bị thiêu huỷ. Tưởng làm như thế có thể được thoải mái nhưng không ngờ cơn giận càng được nuôi dưỡng và phát triển.

### **ĐỪNG GIẬN CÁ CHÉM THỐT**

Thái độ biểu đạt khác của cách thức phóng thích cơn giận dữ là “Giận cá chém thớt”, thuộc phản ứng của tâm sân. Nghĩa là, người bực tức trút bỏ nó vào đối tượng không liên can, coi đó như là cách phóng thích phản ứng bị ức chế tâm lý cần phải xả với bất kỳ ai hay cái gì. Khi người giận có thái độ sân hận với người mà họ không có quyền nói, không có cơ hội giải bày hoặc có quyền và cơ hội nhưng đối phương không lắng nghe thì cảm giác bị oan ức khó chịu vô cùng. Cho nên, cứ ôm giữ sự âm ức trong lòng ở nhà, tại công sở và mang theo nó khi đi bất kỳ đâu. Hành động ấy là cách thức nhen nhóm lửa giận ở nhiều nơi, lửa sẽ đốt cháy rụi những nơi đó thành tro. Đây là cách thức gieo rắc sự đau khổ với những người không hề có bất kỳ liên can hay

liên hệ gì đến con giận của kẻ giận.

Cách đây vài tháng, trên các kênh truyền hình chiếu phim phóng sự về sự kiện nhân viên cai ngục của Mỹ hành hạ bắt nhả với tù nhân Iraq, buộc các tù nhân Iraq cởi bỏ quần áo rồi dùng dây thòng lọng kéo cổ người này sang người kia. Và quay phim, chụp ảnh để bôi nhọ, sỉ nhục khiến cộng đồng quốc tế căm phẫn. Chính phủ Mỹ đã trừng phạt đích đáng các can sự và cách chức giám đốc nhà tù chính trị. Lính Mỹ hành động bất nhân như thế là “Giận cá chém thớt”. Nguyên nhân có thể do lính Mỹ có chiến hữu bỏ xác trên chiến trường Iraq hoặc căm ghét chế độ độc tài của Saddam Hussein. Sự sân hận làm những viên cai ngục Mỹ trả đũa lên các tù nhân Iraq vốn không liên hệ nhiều đến Hussein, hay cái chết của các chiến binh Mỹ tại Iraq. Đôi lúc, sự tàn nhẫn trong cách “Giận cá chém thớt” có sức tàn phá hơn so với đối tượng liên hệ trực tiếp đến con giận.

Phía Iraq cũng có những phần tử cực đoan, trả đũa khó mà chấp nhận. Có người tự nguyện trở thành những quả mìn, tự sát ở những nơi công cộng hay đại sứ quán Hoa Kỳ ở các nước. Trong những hành động khủng bố, người cực đoan cố tình tạo ra bất ổn ở nhiều nơi. Họ bắt giữ con tin, hãm dọa, hành hạ, giết chóc để buộc nước liên minh với Mỹ phải rút quân khỏi Iraq. Tất cả những hành động phản ứng trên đều thuộc loại “Giận cá chém thớt”, phóng thích sân hận bằng cách hết sức sai lầm, mức tàn phá khó lường. Sự phóng thích sân hận bằng cách này diễn ra nhẹ nhàng hơn nếu chỉ quát mắng, la rày...

Ví dụ, có anh công nhân khoảng 50 tuổi, làm việc dưới quyền một thanh niên trẻ. Một hôm, ông ta không hoàn thành công việc nên bị căn nhắc, nặng lời, chửi bới. Ông ta bị ức chế tâm lý, cảm xúc khó chịu, bực bội vì sự chênh lệch tuổi tác. Trở về nhà, thay vì vui vẻ với vợ con cho khuây khỏa



thì ông ta lại cau có với con cái. Mở tập kiểm tra của con, thấy nhiều điểm yếu, ông bực mình quát: “Thằng này, học chẳng ra chi! Hồi bằng tuổi con, ba từng làm lớp trưởng, Tổng thống Nixon từng là bạn của ba. Còn bây giờ, con chỉ có việc học cũng không xong thì làm được việc gì...” Đưa con liền trả lời: “Ba ạ! Con biết điều đó, con rất kính phục ba! Nhưng rất tiếc, khi Nixon bằng tuổi ba thì ông ta là Tổng thống Mỹ, còn ba chỉ là công nhân thôi”.

Đôi khi, cha mẹ phóng thích cơn giận vô tội vạ như thế là tạo ra chất xúc tác cho con cái trở thành kẻ bất hiểu, không biết tôn trọng người lớn. Thậm chí, chính cha mẹ gián tiếp làm con trở thành kẻ hư đốn. Vì vậy, không nên tạo sự lây lan tâm lý sân hận từ người này sang người kia.

Muốn cắt đứt sự lây lan sân hận, phải đình chỉ ngay việc tiêu thụ thực phẩm của sân hận mà bản chất biểu hiện của nó rất đa dạng và vi tế. Trước khi phân tích phần này, cần phải hiểu được cơ chế tương tác thân và tâm con người. Nhà Phật có thuật ngữ danh và sắc. Theo tâm lý học hiện đại, thân và tâm là biểu hiện tâm sinh lý con người. Hai phương diện này luôn tác động qua lại với nhau. Có khi bực bội phát xuất từ cơ chế sinh học do mất ngủ, bị chứng bệnh gây đau nhức, khó chịu nên bị trầm cảm, uể oải, thụ động. Rõ ràng, ảnh hưởng tâm lý đã tác hưởng xấu cho sức khỏe, thân thể. Ngược lại, ảnh hưởng xấu của sức khỏe có thể tương tác và tạo ra tiêu cực cho tâm lý, nhận thức dẫn đến ứng xử không khôn ngoan. Hiểu rõ cơ chế tương tác giữa thân và tâm thì không nên khinh thường sức khỏe của thân và sự vận hành của cảm xúc sân hận. Ngược lại, phải biết phương thức chăm sóc cả thân và tâm để tháo gỡ sân hận. Đừng cho tâm lý sân biểu hiện thành thái độ nóng giận, quát tháo, chửi bới, đánh đập, nguyền rủa, hù dọa, thương tổn, loại trừ, chiến tranh...

## CẤP ĐỘ SÂN HẬN

Sự tức giận của con người có nhiều cấp độ khác nhau như sự nổi nóng, hờn mát, hung dữ, huỷ hoại và thù hận. Tùy trường hợp mà phản ứng của con người có thể rơi vào một, hai hay cả năm tình huống vừa nêu. Nếu rơi vào cả năm tình huống đó thì phải biết đã chuốc lấy sự bất hạnh. Chính vì thế, sự an lạc, tĩnh tại đời sống nội tâm không còn nữa. Nói cách khác, nuôi cơn giận còn khó hơn nuôi người bệnh, bởi cơn giận làm hao tâm, tổn trí mất hết sự an lạc!

Sự nổi nóng có thể biểu đạt qua nhiều cách thức như cau có, bực bội, khó chịu hoặc thay đổi sắc mặt, ngữ điệu, thái độ ứng xử, cử chỉ sinh hoạt hàng ngày gần như bị biến dạng. Người đang giận nếu bị chứng bệnh cao huyết áp hay tim mạch thì sẽ thấy gương mặt tái xanh. Nếu có chứng bệnh khác thì gương mặt đỏ lên do máu dồn lên não quá nhiều, làm căng thẳng thần kinh rất khó chịu. Sự biến dạng này được xem là hệ quả của thái độ nôn nóng, nóng nổi và rất nguy hiểm!

Trạng thái ngấm ngầm biểu đạt một cách vi tế của sân hận là hờn mát. Sự hờn mát có thể tạo ra nỗi buồn bực, dẫn đến thái độ ganh tị hay hiềm khích. Chú tâm vào việc làm, lời nói của người khác từ tàng thức của mình mà không bộc lộ ra ngoài. Khi hờn mát, con người có thói quen quay lưng, không chú ý quan tâm, không lắng nghe, không nhìn đối diện hay gặp gỡ với người đã tạo ra sự hờn mát cho mình dù hành động, lời nói của người đó vô tình. Như vậy, thái độ hờn mát khép kín cửa ngõ quan hệ truyền thông giữa mình với những người xung quanh.

Việt Nam có câu thành ngữ, “Hoi đâu mà giận người dung nước lã” như là phương châm ứng xử để mình mặc nhiên với mọi việc làm của người. Bản chất câu này rất nguy hiểm cho việc duy trì các quan hệ. Nếu đó là phương châm

thì chẳng lẽ cho phép mình giận người thân hay sao? “Hoi đầu mà giận người dung” cũng có nghĩa là được quyền giận những người thân, gần gũi và có quan hệ trực tiếp hay thuộc hạ. Như vậy, thái độ giận đó được bào chữa, nuôi dưỡng bằng cách nhìn nhận sai lầm ở chỗ, nếu người thân làm việc sai trái thì được bày tỏ thái độ trừng phạt, giận dữ, hờn mát, căm phẫn. Phương thức ứng xử như thế rõ ràng tổn thất nặng nề đối với đời sống tâm linh.

Sự hung dữ chỉ là trạng thái căng thẳng về chiều kích xấu hơn lòng sân, được biểu đạt bằng động tác khua tay múa chân, khua môi múa mép, phùng mang trợn mắt, nguyên rửa chữ bới, la hét, hù dọa cay cú. Hù dọa tưởng chừng đơn giản nhưng tác hại khôn lường. Tục ngữ có câu, “Một cái dọa bằng ba cái đánh”, nghĩa là khi đánh, đau một lần thôi. Còn khi hù dọa thì không biết bị đánh ở đâu, lúc nào. Cho nên, cảm giác sợ hãi lo lắng cứ thường trực, tồn tại làm tâm họ không được yên ổn. Vì vậy, sự hù dọa để lại khổ đau lâu dài. Khi giận, đừng hù dọa vì sẽ khiến tâm người khác chất chứa giận hờn. Sự mặc cảm, tự ti, sợ hãi trường thành lâu dài ở họ.

Lời nguyên rửa cũng có tác hại tương tự. Chẳng hạn, người bệnh gần chết nhưng do giận con cháu nên đuổi họ đi và nhắn lời không cho họ về để tang khi mình chết, nếu họ về thì mình chết không nhắm mắt. Theo nhà Phật, điều này tạo ra sự ức chế tâm lý khiến vong linh khó siêu thoát. Nếu được tái sinh thì bản tính vẫn ẩn chứa lòng hờn mát, giận dữ, sân hận, dễ cau có, bực bội. Hơn thế nữa, sự sân giận còn làm đối tượng bị cắn rứt lương tâm, giày vò khó chịu, buồn rầu. Buồn bực ấy có thể đưa đến những căn bệnh nguy hiểm như cao huyết áp, tai biến mạch máu não, dễ dàng dẫn đến cái chết ngang trái. Do đó, đừng bày tỏ sự hung dữ do lòng sân hận vì nó không mang lại lợi ích cho mình và người thân!

Tác hại, biểu đạt lớn hơn với cường độ và tốc độ mạnh hơn của sân hận là sự huỷ hoại. Theo kinh điển, lòng sân hận có chức năng huỷ diệt đối tượng, có thể biểu đạt qua các động tác đập phá đồ đạc, dồn nén sự giận dữ vào tờ giấy rồi vò nhàu nát hay xé ra từng mảnh nhỏ, hoặc thái độ ăn miếng trả miếng, ứng xử rất giang hồ. Làm vậy, khiến lòng giận dữ ngày càng leo thang, làm cho nội kết giữa mình và người không bao giờ có dấu chấm kết thúc. Có thể kéo dài từ đời này sang đời khác. Thậm chí sau này, con cháu lớn lên và nghe kể lại những giai thoại về nội kết giữa hai gia đình, dòng tộc hay người khác thì con cháu của họ sẽ có mặc cảm, thành kiến với nhau dù không hề quen biết. Họ vẫn không thể nhìn, cười hoặc quan hệ bình thường với nhau.

Biểu hiện cuối cùng là lòng thù hận, ôm ấp sự thù hằn, giận dữ trong tâm. Nhiều người nuôi quyết tâm trả thù trong tương lai. Sự trả thù rất đa dạng. Trước hết, có thể ngấm ngầm dưới thái độ tâm lý “loại trừ”, không bao giờ chấp nhận sự tồn tại song hành giữa mình và kẻ thù, nghĩa là đặt mình với họ lên bàn cân, một mất một còn, ngày và đêm, mặt trời và mặt trăng. Đó là cách ứng xử theo quan điểm nhị nguyên đối lập lẫn nhau nên không chấp nhận người khác cùng có mặt với mình. Phật giáo gọi đó là “oán tắng hội khổ”, nghĩa là nỗi khổ của hai người không ưa nhau nhưng phải gặp nhau mỗi ngày, phải sống chung trong một ngôi nhà, làm việc chung cơ quan. Mỗi lời nói, việc làm, suy nghĩ của họ đều trái ngược như nước với lửa.

Sở dĩ, lòng thù hận nguy hiểm vì nó là nền tảng và được biểu đạt bằng sự nổi nóng, hờn mát, hung dữ, huỷ hoại và nhiều cách thức khác. Đôi lúc, có người phản ứng hết sức cực đoan bằng cách kết liễu mạng sống của đối tượng. Ví dụ trong cơn ghen, phụ nữ có tính Hoạn Thư có thể dùng axit để huỷ hoại thân thể người xen vào hạnh phúc của mình. Trong

quan hệ đối tác, có thể hạ thủ đối phương để tranh giành địa vị, quyền lợi. Vì thế, bất cứ lúc nào con người còn ôm giữ sân hận thì còn là nạn nhân của nội kết không tháo gỡ được.

Nội kết là ức chế và trói buộc tâm lý đối với người nào đó, bắt nguồn từ thái độ mặc cảm, ganh tị, tranh giành hơn thua, xung đột, va chạm thương tổn, từ tâm lý ngã mạn công cao, từ bản ngã muốn mình trở thành trung tâm của vũ trụ, trục xoay của trái đất. Do con người không được đáp ứng hay không thể thoả mãn những tâm lý trên nên lòng sân hận trởi dậy. Tự thân đang thiết lập bức tường vô hình nhưng không nhìn thấy được. Khi giao tiếp với đối phương thì gai góc xuất hiện, thần kinh căng thẳng, mặt trắng nhợt hay đỏ bừng, tim đập nhanh. Đó là những trạng thái tâm lý làm thay đổi mối quan hệ tốt đẹp giữa người với người.

### GÓC RỄ CỦA GIẬN DỮ

Nhà Phật dạy, muốn giải phóng sân hận trước hết phải nhận ra nguyên nhân tại sao nó có, do chủ quan hay khách quan, nội hay ngoại tại, do sự hiểu lầm hay từ sự tổng hòa của những điều vừa nêu trong từng tình huống cụ thể? Phải chịu khó lắng tâm, quan sát và tư duy khách quan thì mới thấy được mấu chốt và diễn tiến của nguyên nhân gây ra sân hận.

Trong kinh *Tăng Chi Bộ*, đức Phật nêu 10 nguyên nhân của lòng sân liên hệ đến ba đối tượng là tự bản thân, những người mình thương và những người mình ghét xuyên suốt ba mốc thời gian là quá khứ, hiện tại và vị lai.

Trước nhất là ba tâm niệm cho rằng người khác làm tổn hại, ảnh hưởng đến hạnh phúc của mình trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Khi nghĩ lợi lạc, hạnh phúc của mình bị thương tổn thì phát sinh và nuôi dưỡng lòng thù oán trong tâm.

Ba trường hợp kế tiếp thuộc ba tính cách tâm lý tương

tự, được truyền qua những người thân thương. Chẳng hạn, khi vợ chồng, con cái, anh em, bà con quyến thuộc, những người cùng lý tưởng của người nào đó bị làm thương tổn y sẽ bảo vệ, bênh vực. Đồng thời, sẵn sàng bày tỏ thái độ ghét bỏ, căm phẫn người tạo ra rắc rối cho người thân của y. Làm vậy là đã gieo trồng những hạt giống sân hận rất vô có. Vì hai đối tượng đang có nội kết với nhau, người trung gian lẽ ra phải hòa giải giúp họ không còn thù nhau nữa thì lại tạo liên minh với người thân thương để đẩy người không thân thương vào tình thế không còn lối thoát.

Trường hợp kế tiếp khá phức tạp. Khi thấy người khác chăm lo, săn sóc, quan tâm đến người mình thương thì lòng sân hận nổi dậy, ganh tị vì sợ người khác có thể chiếm đoạt tình cảm người mình thương, hoặc sẽ khiến cho tình cảm của mình và người mình thương bị mai một nên tỏ ra ghét cay ghét đắng, căm thù người kia.

Ba trường hợp còn lại là ghét cay ghét đắng những người mà bạn mình không thích quan tâm, chăm sóc, lo lắng, giúp đỡ. Tâm lý con người thường buộc người khác vào thế ứng xử liên minh với nhau. Người có tâm lý ứng xử theo dạng này thường có thói quen đặt ra những điều kiện, “nếu anh, chị là bạn của tôi thì phải cùng phe với tôi, tôi ghét người nào thì anh, chị phải ghét người đó”. Hoặc mặc nhiên ám chỉ bằng thái độ, cử chỉ, lời nói để người khác hiểu rằng, nếu quan hệ với tôi thì bạn phải chấm dứt quan hệ với bên kia. Bằng cách ấy, con người rơi vào trạng thái cực đoan, “Thương ai thương cả đường đi, ghét ai ghét cả tông chi họ hàng” dù trên thực tế, thân bằng quyến thuộc của họ là người có tư cách, tốt bụng và không có lỗi lầm gì đối với ta.

Khi tìm giải pháp hóa giải hận thù hay con sân hận, trước nhất phải nhận dạng, phải hiểu được gốc rễ sự hận thù. Thứ hai,

cần phải biết được cách biểu hiện của giận dữ, hận thù. Mỗi người có một cách biểu đạt sự giận riêng. Người thể hiện thâm kín, người công khai rõ rệt như Trương Phi, người gồm cả thâm kín và công khai. Phải biết thái độ sân của mình thuộc dạng nào để có thể tháo gỡ dễ dàng. Thứ ba, tìm đúng phương pháp để có thể quản trị được lòng giận dữ hay cơn sân hận. Thứ tư, cần phải phóng thích lòng sân hận của bản thân đối với người khác.

Rất có thể, nỗi đau đang mắc phải có gốc rễ từ quá khứ hay là cây gai vẫn đang nằm trong tim, hoặc là ống chích đã ghim vào nhận thức và có thể trở thành vũ khí đối với bất cứ người nào có mối quan hệ lặn độn.

Bốn bước hóa giải sự thù hận và nỗi đau sân hận này đã đặt chủ thể trong thế phải thay đổi cách nhìn. Nghĩa là, phải nhìn như thế nào để cách lý giải, nhận định, đánh giá, phân tích sự kiện dẫn đến quyết định khôn ngoan và giải pháp an toàn, tích cực, mang tính chất chuyển hóa, thiết lập được quan hệ tình người giữa các đối tượng với nhau. Thực tập theo bốn bước này sẽ có kết quả là thân được an, tâm vui, tất cả những căng thẳng trong quan hệ, tất cả trầm cảm, ức chế tâm lý được phóng thích hoặc tháo gỡ. Đây là nỗ lực thoát ra những cái gút ở trong tâm, nhận thức, tâm lý, nhất là mở được gút trong cách ứng xử ở đời.

Sự hóa giải là một quy trình vừa tâm lý vừa nhận thức và cũng thuộc về chủ nghĩa hành động. Nếu không liên tục nỗ lực tích cực, chỉ làm phân nửa hoặc làm 30% thì nội kết ở phương diện mặt nổi được tháo gỡ nhưng thực sự bên trong vẫn còn những lặn độn, khổ đau vi tế, dây kềm gai, hàng rào, bức tường phân ranh nên khổ đau có thể gia tăng trong tương lai. Bởi vì, trạng thái ức chế cơn sân hận thường mang lại những hậu quả không thể lường trước được.

Người con Phật tìm giải pháp hóa giải lòng thù hận thì có

thể theo kinh nghiệm riêng, nhưng nên dựa vào kinh nghiệm của đức Phật được ghi trong kinh điển để giải pháp trở nên hữu hiệu nhất.

Các giải pháp đặt nền tảng trên việc quán chiếu nguyên nhân, gốc rễ của lòng sân hận mà đức Phật đã dạy trong kinh điển Pali rằng: “Từ lúc Ta thành đạo đến khi gần qua đời, Ta chỉ tuyên bố hai điều: Thứ nhất, vạch mặt chỉ tên thực tại khổ đau, thứ hai, chỉ ra con đường hóa giải thực tại khổ đau đó”.

Tất cả những pháp môn, tinh thương Ngài để lại cho cuộc đời là chỉ cho con người thấy được thực tại của khổ đau và chuyển hóa thực tại khổ đau đó bằng những phương pháp cụ thể. Từ đó, đạo Phật được quan niệm như là đạo của chủ nghĩa hành động, dần thân, xóa đi lòng vị kỷ, hẹp hòi, mở lòng vị tha, dang rộng đôi tay với tình thương bao la ôm lấy người khác để chuyển hóa khổ đau, dù khổ đau đó được thiết lập cố ý hay vô tình, bằng vô minh hay thù hận hoặc sự hiểu lầm.

Hãy nhận dạng nguyên nhân bất kỳ thiết lập sự sân hận, khổ đau. Đồng thời, không nên để những khổ đau này không chế, hoành hành thân tâm, làm con người mất hết an vui. Đương sự phải có trách nhiệm tháo gỡ khổ đau, nội kết do lòng sân hận đã, đang và sẽ để lại trong tâm hồn những nỗi buồn, sợ hãi và khổ đau.

### **CHINH PHỤC CON GIẬN**

Trong kinh điển, đức Phật đề cập rất nhiều giải pháp ứng dụng để chuyển hóa và chiến thắng con giận dữ. Có thể vận dụng năm, bảy phương pháp cùng một lúc hoặc chọn phương pháp trọng tâm và phương pháp còn lại trở thành hỗ trợ, miễn sao vận dụng để có chất liệu an lạc, bình tĩnh và sáng suốt. Từ đó vượt qua sự khủng hoảng, nỗi khổ, niềm đau trong cuộc đời.



Đây còn gọi là phương pháp ngăn chặn. Khái niệm này vay mượn từ trong quân sự để dễ dàng hình dung và hiểu.

Đôi khi, có cuộc chiến không mang lại giá trị hạnh phúc cho cả hai dù chính nghĩa hay phi nghĩa. Nếu kéo dài cuộc chiến sẽ biến người dân thành những nạn nhân khổ đau. Do đó, người “cầm cân nảy mực” không cho phép tự ái, vì bản ngã cá nhân làm cho hai bên chiến tuyến đối lập phải tiêu diệt lẫn nhau, khiến người thân của họ phải đau khổ vì mất mát. Phải tìm mọi cách hoãn binh để cuộc chiến không diễn ra. Nhưng hoãn binh chỉ là một trong những cách thức tạm thời.

Chúng ta cần chặn đứng hoạt động của dòng chảy cảm xúc đó, có thể dùng lực cản lớn hơn để trấn áp những gì khiến lòng bực tức, không vui. Dùng âm thanh lớn để trấn áp tiếng ồn khiến bực dọc. Thí dụ: Người làm cha, mẹ trong gia đình có thể quát tháo, ra lệnh những đứa con im lặng. Phương pháp đó làm cho trạng thái im lặng được diễn ra, đồng thời cũng gây phản ứng ức chế trong lòng đứa trẻ, dù không đủ sức chống trả những điều bị cha mẹ áp đặt, chúng không cảm thấy thoải mái trước cưỡng lực bắt buộc. Việc dùng động lực lớn để trấn áp động lực nhỏ là phương pháp tạm thời chứ không thể lâu dài.

Con giận dữ đối với người không thích, không ưa, không thương... sẽ trở thành nguồn nội kết trong mối quan hệ. Do đó, sự hiềm khích được nuôi nấng, hâm nóng một cách tinh cớ hay cố ý, trở thành thách đố của hạnh phúc trong đời sống con người.

Mối quan hệ giữa con người, đôi lúc có những ô gà, ô voi, nhiều sỏi đá, mảnh chai và thậm chí dây xích ngăn cách. Nếu không nỗ lực san lấp cho bằng phẳng thì sự mâu thuẫn ngày càng gay gắt. Đôi lúc, sự mâu thuẫn có nguồn gốc từ sự hiểu lầm hoặc do bản ngã, ích kỷ, phản ứng tự vệ trấn áp

đối phương khiến họ phải khiếp sợ không dám gây hấn nữa. Bất kỳ cuộc xung đột nào, hai bên đều tìm những lý do để được quyền tấn công khi nghĩ đối phương là kẻ thù. Có thể tấn công người khác bằng lời thị phi độc ác, thái độ hằn học hoặc bằng cách cô lập... Nếu cuộc chiến không mang lại giá trị xây dựng thì sự hoà hợp an vui sẽ không được thiết lập.

Đức Phật dạy: phải thấy được lợi ích của sự hoãn binh, có thể giúp hai bên mâu thuẫn ngừng trận đánh, nghĩa là ngừng những cơn sân hận phiền não. Bởi vì, càng đẩy cơn sân hận bằng phản ứng đánh nhau giữa hai bên, cộng đồng, liên minh hay quốc gia... thì càng làm tăng trường khổ đau chồng chất, tạo thành núi và kéo dài kiếp này sang kiếp khác. Chẳng hạn, cuộc chiến giữa Israel và Palestine đã qua nhiều thế kỷ mà bây giờ vẫn tiếp tục đánh nhau, trở thành kẻ thù khó có thể chấp nhận nhau.

Nỗi bất hòa xung đột và hiểu lầm làm con người mất ăn, mất ngủ, tổn hao nhiều sức lực lẽ ra sức khoẻ ấy được dùng làm những việc có hiệu quả hơn trong hiện tại và tương lai. Có nhiều cách để hoãn cơn giận, vì con người chưa đủ sức chấm dứt cơn giận dữ ngay lập tức nên tạm thời hoãn binh để ngăn chặn phản ứng do lòng giận dữ và không làm tổn thương người thân. Không làm cho người khác cảm thấy nghẹt thở vì cơn giận, ngọt ngọt vì lời nói căng thẳng, bực tức vì hành động khiêu khích là điều hay. Từ thói quen tự vệ đã dẫn đến tình trạng thanh toán lẫn nhau, phần lớn sự khởi thủy của vấn đề chẳng đáng gì cả, hoặc chỉ xuất phát từ miệng lưỡi.

Đừng lấy quyền để buộc người khác phải theo mình. Đừng bắt người khác chấp nhận những cái mình muốn và cũng đừng hăm dọa, nạt nộ, nguyên rủa, chỉ trích người khác dù mình đúng. Thái độ và cách ứng xử đó không làm cho cuộc chiến của sân hận kết thúc tốt đẹp.

Nếu giận dữ bắt nguồn từ hiểu lầm thì chưa vội biện bạch trong lúc đối phương biểu hiện cơn giận, vì có thể gây sự hiểu lầm sẽ ảnh hưởng đến quan hệ hai bên. Trường hợp đó, có thể im lặng để phản ứng nhẹ đi. Chúng ta hít thở điều hòa với sự vận hành chuyển hóa các luồng khí để tâm được lắng dịu. Khi hít thở, hãy hít thật sâu. Động tác hít thở sâu và nhẹ nhàng, sẽ có sự an lạc và hỷ xả đang vận hành trong tim, não trạng, cử chỉ, lời nói, việc làm. Nói chung, sự an lạc đang lưu chuyển toàn thân.

Hành giả là người không cho phép mình có các ứng xử làm não hại, không cho phép mình tống khí cac-bon-nic vào mũi người khác, trong khi tranh giành luồng ôxy cho buồng phổi và quả tim của mình. Suy nghĩ mang tính tương tác nhượng bộ sẽ giúp cuộc chiến sân hận ngưng, tâm của người quán chiếu cũng được thư giãn. Nếu có cơ hội, hãy ngồi lại với nhau dùng tuệ giác, hiểu biết, cảm thông, tình thương, tha thứ của người con Phật, cùng nỗ lực tháo gỡ nội kết một cách nhẹ nhàng.

Cách thức chặn đứng cơn giận dữ như vừa nêu là giải pháp làm ức chế giận dữ không diễn ra theo cách thức mình và người trở thành nạn nhân của nhau. Giải pháp này chỉ hỗ trợ tạm thời vì chưa đủ sức chuyển hóa cơn giận, nhưng vẫn ngăn chặn được cơn giận để không biến nỗi đau nhỏ thành nỗi đau lớn, không làm cho mụn nhọt giận dữ lở loét nhiều hơn, không làm ta và người mắc bệnh ung thư của cơn giận. Do đó, nếu người có tính nóng giận quá thô mà ứng dụng phương pháp hoãn binh này là điều rất cần thiết.

Tâm chúng ta là đài truyền hình với tần số phát sóng khác nhau. Mỗi người có một “gu” để thưởng thức nghệ thuật. Thế giới truyền hình ngày nay đa dạng và phong phú, mỗi đài truyền hình có sở trường phục vụ, giáo dục đều có giá trị riêng. Nếu người yêu thích môi trường thiên

nhiên, các loài động vật và hướng tâm rộng ra muôn loài, muôn thú thì bật kênh *Thế Giới Đó Đây* (Discovery hoặc Animal Planet) để thưởng thức. Tương tự, những người thích năng động có thể xem các đài thể thao và giải trí (Star Sport hoặc Super Action). Nhờ biết chọn kênh thích hợp, người thưởng thức cảm thấy bổ ích sau những giờ lao động mệt nhọc. Chương trình nào đi ngoài quỹ đạo, sở thích và mục đích thưởng thức thì chuyển sang kênh khác, không nên để tâm trí mỗi mệt vì phải xem những chương trình không mang lại thoải mái và giá trị thưởng thức.

Trong các mối quan hệ nếu có sự hiểu nhầm làm cho mình và người bị ghét thờ thì nên thay đổi chủ đề để hạn chế sự bất hòa và cơn giận dữ có thể xảy ra. Chẳng hạn, thảo luận vấn đề bình đẳng, hầu như phụ nữ phương Tây không chấp nhận cuộc sống lẫn lộn trong bếp vì theo nền văn hoá của họ, giới hạn người nữ trong bếp là sự bất công.

Khi người vợ đòi hỏi chồng chấp nhận quyền để tham gia vào các hoạt động xã hội và cộng đồng, góp phần tạo dựng đời sống kinh tế cho gia đình nhiều người chồng theo truyền thống sẽ không tán đồng ủng hộ. Chồng phản đối vì nghĩ, nếu chấp nhận cho vợ đi làm, tham gia sinh hoạt cộng đồng thì hạnh phúc gia đình có thể bị đổ vỡ. Sự nương tựa vào chồng chỉ còn mấy mươi phần trăm chứ không trọn vẹn như trước, dẫn đến tình trạng tranh luận, hạnh phúc rạn nứt. Như vậy, sự đổ vỡ có thể bắt nguồn từ cuộc thảo luận về quyền bình đẳng nam nữ.

Nếu thấy cuộc đối thoại không mang lại giá trị hạnh phúc, an lạc, mà lại gây nên những sân hận thì một trong hai người nên dùng phương pháp chuyển đề tài đang thảo luận sang đề tài khác. Có thể quan tâm lẫn nhau về sức khỏe, việc làm hoặc những việc mà đối phương đang lo lắng, đang gặp khủng hoảng hoặc trở ngại trong cuộc sống.

Thay đổi đề tài làm cho bầu không khí nóng bức giữa mình và người đối diện. Phương pháp đối đãi giống như máy điều hòa không khí, có chức năng làm lạnh không gian nóng bức, làm ấm không gian lạnh giá. Nhờ đó, sự căng thẳng qua thái độ, lời nói, sự bất đồng ý tưởng và nội dung không làm trở ngại mối quan hệ. Có tình huống do hiểu lầm nên nhiều người gặp nhau không nhìn, làm cho bầu không khí trở nên nặng nề, ngột ngạt, khó thở. Lúc đó, mối quan hệ đang rơi vào tình trạng băng giá. Một trong hai người nên giải bày, mở gút để không khí được ấm cúng. Nhờ đó, tình người được thấp sáng, ấm áp và hạnh phúc hơn!

Đối đãi là cách thức thay đổi đề tài đang thảo luận hay thay đổi không khí căng thẳng trở nên bình thường. Muốn dễ dàng đối đãi thì người đối thoại phải ngừng sự tranh luận hơn thua, ngay cả sự biện hộ, đổ thừa, đổ lỗi hoặc quy trách nhiệm cho người khác. Bởi vì những cách đổ thừa, đổ lỗi chỉ làm cho đề tài đang thảo luận càng nóng bức và tăng sự bức dọc. Cho nên, nhanh chóng đổi đề tài nếu vấn đề đang tranh luận trở nên bất bình thường thì mọi thứ sẽ nhẹ nhàng và tốt đẹp hơn!

### TRÁNH VỖ DỪA ... GẶP VỖ DỪA

Phương pháp tránh duyên có thể áp dụng khi bị bức xúc quá nhiều mà không đủ sức đối đầu và khắc phục những khổ đau thực tại đang diễn ra. Trong tình huống đó, cho phép lánh mặt hay tránh duyên để quan hệ đang căng thẳng được lắng dịu từ từ. Người chưa có khả năng chuyển hoá sân hận mà có mặt tại địa điểm sự cố đang diễn ra sẽ làm gia tăng sự không vui, rất có thể xúc phạm lẫn nhau do hành vi thiếu sáng suốt. Cơn giận xảy ra xung đột, kết quả có thể làm đổ vỡ hạnh phúc, tình người. Trong tình huống không thể vượt qua cơn giận nên tìm cách lánh nạn, lánh mặt người đã làm

mình khó chịu, mất hạnh phúc. Nhờ lánh mặt trong ý thức sáng suốt, người kia không có cơ hội thiêu đốt chính mình và thoát khỏi cơn giận. Theo cách nhìn tương đối nào đó, tránh duyên chính là cơ hội quý có thể giúp vượt qua khổ đau trước mắt, vì sự lánh mặt làm nguôi cơn giận. Tất nhiên, có những trường hợp tránh duyên lại trở thành tiêu cực.

Thí dụ: Trong gia đình, cha và mẹ đang bất hòa, làm khổ đau cho nhau qua cách ứng xử thiếu khôn ngoan. Khi đó, con cái họ đang ở tuổi trưởng thành chúng phải chứng kiến những khổ đau do cha mẹ tạo ra hằng ngày thì chắc chắn chúng sẽ tìm cách chạy trốn khỏi nhà, hoặc sẽ buồn tủi, khóc nức nở, vào phòng đóng kín cửa, bật nhạc nghe để quên đi. Lánh nạn như vậy tạo ra phản ứng tiêu cực, để lại vết hằn, mặc cảm trong tâm của trẻ con, khiến chúng không thấy được mặt tích cực của đời sống vợ chồng. Qua hình ảnh bất hoà của cha mẹ, chúng sẽ mặc cảm và sợ không tìm thấy được hạnh phúc trong đời sống vợ chồng trên con đường mà chúng chuẩn bị bước vào. Những đứa bé chứng kiến hình ảnh cha mẹ bất hoà, khi lớn lên thường bị bệnh trầm cảm và có thái độ dè dặt khi tiếp xúc người khác.

Phụ huynh đừng để con mình phải thấy tình cảnh bất hòa, từ cơn giận dữ của cha mẹ. Nên chấm dứt ngay những cơn giận dữ để không tạo sự lây lan tâm lý tiêu cực đến con cái, người thân. Có thể chấm dứt khổ đau bằng cách im lặng, đi ra sân vườn hít thở không khí trong lành, hoặc ra bờ sông nhìn sự tĩnh lặng của sông nước.

Hãy nhìn thật sâu để có thể thấy bản chất của nước có sự phẳng lặng, yên tĩnh và đẹp đẽ. Khi soi mặt mình dưới dòng nước, có thể thấy bản chất thật của chính mình như thể đang soi mặt trong gương. Nếu con sông đang có những cơn sóng lượn lên, lượn xuống nối tiếp hết cơn sóng này đến cơn sóng khác thì người soi bóng không còn thấy được gương mặt của

mình một cách đầy đặn vì gọn sóng làm hình ảnh bị biến dạng. Tương tự, cơn sóng của khổ đau đã làm cho gương mặt người bị méo, không còn tươi tắn nữa. Người bị giận dữ chinh phục thì thái độ sẽ thay đổi, nhận thức không còn sáng suốt và hành động chỉ để lại hối hận về sau. Do vậy, để gương mặt được thanh quang, phong cách rạng rỡ, đừng bao giờ nuôi dưỡng cơn giận dữ. Nhìn chung, sự tránh duyên, đổi đài hay lánh mặt trước những hoàn cảnh, con người, sự kiện, vấn đề không vui vẫn có khả năng ngăn chặn cơn giận ở mức độ nào đó.

Tuy nhiên, nếu dừng ở phương pháp tránh duyên hay lánh mặt, chạy trốn thì không phải là giải pháp lâu dài, vì nội kết sân hận trong tâm vẫn tồn tại. Nếu không biết cách ngăn chặn thì đến một lúc thích hợp, cơn giận dữ tiềm ẩn sẽ bộc phát với cường độ giận dữ lớn hơn, sẽ tàn phá mối quan hệ lớn hơn gấp nhiều lần.

Chính vì thế, giải pháp hoãn binh hay đổi đài chỉ là giải pháp tạm thời, mang tính hỗ trợ. Bởi vì, có những người sống trong quán tính, thói quen sân si hoặc cách ứng xử đối đầu. Chẳng hạn, khi bị người khác đánh một cái thì bằng mọi giá phải đánh lại cho người đó đau hơn, hoặc bị người khác tát một cái, phải tát lại họ hai cái, bị chửi một câu thì phải mắng lại hai câu. Tức là xử sự theo cách thế để người kia không còn dám đụng đến mình. Cho nên, cách hoãn binh hay đổi đài chỉ là cách ẩn náu các phiền não, hay làm lắng dịu các phiền não chứ chưa phải chuyển hoá phiền não một cách trọn vẹn.

Trong kho tàng văn học truyền cổ dân gian Trung Hoa có câu chuyện nói về con chim khách và chim cú. Chim khách là loài chim có tiếng hót hay, được mọi người yêu thích vì họ quan niệm như biểu tượng của hạnh phúc, khiến người nghe âm thanh có thể sáng khoái tinh thần. Ngược lại, tiếng hót loài chim cú bị người đời chán ghét, vì dân gian quan niệm tiếng kêu của

loài chim này báo trước điềm bất hạnh, trong làng hay trong nhà sẽ có người thân qua đời. Cho nên, mỗi khi nghe tiếng kêu của cú, người ta thường dùng ná, cung tên hay súng để bắn hoặc tìm mọi cách giết nó, hay tối thiểu cũng xua đuổi đi nơi khác. Khi chim cú bị đẩy vào tình thế không còn lối thoát thì chúng phải tìm cách lánh khỏi ngôi làng có vấn đề mê tín, áp đặt cho nó một cái danh xấu. Do đó, mạng sống của chim cú lệ thuộc vào quan niệm mê tín của con người.

Một hôm, chim cú tìm đến nhà chim khách, nói: “Tình cảm giữa hai chúng ta không có gì thay đổi, nhưng tôi phải chia tay chị, vì không còn cách nào ở lại đây được nữa”. Nghe xong, chim khách liền hỏi rõ nguyên nhân. Chim cú trả lời: “Bởi vì người ta ghét tôi, không thích tôi, thù hận tôi. Thậm chí, có người muốn giết tôi khi nghe tôi cất tiếng hót, khi thấy tôi có mặt trong làng. Do đó, bầu trời tuy lớn, mảnh đất tuy rộng nhưng tôi lại không có nơi để an thân. Tôi không thể ở lại nơi này được nữa!” Chim khách nói: “Mẫu chốt vấn đề không nằm ở chỗ chị sống nơi này hay nơi khác. Thay vì di cư, chị nên thay đổi tiếng hót để con người không còn cho chị là con vật báo hiệu cái chết hoặc đem lại nỗi buồn, bất hạnh cho họ là được”.

Quả đúng vậy, nếu không biết thay đổi tình thế, mà cứ chạy đến chỗ này hay chỗ kia thì sẽ giống tình trạng như người Việt Nam thường nói, “Tránh vỏ dưa, gặp vỏ dứa”. Đôi khi, “vỏ dứa” mà người ty nạn gặp phải sau khi thất bại trong sự đối đầu còn nguy hại hơn “vỏ dưa”. Do vậy, sự chạy trốn hay ty nạn chỉ là giải pháp tạm thời.

Nên nhận thức bản chất của giận dữ và tìm cách chặn đứng cơn giận dữ như chặn đứng dòng thác chảy, lũ lụt, hạn hán, lửa cháy... Những hình ảnh này giúp hình dung đến sự hủy diệt, cảnh mất mát, khổ đau, không mang lại giá trị hạnh phúc



cho đời sống con người. Khi nhận ra được lợi và hại của việc chuyển hoá lòng sân hận tạm thời và dứt điểm thì nên chuyển hoá, không nên chạy trốn và cần có bản lĩnh giải quyết dứt điểm. Sớm hay muộn gì cũng phải đối diện với nó. Bằng không, nó cũng biến dạng theo cách thức khác còn nguy hiểm hơn.

### HÀNH ĐỘNG TƯƠNG NHƯỢNG

Giải pháp khác có thể hóa giải sân hận là thái độ tương nhượng. Giải pháp này yêu cầu người nỗ lực hoá giải sân hận phải có thái độ nhường nhịn để tạo không gian bớt căng thẳng, dễ thở cho cả hai, tìm không gian mới để cả hai cùng thiết lập lại mối quan hệ không khổ đau. Cần tạo ra hiệp ước, dĩ nhiên là hiệp ước xã hội giữa hai người, hai đoàn thể, hai cộng đồng hay hai quốc gia. Hiệp ước đó phải đặt trên trục xoay giá trị và lợi ích song phương, hai bên đều được lợi lạc. Khi đã thiết lập được hiệp ước giá trị với ranh giới của sự tương nhượng thì không nên hủy bỏ hiệp ước đó vì bất cứ lý do nào.

Có rất nhiều cách tương nhượng. Ví dụ về cá tính của con người, khi mới gặp đối phương có cá tính mạnh thì sự khác nhau về tính tình trở thành áp lực, nếu làm ăn lâu dài sẽ là phân lực. Mâu thuẫn giằng xé trong xúc cảm, đôi lúc không chấp nhận nhau. Người Việt Nam có câu, nói về tiêu chí của mối quan hệ trên góc độ của sự tương nhượng rất hay: “tránh voi chẳng hổ mặt nào”. Ở đây, voi hiểu như đại từ chỉ chung cho tất cả đối tác khó khăn, gây rối, dễ giận dữ, phiền hà, thích ức hiếp, lấn lướt đối tác...

Tránh người như vậy là một sự tương nhượng để có giá trị hòa bình hay ít nhất không bị đổ vỡ. Do đó, không nên nghĩ thái độ ứng xử đó là sự hổ thẹn. Làm thế nào để người ứng xử thấy được điều đó? Và quan niệm giống vậy? Có lúc đối phương rất bực dọc, sân hận khi thấy ta biểu đạt, lý luận,

chứng minh, sống, làm việc và giải quyết vấn đề hoàn toàn khác họ. Lúc đó, phiền não có thể xuất hiện một chiều. Tuy nhiên, theo nguyên tắc của sự tương nhượng, người ứng xử không cho phép bất mãn, nổi nóng vì điều đó dễ biến hai người thành chiều đối lập và phiền não gia tăng.

Khi nội kết trong đối tác xuất hiện, cố gắng nỗ lực tháo gỡ để giới hạn trong phạm vi một chiều, rồi dần dần thuyết phục họ tháo gỡ sự bế tắc. Không giữ nội kết trong tâm sẽ giúp đối phương khó tính đến một lúc nào đó nhìn thấy được cách nói, ứng xử của họ không còn thích hợp. Do vậy, phải chuyển hoá theo hướng tích cực. Nếu không khéo, con người sẽ tạo ra rất nhiều mâu thuẫn với nhau, đặc biệt là người yêu quý, gần gũi nhất. Quan hệ tình thân, tình thương càng nhiều thì sự chấp mắc càng lớn. Người ta có thể lý luận, đây là chồng, vợ, con, em, người thân... của tôi nên họ không được làm những chuyện như thế vì đã quá hiểu tôi. Trên thực tế, mặc dù có những khổ đau diễn ra trong gia đình rất tinh cò, không hề được sắp xếp trước, hoặc do sự hiểu lầm nhưng khi gán tính tác giả của nỗi đau vào người thân thì cảm xúc chấp trước quan niệm họ là nạn nhân của bất hạnh. Gán tính tác giả việc xấu vào người nào đó sẽ làm cho quan hệ an vui, hạnh phúc của người đó bị tan nát thành từng mảnh vụn.

Do con người có thói quen chấp trước, cho rằng người thân luôn mang lại khổ đau cho mình, tất cả niềm an vui hạnh phúc đã bị người thân cướp mất, lúc đầu cơn giận dữ không đáng kể, nhưng lâu dài lại lớn không thể tưởng tượng. Làm vậy là vô tình khiến người thân không còn thể đứng. Giống như cây cầu gãy làm hai hoặc chiếc ly bể ra thành nhiều mảnh, hay chén cơm vừa ăn đã bị nôn ra. Không buông được cảm xúc khổ đau sẽ gây nguy hiểm cho sức khoẻ và hạnh phúc.

Nếu cách ứng xử tình người không còn nữa thì hạnh phúc bị đổ vỡ, và khổ đau sẽ đồng hành với con người. Cho nên, giải pháp tương nhượng là cách nương tựa nhau để tạo hạnh phúc và thiết lập giá trị tốt đẹp trong đời!

Đừng cho mình là trung tâm của vũ trụ. Đừng lấy mình làm hệ quy chiếu để nhận định, đánh giá người khác. Hãy quan niệm mình và người có những vai trò khác nhau, mang tính mắt xích trong xã hội. Nếu các mắt xích nối kết với nhau theo nguyên lý tương thuộc thì sẽ vận hành theo hướng tốt đẹp cho cuộc đời. Ngược lại, nếu có điều gì đó được xem là nguyên nhân đầu tiên, quyết định tất cả các giá trị còn lại thì khó có thể tránh khỏi tình trạng độc đoán trong quan điểm và ứng xử.

Cho nên, sự tương nhượng là một nhu cầu cần thiết để có những hòa ước giữa người với người. Nhờ vậy, cơn giận dữ không có điều kiện khởi sinh và phát triển. Ứng xử theo nguyên tắc tương nhượng là cách nhìn nhận, đánh giá và chấp nhận sự khác biệt đa dạng chứ không phải trở ngại. Dĩ nhiên, sự khác biệt về cá tính có thể làm cho nhau phiền não. Nếu sự khác biệt của mình làm người khác không thích thì đừng bắt buộc người khác làm, hoặc tệ hơn nữa là biến mình thành trục đánh giá.

Tại sao người nữ gặp người nam lại thích và người nam bị thu hút khi gặp người nữ? Sự khác nhau thường có tính hấp lực trong thời gian đầu gặp gỡ. Chẳng hạn, người nói cười nhiều lại thích người im lặng. Lúc đầu, hấp lực nhau nhưng về sau lại là áp lực, và về lâu dài không thể dung chứa nhau được. Phải biết tìm cách nuôi dưỡng sự tích cực giữa hai cá thể với hai cá tính khác biệt, như để bổ sung cho nhau. Quan niệm đa dạng là lợi lạc, phong phú trong tương quan để cùng thăng hoa, hẳn sẽ làm thế giới đa nguyên nhưng lại hợp tác vì lợi ích!

Nhà Phật dạy phát triển cách nhìn lạc quan là nhìn sự khác biệt như sự bổ sung cho nhau. Nền văn hóa của nhiều sắc tộc được tôn vinh khắp thế giới, vì nó thể hiện và giữ được những sắc thái riêng. Mấy mươi năm trở lại đây, Liên Hợp Quốc kêu gọi tất cả các quốc gia cần phải duy trì bản sắc dân tộc, truyền thống, tập quán của mỗi quốc gia, mỗi cộng đồng vì sự giữ gìn đó góp phần tạo thành tổng thể giá trị văn hoá của thế giới con người đa dạng và phong phú.

Nếu đánh mất các đặc trưng đó cũng như đánh mất các hệ giá trị tinh thần và tâm linh. Không có giá trị văn hoá, đời sống trở nên nghèo nàn, vô nghĩa. Cần giữ gìn những nét văn hoá đặc sắc của đất nước để đất nước trở thành cái nôi của hạnh phúc và hãnh diện. Khi tiếp nhận nền văn hoá theo cách thức vừa nêu thì những mặc cảm tự ti về dân tộc giữa con người sẽ bị rơi rụng. Nhờ đó, có thể góp phần đem lại những nét đẹp cho đời!

Nếu quan niệm sự khác biệt về cá tính giữa mình và người, cách tốt nhất là soi lại chính mình. Nếu hai người giống nhau 100% cùng sống với nhau sẽ tạo thành sự nhầm lẫn, hoặc cạnh tranh như cây trong rừng. Nhiều cây cùng chủng loại tạo thành rừng, nhưng có thể giành chỗ đứng của nhau. Hai dòng nước gặp nhau có thể tạo thành lũ lụt. Hai ngọn lửa gặp nhau tạo sự hủy diệt. Hai cây chạm nhau có thể có cây bị gãy...

Quan niệm Ngũ hành tương sinh và tương khắc của người Trung Hoa cho sự giống nhau chưa chắc đã tốt, vì giành thế đứng của nhau có thể dẫn đến sự loại trừ. Hai cây cùng tồn tại trên một mảnh đất sẽ có một cây hấp thụ những chất phì nhiêu của đất nhiều hơn. Quan sát khu rừng, thấy những cây rừng có đường kính, chiều cao và những chiếc lá giống nhau. Thực tế, chúng hoàn toàn khác nhau về chiều kích, hình dáng, màu sắc và ngay cả giá trị sử dụng, mặc dù được trồng cùng một giờ, một ngày.

Nhìn năm ngón của bàn tay, thấy ngón cái to, ngón trỏ ngắn, ngón giữa dài nhất, ngón áp út dài nhì, ngón út nhỏ và dài hơn ngón cái một chút. Bàn tay cũng có hình thù rất khác biệt, có bàn tay hình búp măng, hình đốt xương sần sùi, có bàn tay dài, bàn tay ngắn. Không có bàn tay nào giống bàn tay nào.

Hoa văn ở trên bàn tay, những đường tâm đạo, trí đạo, mệnh đạo và các gò trong lòng bàn tay cũng hoàn toàn khác nhau giữa mọi người. Sự khác biệt đó chính là cách thức tạo sự cá biệt của một bàn tay. Hãy thử tưởng tượng, nếu năm ngón tay của một bàn tay đều bằng nhau thì trông dị hợm vô cùng. Tương tự, đầu, mắt, mũi, tai, miệng, bàn chân, dáng đi... không có người nào giống người nào. Chính nhờ sự khác biệt đó, mỗi cơ quan trong cơ thể đóng một vai trò, chức năng khác nhau và làm cho bộ máy sự sống được vận hành thích hợp, tạo ra sức khoẻ và tuổi thọ của con người.

Khi quan niệm, sự khác nhau chính là nhu cầu bổ sung và làm đẹp cho nhau, sẽ phát huy được tính rộng lượng và khoan dung. Tất cả sự khác biệt không mang lại sự phiền não, căng thẳng, loại trừ. Nhờ quan niệm vậy, không còn xem đối phương là cây gai để khỏi phải bị giận dữ thiêu đốt không khí hòa nhã. Nhờ đó, con người có thể sống một cách hòa bình, mặc dù cá tính một trời một vực. Phải biết chấp nhận cá tính của người khác. Thấy được rằng, mỗi người đều có cá tính và sự vận hành riêng, bắt nguồn từ sự nhận thức, dẫn đến cách ứng xử qua lời nói, việc làm có thể biểu đạt thói quen của mắt, tai, miệng, mũi, thân xúc chạm và ý tưởng.

Hai người sinh ra cùng một giờ như những cặp song sinh nhưng cá tánh khác nhau, đây là điều kiểm chứng được. Cho nên, đừng sống với thái độ quá lý tưởng và mong muốn người sống chung phải hoàn toàn phù hợp tính tình của mình. Nên tôn trọng người khác để có không gian và sắc thái riêng bỏ

sung cho cái riêng của ta. Nên tạo cơ hội để người khác hoàn thiện nhân cách của họ.

Có thể tạo dựng không khí tươi mát như những đoá hoa trong một khu vườn đầy hoa thơm, cỏ lạ. Trong đó, mỗi đoá hoa là sự đóng góp cho người đời chiêm ngưỡng và để mỗi người cảm nhận riêng về từng loại hương sắc. Đừng nói rằng, tôi phải là hoa hồng còn người kia phải là hoa mười giờ. Tất cả các loại hoa dù hoa hồng hay hoa dại cũng góp phần hỗ trợ cho vườn hoa được nhiều sắc thái. Nếu không có những vùng tối trên một bức tranh thì sự biểu đạt của vầng sáng hoàn toàn vô nghĩa. Sự tương phản trong hài hoà làm cho bức tranh trở nên ấn tượng và có giá trị nghệ thuật!

Người am hiểu nghệ thuật sẽ không nỗ lực tạo ra nhiều chi tiết cho bức tranh những nét đẹp. Nếu mọi thứ đều nổi bật thì không có gì trở thành nổi bật trong bức tranh. Phải phối hợp tối sáng, lồi lõm, cao thấp, trong ngoài... nhằm tạo ra tính tương phản bổ sung và làm đẹp cho nhau. Nếu mọi chi tiết đều được làm đẹp thì tổng thể của cái đẹp đó không còn nổi bật nữa. Đẹp chính là sự hài hoà. Phải có cái không đẹp để tạo cho cái đẹp được đẹp hơn. Tối sẽ làm phương tiện cho ánh sáng nổi bật. Ánh sáng làm cho bóng tối tăng giá trị. Giá trị của mọi đối lập và khác biệt chỉ mang tính tương đối, biết cách sử dụng thì mọi thứ đều có giá trị!

### **KHÔNG LIÊN MINH VỚI GIẬN DŨ**

Theo phương pháp không liên minh, người ứng xử không nên đứng về phe nào để tạo tình huống cô lập cho người có vấn đề. Như trong quan hệ gia đình, khi người vợ hận chồng vì tính không chung thủy hoặc bỏ bê vợ con. Với tư cách là người mẹ muốn con đứng về phía mình để tấn công chồng, bằng cách nói những điều xấu của cha cho con cái nghe. Ngược lại, có những lúc người cha muốn đưa con đứng về

phía mình cũng nói xấu về người mẹ, đẩy người mẹ vào thế phiền não khổ đau. Sự thiết lập liên minh trong tình huống này là một nỗi đau của nhiều gia đình.

Nếu bạn là người con bất hạnh trong gia đình đó thì đừng nên liên minh về phía cha hoặc mẹ. Làm vậy, bạn sẽ phá vỡ đạo lý hiếu thảo với hai đấng sinh thành, góp phần đổ dầu vào lửa, thiêu đốt hạnh phúc gia đình.

Không liên minh với người khác trong cơn giận là cách làm phiền não đã phát sinh không có cơ hội phát triển. Nếu hai người bất hòa với nhau mà có người khác đứng về phía một trong hai thì người được liên minh sẽ hãnh diện, tự hào và cho rằng mình có lý, người kia sai. Do vậy, sự căng thẳng trong quan hệ đó sẽ có mặt. Phản ứng cực đoan trong tình trạng thiết lập liên minh là đẩy người không có liên minh vào chân tường. Điều gì sẽ xảy ra nếu tình huống đó xuất hiện? Dù không đoán trước được tất cả hậu quả xấu nhưng vẫn có thể thừa hiểu sẽ chẳng dẫn đến tình trạng tốt đẹp cho cả ba bên, tức hai đương sự và người liên minh.

Trở lại tình huống bất hạnh khi người vợ bị người chồng không chung thủy bạc đãi. Do chịu quá nhiều khổ đau và mặc cảm, người vợ với tư cách là mẹ, yêu cầu con đứng về phía mình và đối lập với cha. Nếu con thương và đứng về phía mẹ thì đứa con đó trở thành bất hiếu với cha. Đứng về phía mẹ thì mất lòng cha. Được bên này trong tư thế liên minh sẽ mất bên kia và ngược lại. Dù tình trạng giữa vợ chồng ra sao đi nữa thì người vợ cũng không nên buộc con liên minh với mình, để kháng cự cha. Cũng không nên ngăn cản các con hiếu thảo hoặc thăm viếng cha (mẹ) của nó.

Hậu quả khác của cách thiết lập liên minh vừa nêu còn tạo ra tâm lý nạn nhân ở những đứa con, đặc biệt là con gái. Khi liên minh với mẹ, chỉ trích sai lầm của cha; lớn lên,

người con gái không còn tin tưởng sự chung thủy của bất cứ người đàn ông nào nữa, vì người cha cô thân tượng đã bị sụp đổ qua ứng xử quá tồi tệ với mẹ. Nói cách khác, thiết lập liên minh để tạo đôi lập và trả thù chỉ là cách làm cho nổi đau và cơn giận dữ được nuôi lớn, vô tình tạo nên sự đổ vỡ. Những người con trong tình huống đó chỉ nên đóng vai trò khách quan, để thấy được gốc rễ của sự bất hòa giữa cha và mẹ là lý do gì. Từ đó, tìm cách tháo gỡ sự bất hoà đó.

Hãy đóng vai trò là người chữa lành các vết thương khổ đau! Hãy là dòng nước tưới mát sự khô cằn ở cha và mẹ, để tình thương yêu của song thân tái tạo lại sức sống! Nếu làm người hoà giải không thành thì cũng đừng làm cho mâu thuẫn trở nên nghiêm trọng. Người không liên minh nên làm công việc của người hòa giải hơn là công việc của người trọng tài. Do đó, đừng tạo ra thế đối lập giữa mình với hai đối tác đang gặp trục trặc. Vì làm thế, phức tạp càng gia tăng nhiều hơn nữa.

Đừng bao giờ liên minh với khổ đau, nổi bất hòa vì đó không phải là giải pháp. Liên minh với một đối tác nào đó trong quan hệ bất hoà là đẩy người còn lại vào chân tường. Nghĩa là, người bị cô lập trong tình huống này sẽ không còn đường hướng về tình thương, hạnh phúc, đoàn kết và hóa giải.

Cần phải phản quan lại bản thân xem tất cả sự đổ vỡ trong quá khứ có bắt nguồn từ sân hận nào, nguồn gốc của những bất hoà và đổ vỡ do đâu, có phải do chính ta tạo ra, nó có tạo ra theo cách buộc người khác phải liên minh? Giữ vai trò khách quan để giải quyết mỗi bất hòa mà lại có thiện cảm đối tượng này và ác cảm đối tượng kia là đã quên đi vai trò trung gian, vô tình đẩy mối quan hệ đổ vỡ xuống vực thẳm. Nếu xác định trong quá khứ từng có những cách ứng xử sai lầm thì hiện tại cần phải quyết tâm khắc phục, chuyển hóa hoàn toàn tốt đẹp ở hiện tại và trong tương lai.



Cho nên, không liên minh với cơn giận là cách trị liệu làm cơn sân hận không thể xảy ra. Nếu có diễn ra cũng không ảnh hưởng đến người liên hệ. Đứng phía người chồng, vợ, cha, mẹ hay bất kỳ phía nào cũng đều biến người còn lại thành kẻ thù. Trong khi đó, người cha, mẹ, vợ, chồng cũng đều là những người thân, không thể làm cho họ đau khổ.

Người đang sống trong trạng thái sân hận không thể nói “tôi cóc cần” hay “tôi không sợ gì cả”. Cũng đừng nói những câu mang tính thách đố như, “Nếu ông (bà) muốn ra tòa thì ra, muốn ly dị thì ly dị, muốn tới đâu thì tới đó...” Những thách đố như thế dù không phát xuất từ lòng cay độc, mà chỉ do vì tự ái, sĩ diện nhưng trở thành “Giận quá mất khôn”. Càng ứng xử theo thái độ “bất cần” càng tạo ra liên minh khổ đau và phiền não. Do vậy, cần phải sáng suốt để vô hiệu hoá các liên minh trong cơn đau, nỗi buồn. Chỉ có hoá giải, không phải liên minh phe này hay phe nọ mới có thể mang lại hạnh phúc cho người đang khổ đau, hoà hợp những người bị chia rẽ, kết nối tình thân thương cho những người vốn thù nhau.

Đây là phương pháp được đức Phật dạy trong kinh *Bốn Mười Hai Chương*. Đức Phật là người đầu tiên quan niệm khổ đau do phiền não gây ra, như món quà “bất đắc dĩ” người khác cố tình “tặng” cho bất kỳ ai đó. Dĩ nhiên, quà này chỉ là một trái bom được cài đặt vào những gì con người không thích bị mất mát, tàn phá. Nếu tôn thờ, nó sẽ làm cho thân phận con người nổ tung thành từng mảnh.

Có những mối quan hệ bị đối phương đẩy mình vào chân tường khiến không còn chỗ đứng. Những tiếp xúc làm cho người ta chìm sâu vào mặc cảm tự ti. Người ta có thể trút cơn giận qua lời nói, hành động, việc làm, khiến người khác không còn thấy giá trị tích cực của cuộc đời, họ chán ngán phải thốt lên, “Nhân tình thế thái!” Một trong những tình

huống liên hệ đến sự chán nản nhân tình và không muốn sống kiếp người nữa, Hoàng Trung Thông đã thốt lên hai câu thơ hoàn toàn bế tắc:

*“Kiếp sau xin chớ làm người  
Làm cây thông đứng giữa trời mà reo”.*

Có thể, quan hệ giữa nhà thơ và người thân đã bị khổ đau tàn phá quá nhiều, ý thức sự sống không còn giá trị, đến độ không muốn sống làm người nữa. Nỗi đau hiện tại nhiều quá làm con người muốn chối từ kiếp sau, kiếp mà nếu tiếp tục làm người có lẽ sẽ khổ đau nhiều hơn. Cái nhìn định mệnh tiêu cực này đã tạo ra nhiều oan trái cho cuộc đời. Thân phận con người là quý giá nhất! Ấy thế, do vì bế tắc trong quan hệ, có người chỉ muốn làm cây thông đứng reo trước gió. Biết đâu như vậy còn tạo cơ hội giúp hoạ sĩ vẽ nên một bức tranh, tạo cảnh cho thi sĩ làm một bài thơ tình tứ còn hơn là làm người.

Bất mãn cuộc sống do niềm đau gây ra, con người trở nên ngông cuồng và bất chấp tất cả. Hậu quả để lại lớn nhất của quan niệm này là giết chết bản lĩnh, niềm tin về giá trị cuộc sống ở hiện tại và tương lai. Thà làm cây thông có chức năng lộng gió còn hơn làm con người vô dụng trên đời. Chịu đựng trong uất ức và oán hận làm con người biến dạng tâm lý, không thiết tưởng đến bất kỳ điều gì đang diễn ra. Đó là thái độ rất tiêu cực.

Sự lặn độn giữa ta và người khác giống như một mắt mía bị sâu ăn, hay một lỗ trống của căn nhà, cái hang chuột, ổ gà... Đừng vì sợ ổ gà mà cho cuộc đời này toàn là vực sâu. Đừng vì một viên đá lồi mà cho thế giới toàn là núi đá phiến nã. Trong khổ đau, quan niệm cường điệu hóa tạo cho vấn đề trở nên phức tạp, lẽ ra không nên quan trọng hoá. Phải bình thường hoá mọi thứ để không có cái gì có thể làm nản lòng nhà hành trì tâm linh.

Trong cuộc đời có biết bao niềm vui, nỗi buồn chất chồng lên nhau như ánh sáng và bóng tối, ngày và đêm, lòng bàn tay và mu bàn tay. Xuất hiện rồi biến mất, biến mất để được xuất hiện. Không biết cách chuyển hoá thì việc nhỏ hoá to. Biết cách chuyển hoá thì việc nghiêm trọng trở nên bình thường. Chỉ cần đừng đánh mất niềm tin trong cuộc sống!

### XEM NGHỊCH CẢNH NHƯ MÓN QUÀ

Khi đức Phật còn tại thế, uy đức của Ngài rất lớn, đến độ người ta nói Ngài là người của nhân từ, tình thương bao la, rộng lượng và tha thứ. Có người khi nghe đến oai đức của Ngài, cảm thấy bị tổn thương vì nghĩ họ là số một nhưng lại không nhận được sự tôn kính ở người khác như đức Phật. Khi lòng ganh tị xuất hiện, con người có thể làm việc xấu để thoả mãn cơn giận dữ.

Có ông Bà-la-môn ganh tị trước những thành tựu của đức Phật, ông vô cùng bức tức, nên đến mắng nhiếc và nhục mạ Ngài. Thấy đức Phật thản nhiên, không phiền não, ông liền kê miệng sát vào tai Ngài hét lớn nhưng đức Phật vẫn ngồi yên, không phản ứng. Ông nói cay cú để chọc tức: “Tôi biết rồi, Ông là người điếc nên không nghe tôi chửi rủa Ông chứ gì”. Ông ta nói bằng nhiều cách, khiêu khích. Đức Phật vẫn điềm nhiên như không có chuyện gì xảy ra. Thái độ im lặng của đức Phật làm ông ta mất hứng.

Cũng vậy, khi ai đó tạo phiền não, sân hận với mình thì sự trả đũa sẽ làm cơn sân hận đang cháy như ngọn lửa được đổ thêm dầu, phiền não càng cháy nhiều hơn. Do đó, phải tìm cách để đối phương không có dịp đổ thêm dầu vào lửa. Thái độ thản nhiên của người bị khiêu khích sẽ chuyển hóa người sân hận gây chuyện. Khi nắm tay lại và đấm vào không gian, cú đấm đó vô nghĩa vì không có đối tượng. Nếu đấm vào bao cát, trái banh, thậm chí vào tường... mỗi cú đấm đều có một

lực phản. Còn khi đắm vào không gian, lực phản không có mặt thì người đắm không còn hứng thú để tiếp tục đắm nữa.

Mục đích của phương pháp không nhận món quà phiền não hành động sân hận của người gây hấn bị mất hứng vì không có phản lực đối lập lại. Cú đắm ở đây có thể hiểu là lời nói tục tĩu, thị phi, chọc tức người làm những việc nhân từ, những việc tốt phục vụ cộng đồng và xã hội... Tương tự cú đắm vào không gian không có sự phản hồi, các hành động nhục mạ của kẻ sân nếu không gặp lực phản hồi sẽ nguội lạnh. Cảm xúc mất hứng của người sân không gặp phản lực sẽ cảm thấy bản ngã được thoả mãn nên không tạo thêm nghiệp sân nữa.

Khi ông Bà-la-môn mất hứng, đức Phật mới hỏi: “Khi gia đình ông tổ chức sinh nhật, bạn bè ông mang quà đến tặng. Nếu không có nhu cầu thì ông sẽ ứng xử trước những phần quà đó như thế nào?” Người Bà-la-môn nói: “Nếu tôi không tha thiết nhận quà thì người tặng quà không còn cách nào khác hơn là mang về”. Đức Phật đáp: “Tương tự, ông đã mang rất nhiều quà tặng cho Như Lai, là quà sân hận, bực tức, giận dữ, phiền não. Như Lai không có chỗ để chứa những phần quà này. Nhà của Như Lai đã có tất cả đầy đủ vật dụng của đạo đức và lòng từ bi. Xin cảm phiền ông hãy mang các món quà đó về”.

Lời nói của đức Phật đã làm cho Bà-la-môn thức tỉnh. Có người nhận định, đức Phật đã trả đũa một cách thâm thúy. Nếu trả lời bằng những lời bực tức, người kia sẽ không đau nên Ngài nói bằng lời nhân từ có móc câu sẽ làm ông Bà-la-môn đau đớn nhiều hơn. Hiểu vậy là lý giải sai. Vì giá trị lời nói ngoài biểu đạt của cách dùng từ còn chịu ảnh hưởng ngữ điệu và cách phát âm.

Cũng một lời nói mà ngữ điệu có âm sắc của lòng nhân từ, độ lượng, tha thứ, hỷ xả và vô chấp thì không thể xem là

cái móc câu. Như Lai không bao giờ phát ngôn để trả đũa. Ngài từng tuyên bố: “Ta không tranh chấp với đời, chỉ đời tranh chấp với Ta”. Nhờ lời nói vô chấp và nhân từ mà hành động sân hận của người nhục mạ đã được chuyển hoá. Nếu lời nói có ngữ điệu của sự sân hận và trả đũa thì chắc chắn không thể đóng vai trò chuyển hoá được. Trường hợp dụng ngữ và thái độ sắc âm của đức Phật mang chất liệu của lòng từ bi nên có tác dụng thay đổi tâm kẻ xấu.

Cùng một câu hỏi nhưng nếu ba người có cá tính khác nhau thì sự biểu đạt nội dung ẩn ý bên trong cũng khác biệt. Thí dụ, trong văn hoá giao tiếp người Anh, khi gặp người quen thường dùng câu hỏi: “How are you?” (có nghĩa là ông/ bà/ anh/ chị... khỏe không?). Trong văn hoá giao tiếp, người hỏi câu này không có dụng ý muốn lắng nghe người được quan tâm kể lể về sức khoẻ kiểu, “ngày hôm qua tôi bị xe đụng” hay “hôm nay tôi bị nhức đầu”... Mà câu hỏi chỉ đơn thuần là một câu xã giao, biểu đạt mối quan hệ tình người, không hẳn mang thông điệp của sự quan tâm đối với người được hỏi. Đây là đặc trưng giao tiếp của phương Tây.

Cũng câu hỏi “Ông khỏe không?” Nếu người hỏi nhấn mạnh ngữ điệu bằng cách vênh môi thì là lời trêu chọc rằng, ông bệnh là đáng đời lắm chứ không phải lời thăm hỏi. Nếu câu hỏi được phát ra với ngữ điệu biểu đạt nhẹ nhàng thì là sự quan tâm thật sự. Trường hợp này ẩn chứa quan niệm nỗi đau của người được hỏi như nỗi đau của người hỏi vì người hỏi thấy cần có sự an ủi và chia sẻ.

Tình huống xã giao thì câu hỏi chỉ được dùng để hỏi và người hỏi không hề chờ đợi bất kỳ sự giải thích nào về tình trạng sức khoẻ. Gặp nhau thì hỏi vậy thôi. Đôi khi, câu hỏi chưa dứt lời, người hỏi đã đi mất. Nói cách khác, câu hỏi trong ngôn ngữ giao tế chỉ có chức năng ngoại giao, không

đặt tình cảm đồng tình hay phản đối, thân hay sơ, quan tâm hay mặc kệ, chia sẻ hay nói móc...

Như vậy, cũng câu nói nhưng nếu biểu đạt bằng ba ngữ điệu khác nhau thì có thông điệp giá trị, dụng ý khác nhau. Đức Phật khi dùng khái niệm, “Tôi không nhận quà của anh, tôi không nhận quà của sân hận, phiền não, bực dọc” tức là Ngài muốn nói tại sao lại tặng những phần quà khổ đau và buộc người khác phải nhận. Có thể bất đồng với quan điểm này hoặc quan điểm kia nhưng tôn trọng nhau về cá tính, những cái mà người có, mình không có. Không hợp nhau cũng nên hoà hợp. Nói theo Tổ Huệ Năng, nếu không hợp thì hãy chấp tay chào nhau trong hoan hỷ. Tại sao phải tạo những cây gai để không thể đến gần nhau? Cần gì phải khoác vào thân những chiếc áo giáp mà lẽ ra chỉ cần thân thiện, dang tay ôm lấy người khác. Tại sao phải cần đến vũ khí thay vì có thể bắt tay, chào nhau trong thân thiện, hoà bình và hạnh phúc!

Trở lại câu chuyện đức Phật. Lời nói của Ngài mang chất liệu của tình thương, tình thức làm cho Bà-la-môn suy nghĩ lại. Tại sao mình phải nói những lời cộc cằn với bậc nhân từ, người mang tình thương đến với nhiều người. Lẽ ra phải tán dương và kính ngưỡng bậc nhân từ ấy, phải tùy hỷ với những thành công của Bậc Đại Giác, người xiển dương các giá trị đạo đức. Cho nên, sau câu nói của đức Phật, vị Bà-la-môn chẳng những không giận dữ mà còn phát nguyện trở thành đệ tử của Ngài.

Nên quan niệm, phiền não sân hận như những phần quà không cần mà đến. Nhờ đó, sự bực tức không cơ hội phát triển. Hãy quan niệm, tất cả những điều xấu xảy ra trong cuộc đời này chỉ đơn thuần là những phần quà mà mình không cần đến. Vì không có chỗ chứa thì nỗi đau không có mặt. Trong nhận thức và lý tưởng phục vụ, người dẫn thân

không nên mang vác các loại quà sân si của người xấu, ác trên lưng, lại càng không nên vác theo trong trí não và cũng không nên để nó ám ảnh. Thói quen nghĩ mình là nạn nhân sẽ làm cho vấn đề trở nên nghiêm trọng. Bỏ thói quen quan trọng hoá vấn đề thì mọi việc sẽ chẳng hề hấn. Nhờ quan niệm, tất cả những chướng ngại và phiền não như phân quà, hành giả có thể vứt những khổ đau ra ngoài tâm thức, hoặc quăng chúng vào sọt rác. Không nên dung chứa những thứ không cần thiết vào cuộc đời.

Khi quan niệm lời xấu, ác là quà tặng, người ứng xử thông minh sẽ có cảm giác thương người sân si. Bởi vì, khi người sân ấy chịu mang quà đến là họ đã có tấm lòng với mình rồi. Không phiền não đối với người xấu, không quan tâm về những gì khó chịu. Nhờ ứng xử vậy, các phiền não giữa mình với người được chặn đứng, ít nhất là về phương diện hành trì. Nếu sáng suốt, nên rộng lượng, bao dung, hỷ xả về những gì người xấu mang lại cho mình. Làm thế, có thể đối phương cảm thấy tức tối và phiền não nhiều hơn vì lầm nghĩ mình thâm hiểm hay khinh thường họ. Đừng ngại điều đó, mọi việc sẽ được phơi bày trước ánh sáng chân lý! Nếu tâm trong sáng thì không có gì phải bận lòng.

Trong mọi tình huống, người hành trì sẽ không nối kết phiền não với bất kỳ ai. Nếu nội kết hay phiền não được thiết lập thì nó chỉ được thiết lập một chiều ở người cố gây chuyện, người tạo phiền não, giận dữ chứ không thể tồn tại trong tâm, nhận thức, thái độ ứng xử của hành giả. Đến một lúc nào đó, nội kết một chiều sẽ bị mất dạng.

Hoạt động của phiền não thường diễn ra giống cái mâu và thuẫn. Nếu đóng vai trò cái mâu thì đối phương trở thành cái thuẫn và ngược lại. Đó là chưa nói đến tình trạng liên minh. Hễ có một cái mâu thì sẽ có mặt nhiều cái mâu khác, đã có

một cái thuẫn thì sẽ có nhiều cái thuẫn khác. Một tiếng vỗ tay sẽ kéo theo nhiều tiếng vỗ tay khác. Một tiếng cổ vũ sẽ tạo thêm nhiều tiếng hòa đồng. Con sóng sau sẽ đẩy những con sóng trước. Cắt đứt phản ứng sân hận bằng sự chuyển hoá thì sự sân hận sẽ kết thúc!

Nếu biết ứng dụng thích hợp các phương pháp trị liệu lòng sân vừa nêu, thì giá trị an vui có mặt. Áp dụng một, hai, ba phương pháp cùng lúc chúng có thể hỗ trợ cho nhau. Phải hoá giải cơn sân để tháo gỡ mối bất hòa. Có thể thiết lập lại sự truyền thông và tình thân, hàn gắn lại những gì đã đổ vỡ, dựng lại những gì đã ngã xuống, lật ngửa những gì bị nằm úp, mang ánh sáng vào trong bóng tối... Từ đó, thiết lập niềm an vui, hạnh phúc cho chính bản thân và người khác. Giá trị của hạnh phúc chính là biết sống giữa cuộc đời chứ không phải những chấp trước, bám víu vào những phiền muộn do chính mình hoặc người gây ra.

### **BUÔNG XẢ CHO LÒNG THANH THẢN**

Câu chuyện có thật về người vợ thương yêu chồng. Hai người rất chung thủy. Mỗi ngày, hai người cùng dắt tay nhau đi trên từng con đường dù gia cảnh rất nghèo khó. Hạnh phúc đó làm nhiều người phải thêm khát. Ngày chồng chết, vợ khóc rất nhiều và làm đám tang theo tinh thần Phật giáo. Cúng dường tuần thứ nhất, thứ hai và chuẩn bị đến lần thứ bảy thì chuyện bất hạnh diễn ra. Bà phát hiện được quyển nhật ký ghi lại những cuộc tình, đại từ xưng hô để trống. Bà rất sung sướng, hạnh phúc và thầm nghĩ: “Trời ơi! Hồi nào giờ ông thương mình cỡ này mà không chịu nói, mình vẫn cảm nhận được nhưng không nói ra. Có lẽ, nếu ông nói ra thì mình thương gấp hai, gấp ba lần vậy nữa!” Nhưng đến trang cuối cùng, bà ta hoàn toàn bất mãn và thất vọng vì nội dung ghi: “Em ơi! Hôm nay anh không đến được vì bà mẹ vợ già



của anh cảm quá nên anh không thể đến với em được!”

Sụp đổ thần tượng, khổ đau xuất hiện, ngày hôm sau là đúng 49 ngày của chồng nhưng bà đã đập tan nát bàn thờ, hình của ông bị bỏ vào lò lửa. Kết quả của cơn sân hận đẩy bà lâm vào cơn bệnh suy tim trầm trọng. Như vậy, kiến thức về một thực tại bất mãn có thể làm cho con người khổ đau cùng cực! Sự khổ đau có thể được phóng thích bằng bạo động và tạo ra cường lực đổ nát rất lớn.

Trong những tình huống như vậy, phải bình tâm suy xét thì mới dễ dàng tha thứ được. Rất khó, nhưng theo tinh thần của đức Phật dạy, phải tri túc, tức là biết đủ. Nếu đem phân tích trên bình diện hạnh phúc về đời sống hôn nhân như trong trường hợp của bà thì hạnh phúc bà có được với chồng tối thiểu là 80%, 20% cho cô gái khác thì đâu bao nhiêu. Mỗi lần ông đi phải lên lút, phải giấu giếm nhưng về nhà ông vẫn lo tròn trách nhiệm. Dĩ nhiên, điều đó sai với đạo đức, trái với tinh thần chung thủy nhưng nếu so sánh thì bà vẫn được phần hơn. Vì vậy, khi phát hiện ra điều không đẹp, có thể tạm quên đi, đừng đẩy chồng về phía người kia. Vì rất có thể người kia sẽ cướp đoạt luôn. Cũng rất may, người chồng của bà đã chết, nếu không khi bùng nổ ra thì bà sẽ mất chồng. Chắc gì cuộc đời có nhiều cặp vợ chồng được hạnh phúc như bà.

Câu chuyện trên cho thấy, tất cả những người nam cần phải ý thức về điều đó, đừng cho vợ nổi cơn tam bành, lục tặc trở thành “sư tử Hà Đông” thì rất nguy hiểm! Nguyễn Du từng nói, “ghen tuông thì cũng người ta thường tình”. Đó là một hiện tượng tâm lý. Nếu cường lực bất mãn quá mạnh sẽ làm đổ nát hết cả hạnh phúc đã có trong quá khứ. Chuyện không chung thủy của ông chồng chỉ diễn ra trong những năm cuối đời. Còn mấy chục năm trước, ông chung thủy, tại sao bà ta không nhớ, không cảm nhận bầu trời hạnh phúc đó mà chỉ thấy gai góc của

những năm cuối, để rồi đánh đổ hết tất cả hoa hồng của quá khứ, đó là thái độ ứng xử không nên có.

Phật giáo dạy, hãy biết tha thứ! Nếu phát hiện người tình không chân chính thì tha thứ để họ có cơ hội quay về. Thái độ khôn ngoan của người bị nạn sẽ làm người kia hối hận và dễ dàng trở về con đường chân chính, bằng không, họ có thể tìm cơ hội đi luôn và vĩnh viễn người ở lại bị thiệt thòi.

Câu chuyện của Bill Clinton với Monica và vợ là bài học cần ghi nhớ. Vợ của cựu Tổng thống Bill Clinton là người đàn bà rất rộng lượng, biết chịu đựng trước bao nhiêu mũi dùi của thông tin báo chí, thông tin điện ảnh nhắm vào chồng mình. Nếu như Nicolas Kidman khi nói về Tom Cruise là bà ta đưa đơn ly dị ngay. Nhưng, vợ của Tổng thống Bill Clinton khôn ngoan hơn, bà không đứng về phía báo chí, những người hại Bill Clinton mà đứng về phía chồng vì chắc chắn rằng ông Bill Clinton sẽ hối hận nhiều hơn, sẽ thừa nhận sai lầm trước báo chí, đài, trước cả thế giới. Sự tha thứ của vợ trong trường hợp này sẽ làm ông hạnh phúc nhiều hơn. Ông ta sẽ tin tưởng vợ hơn bất cứ ai trên đời. Cho nên, bất mãn là vũ khí nguy hiểm, đồng thời cũng là liều thuốc trị liệu. Thái độ ứng xử trong bất mãn sẽ tạo ra hoặc là sự xây dựng hoặc là đổ nát. Dĩ nhiên, người con Phật sẽ chọn xây dựng chứ không bao giờ đặt sự đổ nát lên trên, bởi vì, mình và người ta sẽ trở thành nạn nhân của nhau vĩnh viễn!

Đức Phật đề cập đến tình huống “người dễ nói” theo chiều hướng họ đã chuyển hóa được lòng sân ở mức độ nhất định nào đó nên rất dễ thương, dễ mến, gần gũi, kính, tiếp xúc và dễ học hỏi. Trong tình huống một vị xuất gia có đầy đủ nhu yếu phẩm do đàn na tín thí cúng như y áo, thực phẩm, phương tiện sinh hoạt, được phẩm trị liệu nên thấy vị tu sĩ đó không cau có. Nhưng đừng dựa vào những yếu tố biểu hiện

bên ngoài mà xác định người đó đã có được những tiến triển về tâm linh trong tu tập.

Theo đức Phật, một hành giả dù là xuất gia hay tại gia không đầy đủ bốn nhu cầu vật dụng, lâm vào hoàn cảnh khó khăn nhưng trong tình huống khó chịu, bức bách ấy mà họ vẫn không khởi lên lòng sân từ trong chiều sâu của tâm thức thì mới có chiều sâu tâm linh. Nhiều người sẵn sàng tha thứ người khác khi họ thành công tuyệt đỉnh nhưng lại không thể bỏ qua một lỗi lầm nhỏ khi họ rơi vào tình thế khổ đau. “Bần cùng đa oán” là trạng thái tâm lý thông thường. Nghèo khó, thiếu thốn tạo ra căng thẳng tâm lý nên dễ oán trách cuộc đời. Khoảng 20 năm về trước, Việt Nam còn nghèo, phần lớn phương tiện di chuyển bằng xe đạp, nhiều người đi bộ. Mỗi khi có thầy nào chạy chiếc xe đạp mới, vượt qua chiếc xe xích lô nào đó đã bị nghe những lời chửi bới khiếm nhã như “thầy chùa mà cũng bày đặt chung điện”.

Người nghèo khó có nhiều nỗi niềm bức xúc, chỉ cần một duyên xúc tác nhỏ với người chưa hết lòng sân là họ thổ lộ sự cau có ra bên ngoài. Khi tâm bị ức chế hay quá căng thẳng rất dễ nổi cáu mà với người bình thường thì chẳng đáng vào đâu. Thấy được điều này, có thể khắc chế lòng sân thành công. Biết người khác đang rơi vào tình trạng “bần cùng đa oán”, đừng tạo cơ hội cho họ oán trách cuộc đời thêm nữa. Bởi vì, thói quen oán trách đó có thể làm họ mất tâm tùy hỷ với sự thành công của người khác, từ đó, nỗi khổ niềm đau sẽ gia tăng.

Theo đức Phật, người được gọi là “người dễ nói” là người ứng xử trước sau như một. Trong hoàn cảnh thuận hay nghịch, tâm họ không chao đảo trước những lời nhục mạ, thị phi, phê bình do người khác cố ý tạo ra.

Đức Phật dạy năm tiêu chí khắc phục lòng sân như sau:

Thứ nhất, chọn thời điểm thích hợp. Nếu phát biểu quan điểm để tháo gỡ sự hiểu lầm trong giao tế nên phát ngôn đúng thời thì mới có kết quả. Nói đúng thời điểm là người nghe cảm thấy thoải mái và nhẹ nhàng đón nhận. Lúc thời cơ tốt, chia sẻ vấn đề có nghệ thuật thì lời góp ý sẽ được tiếp nhận.

Thứ hai, sự chân thật và lòng chân thành. Người phát ngôn cần nói bằng ngôn ngữ của con tim với nội dung và lời lẽ chân thật, không thêm thắt sự kiện. Sự kiện diễn ra như thế nào thì mô tả như vậy, đừng để dòng cảm xúc biến thiên lên xuống theo sự kiện. Sự chân thành làm sự thật phơi bày mà không chạm đến lòng tự ái của người nghe.

Thứ ba, sử dụng lời nói nhu nhuyễn. Khái niệm nhu nhuyễn được đức Phật lấy từ hình ảnh vải lụa Kali ở vùng Vanarasi, địa danh nổi tiếng nhất về lụa tại Ấn Độ thời cổ đại. Bề mặt của vải lụa rất mịn màng làm cho người mặc có cảm giác thoải mái, dễ chịu trong mọi mùa. Mặt khác, vải lụa còn có giá trị làm trang sức, tăng thêm sự sang trọng cho người mặc (người đẹp vì lụa). Phải dùng ngôn ngữ nhu nhuyễn giống như lụa, ngữ điệu hòa nhã, dễ chịu, êm ái. Tuy nhiên, đừng lạm dụng trong những tình huống không cần thiết.

Thứ tư, nội dung và sự kiện có ích. Trình bày quá nhiều sự kiện sẽ làm người nghe chán ngán. Đề cập quá nhiều điều cùng một lúc làm người nghe thoát thất tâm Bồ đề, nản lòng thối chí, bối rối, chán chường, yếm thế và rút lui. Người khôn ngoan muốn đặt giá trị lợi ích lên trên các mối quan hệ giao tế thì sự hiểu biết, cảm thông, xây dựng là những yêu cầu không thể thiếu. Trong đối thoại, chỉ đề cập đến những gì thật sự có lợi ích nhằm giúp cho người nghe có những thay đổi tích cực.

Thứ năm, nói với tâm từ bi. Đây là tiêu chí nền tảng và quan trọng nhất so với bốn tiêu chí vừa nêu. Khi có lòng từ

bi, sẽ nói đúng thời điểm cần thiết, lời nói chân thật, không tô hồng bôi đen, ngôn ngữ diễn đạt mang tính nhu nhuyễn và nội dung trao đổi luôn có nhiều giá trị lợi ích, hoàn toàn không gây tác hại cho người nghe.

Ứng dụng năm tiêu chí trên vào các mối quan hệ thì làm giảm bớt sự căng thẳng của lòng sân, nỗi khổ niềm đau và chắc chắn sẽ thành công trong cuộc sống. Hành giả hãy tâm niệm và học tập cách giữ tâm, không để tâm bị biến nhiễm từ trạng thái an vui hạnh phúc trở nên sân hận khổ đau, đừng nói những lời nói khó nghe, gây chia rẽ, hận thù, đổ nát... Mà phải nói và sống với tâm từ bi.

Để thực tập chuyển hóa lòng sân hận, có thể chọn đối tượng được xem là người khó thương, khó ưa nhất đối với bản thân hay người đã gây cho mình nỗi khổ niềm đau nhiều nhất. Nếu thực tập thành công thì không có chuyện khó nào trong cuộc đời mà không làm được. Thực tập trải rộng tâm từ bi lên đối tượng khó ưa nhất. Sau đó, thực tập mở rộng tâm từ bi đến muôn loài và mọi vật.

Thực tập lòng từ bi theo mô hình ngược là thực tập sống chung với đối tượng dễ ghét trước, sau đó mới tới người dễ thương là nhằm nhằm vào bản chất cái gút của lòng sân. Khi cái gút của lòng sân được giải quyết thì mọi thứ sẽ được chuyển hoá. Cách thực tập này giúp ý thức và biết tôn trọng dòng cảm xúc, thoát khỏi nỗi khổ niềm đau. Phải thấy mâu chốt của tất cả mâu thuẫn và đổ vỡ trong cuộc đời phải được chuyển hóa ngay chính đối tượng tạo ra sự mâu thuẫn đó, chứ không phải đối tượng khác. Mượn đối tượng khác để thay thế là cách đào tẩu, bẻ tắc, không phải giải pháp tốt. Sự đào tẩu chỉ có giá trị tạm thời. Muốn tháo gỡ lòng sân lâu dài và dứt điểm thì gút mắc xuất hiện lòng sân với ai, phải tháo gỡ với người đó.

## NĂM ẢNH DỤ CHUYỂN HÓA SÂN HẬN

Trong kinh Pali, đức Phật nêu ra các ảnh dụ nhằm giúp hành giả quán niệm và tu tập chuyển hóa lòng sân hận. Trong các tình huống phải đối diện hay chứng kiến cảnh thương tâm, đau lòng thì hành giả không nên để cho sự sân hận chiếm ngự dòng cảm xúc.

**Ảnh dụ cầm vũ khí phá hoại mặt đất.** Ví như có người ác ý cầm cây xẻng hay lưỡi liềm nói, sẽ làm cho đại địa này không còn là đất nữa. Nói xong, anh ta đào bới và dùng chất nổ phá tung, làm cho mặt đất không còn bằng phẳng, chỗ lồi chỗ lõm. Tàn phá mặt đất xong, anh ta phi nhỏ nước miếng, tiểu tiện lên mặt đất. Lúc ấy, anh ta ngây ngô nghĩ làm vậy thì mặt đất không còn là mặt đất nữa. Trên thực tế, tình huống và cách thức ứng xử này chỉ làm người sân hận mệt mỏi và có thể bị bệnh tâm thần chứ không giải quyết được gì. Giải quyết theo thói quen đập đổ, tàn phá chỉ làm vấn đề trở nên rối rắm. Đối tượng thương tổn không ai khác hơn chính bản thân họ. Đất là đất, dù bị tàn phá đất cũng không thể nào biến thành phi đất. Liên tưởng đối tượng ta ghét như là đất. Ta muốn trả đũa đối tượng đó như cách tàn phá sự màu mỡ của đất nhưng đối tượng đó chưa chắc đã bị tàn phá. Ngược lại, lòng hận thù đã tàn phá mảnh đất tâm của mình rồi. Nói theo Phật, trả đũa đối tượng gắn với lòng sân chỉ là cách biến mình thành nạn nhân của khổ đau.

**Ảnh dụ người thợ sơn hư không.** Giống như một người thợ sơn dùng các loại sơn màu và cây cọ quét lên hư không. Người thợ sơn cố hình dung và tưởng tượng với cây cọ, anh ta có thể tô màu sắc vào không gian và không khí. Người thợ sơn chỉ có thể thành công trong tưởng tượng chứ không thể xảy ra trong thực tế. Trong hận thù, nhiều người muốn làm cho gương mặt đẹp của người bị ghét biến

dạng trước quần chúng. Thay vào đó là gương mặt màu đen, màu tím thật âm đạm bằng sự liên tưởng và tìm cách phi nhỏ, tô màu, bịa chuyện, chỉ trích người bị ghét. Người sân hận có ảo tưởng đã thành công. Trên thực tế, khi ôm ấp cơn sân hận là tự hành hạ chính mình từng giây từng phút. Hoàn toàn vô ích khi nỗ lực sơn lên không gian vì nước sơn không thể bám vào hư không. Càng nỗ lực sơn thì đối tượng bị dính sơn lại là mặt đất do tình trạng nhỏ giọt của sơn.

Tương tự, kẻ sân hận muốn sơn phết các sắc màu đau khổ lên người y thù ghét, nhưng càng sơn thì sắc màu đau khổ càng bám lên bản thân y mà thôi. Kẻ sơn vào không trung sẽ bị sơn dính nhều nhão trên thân thể, tay chân y trước nhất. Kẻ bị dính dơ chính là người thợ sơn chứ không phải hư không. Nếu có thể quán niệm kẻ khó ưa hay người mang lại khổ đau là hư không thì không dại gì phết sơn vào hư không. Vì hư không không có thực thể mà nó vốn được hình thành bởi khoảng cách vật lý giữa các vật thể. Xem người khác là không gian, sẽ thấy các hành động xấu của họ là khoảng trống rỗng chỉ tồn tại nhất thời, không ở mãi với cuộc đời nên không cần tô sơn, phết màu nổi khổ niềm đau lên người họ.

**Ảnh dụ lửa củ đun sôi sông Hằng.** Giống như người đốt bó củ khô với ảo giác nghĩ có thể đun sôi nước sông Hằng. Sông Hằng là con sông dài và linh thiêng đối với Ấn Độ giáo. Nước sông Hằng không cùng tận. Một bó củ khô chưa chắc đun nóng được ly nước dung lượng 100ml, ấy thế, người ảo tưởng lại mơ có thể làm nóng con sông lớn. Khi lòng sân khổng chế, con người có khuynh hướng sống trên ảo giác, cường điệu hoá trên ảo giác. Do đó, chuyện nhỏ có thể xé thành to. Phần lớn các tình huống trả đũa không mang lại lợi ích gì cho người nóng giận ngoài việc bị tổn thất, hoặc nặng hơn có thể bị điên cuồng do sân si quá độ làm biến dạng cảm xúc.

**Ảnh dụ cái da mèo.** Giống như cái da mèo đã được luộc chín, nhu nhuyễn như bông không còn tiếng xì xọt. Nhưng người ảo tưởng lại nghĩ có thể làm cho âm thanh phát ra từ da mèo luộc. Nhiều tình huống, tác giả tạo ra khổ đau đã chuyển hóa được lòng tham, lòng sân của họ bằng sự ăn năn hối lỗi nhưng không tìm được nạn nhân để xin lỗi. Cái gút khổ đau đã được chính tác giả tháo mở nhưng nạn nhân thì không buông xả, vẫn còn ôm giữ trong tâm kể từ khi nỗi đau xuất hiện cho đến thời điểm hiện tại. Nỗi oan khiên, oán trái đó nếu nạn nhân không tình nguyện giải phóng hay chuyển hoá thì sự khổ đau sẽ phủ lên người bám giữ. Da mèo đã bị luộc chín không thể tạo ra sự xì xọt nhưng giận quá mất khôn, nạn nhân nghĩ tưởng có thể làm nó kêu được. Giả sử làm được điều đó thì có giá trị gì? Dấy khởi lại âm thanh của nỗi khổ niềm đau trong quá khứ là tạo ra sự tái sinh của khổ đau đã lịm tắt. Hâm nóng lại nỗi đau là biến mình thành nạn nhân lần thứ hai!

Trong các cuộc chiến tranh trên nền tảng ý thức hệ và quyền lợi kinh tế, hai phía luôn khích lệ và nuôi dưỡng sức sống của khổ đau bằng chủ nghĩa yêu nước. Bên nào cũng khích lệ và sách động thế hệ trẻ phải trả thù những người đã tạo ra cái chết và khổ đau cho ông bà, tổ tiên. Những người sống trong hiện tại có thể cách quá khứ khổ đau đến 30, 100 hay 1000 năm lại phải trả thù những người mà họ không hề có mối quan hệ hận thù trực tiếp với nỗi khổ niềm đau trong quá khứ. Hâm nóng lại những nỗi khổ niềm đau đã chết trong quá khứ là không khôn ngoan. Nhớ lại kinh nghiệm khổ đau quá khứ không mang lại giá trị hạnh phúc ở hiện tại.

Đức Phật dạy, nên buông xả khổ đau. Hãy nghĩ những gì đã xảy ra trong quá khứ, đã lặng yên như nắm mò là tro bụi dĩ vãng, cần quên lãng. Người đời thường lý luận, không biết lịch sử và quá khứ thì không thể có hiện tại. Bao nhiêu thế hệ



cha ông đổ máu xuống để có được cuộc sống hôm nay. Trả thù kẻ đã tạo ra chiến tranh tang tóc cho quê hương và người thân là đền ơn tổ quốc và những người đi trước. Lý luận đó chỉ đúng về phương diện chính trị. Ở phương diện cảm xúc, từ bỏ thái độ trả thù thì hạnh phúc nhiều hơn. Giải pháp cao thượng và tích cực vốn có giá trị hơn nhiều.

Trong ảnh dụ cái da mèo, đức Phật dạy không nên nỗ lực vô bổ tạo ra âm thanh trên da đã luộc chín, vì nó vốn không còn khả năng tạo ra âm thanh nữa thì đừng mất thời gian, công sức để bội thực lòng sân vốn đã lịm tắt trong quá khứ.

Nội kết là kẻ thù chung của nhân loại. Nó có thể tồn tại như một mâu thuẫn hay xung đột. Xung đột về bản ngã, quyền lợi. Nếu càng để lâu chùng nào thì khổ đau giữa mình và người càng tăng trưởng nhiều chùng đó. Do vậy, là người con của bậc giác ngộ, đừng bao giờ chấp nhận, nuôi dưỡng những nội kết, mà cần tìm giải pháp để tháo gỡ. Có những giải pháp rất an toàn là buông xả, hỷ xả, bao dung độ lượng và đừng đẩy người khác vào những tình huống khó xử. Cần tạo cho họ đứng bằng đôi chân vững vàng, giúp họ có không gian để thở, thực phẩm ngon để ăn và thở bằng oxy thay vì cacbonic. Cần trồng nhiều cây xanh trong quan hệ trực và gián tiếp trong cuộc đời. Nên gợi ý cho họ có quyết định về vấn đề có lợi cho cả hai. Nếu không, nội kết sẽ có những biến dạng rất nguy hiểm. Do vậy, cần tháo gỡ tất cả những nội kết để được an vui, hạnh phúc trong cuộc đời!

Lời đức Phật dạy, con người không phải là kẻ thù của nhau. Con người cần chuyển hóa những khổ đau bắt nguồn từ tình cảm, khác biệt từ những xung đột quyền lợi cá nhân và chuyển hoá từ xấu trở thành tốt, bóng tối thành ánh sáng, thù thành bạn, đối lập thành hợp tác. Được như vậy thì cuộc sống sẽ an vui, hạnh phúc!



## Chương IV

# VẤN ĐÁP VỀ SÂN HẬN

(Chùa Hải Đức, Jacksonville, Hoa Kỳ, 13-11-2004)



**Hỏi:** *Có trường hợp hai bên đang sân hận cãi vã nhau. Cả hai đều cho mình là đúng, bên kia sai. Họ không hề có thiện chí hòa giải và nói rằng: “Suốt cuộc đời tôi không bao giờ chấp nhận hoà giải. Cho nên, bạn đừng đứng ra hòa giải”. Trong trường hợp này, phải làm sao? Quan niệm: “đi với Phật mặc áo cà sa, đi với ma mặc áo giấy”. Có đúng không? Hay tu thì vẫn cứ tu, nhưng gặp quỷ phải trừ? Nếu không đúng thì phải ứng xử như thế nào?*

Đây là câu hỏi rất hay vì đề cập đến khúc mắc mà rất nhiều người vấp phải! Thật khó xử khi nhìn thấy hai người thân của mình trở thành kẻ thù của nhau. Người nào cũng cho rằng mình đúng. Dĩ nhiên, khi cho mình đúng thì cũng đồng thời không chấp nhận đối phương. Do đó, cả hai người vô tình đóng kín cánh cửa truyền thông với nhau.

Trường hợp này, người bị khúc mắc đang xây dựng bức tường Béc-lin trong mối quan hệ, và đôi khi muốn mang bức tường đó vào tâm thức ở đời này và đời sau. Quan niệm đó làm cho người ta không bao giờ chấp nhận người khác. Cần nhận diện lối ứng xử “tự thị tha phi” sẽ không mang lại bất kỳ sự lợi lạc hay an vui nào cho mình và người. Không thể đẩy người khác vào thế khó xử. Đồng thời, đừng biến bản

thân thành nạn nhân của lận đận, khổ đau.

Khi biết hai người thân đang lận đận với nhau, chỉ cần khách quan quan sát truy tìm gốc rễ của nội kết vốn bắt nguồn từ sự cố tình hay vô ý. Khi cái gút bế tắc được hỗ trợ bằng thái độ không tha thứ thì dù có nỗ lực hóa giải cũng khó thành công. Chính đức Phật Thích Ca có lần đã thất bại trong vai trò làm người hóa giải cơn sân hận của vua Lưu Ly với hoàng tộc dòng họ Thích Ca trong cuộc truy sát tiêu diệt tập thể dòng họ Thích Ca.

Trong quá khứ, quan hệ giữa dòng họ Thích Ca và Lưu Ly của vua Lưu Ly có nhiều nội kết. Vì là nước yếu nên vua Lưu Ly đòi trước đã nỗ lực tìm cách thiết lập quan hệ với nước Thích Ca hùng mạnh. Trong lịch sử, thường có cách thiết lập hoà bình, tạo liên minh thông qua cuộc hôn nhân. Do đó, vua Lưu Ly ngỏ lời cầu hôn công chúa nước Thích Ca để thiết lập hoà bình giữa hai nước. Nỗ lực này nhằm tạo liên minh và biến kẻ thù thành tình thân. Bên dòng họ Thích Ca khinh thường thiện chí của nước Lưu Ly, cho rằng vua Lưu Ly không đủ tư cách kết hôn với công chúa của nước Thích Ca. Vì vậy, dòng họ Thích Ca âm thầm tráo công chúa, thay vào một tỷ nữ của dòng họ Thích Ca và gả cho vua nước Lưu Ly. Vua nước Lưu Ly cứ ngỡ là công chúa nên sống rất hạnh phúc. Chuyện được dấu kín nhiều năm. Đến đời vua Lưu Ly thế hệ con tương ứng thời đức Phật, sự việc tráo đổi mới bị phát hiện. Ông vua hậu duệ này cảm thấy dòng họ Lưu Ly bị nhục mạ, khinh bỉ nên ôm lòng phục thù, rửa hận và tuyên bố sẽ bình địa dòng họ Thích Ca.

Sau khi đức vua Tịnh Phạn qua đời, dòng họ Thích Ca rơi vào tình trạng không có người kế ngôi xứng đáng. Thái tử thay vì phải trở thành Quốc vương lại trở thành bậc Giác Ngộ. Các hoàng thân quốc thích như A-Nan, Nan Đà, La Hầu

La đều đã trở thành người xuất gia. Vua Tịnh Phạn không còn người kế thừa. Phật Thích Ca đề nghị Ma Ha Nam làm người kế vị ngôi vua. Khi biết được tâm ý sân hận của vua Luru Ly, đức Phật đã đích thân đi gặp vua Luru Ly để hoá giải hận thù quá khứ giữa hai nước. Đức Phật khuyên vua Luru Ly không nên khơi dậy nỗi đau quá khứ mà những người Thích Ca và Luru Ly hiện tại không hề can hệ trực hay gián tiếp. Không thể quy trách nhiệm sai lầm của vua Thích Ca trong quá khứ mà buộc dòng họ Thích Ca hiện tại phải gánh chịu hậu quả. Hãy trải tâm từ bi để xoá bỏ hận thù. Chỉ có tâm từ bi mới tháo gỡ được gút oan trái này.

Sự quy trách nhiệm sai lầm của người nào đó trong quá khứ để buộc những người không can hệ gì phải gánh chịu hậu quả ở hiện tại là vết loang của nỗi đau không được tháo gỡ. Hơn nữa, việc truy sát dòng họ Thích Ca để rửa hận không thể làm cho dân tộc Luru Ly được hạnh phúc. Ngược lại, chỉ tạo thêm những hận thù mới. Do không xả bỏ được lòng sân. Từ mối thù cá nhân ở quá khứ đã trở thành mối thù tập thể đối với hai nước. Lịch sử cho thấy, năm trăm người của dòng họ Thích Ca bị truy sát tập thể.

Thái độ ứng xử của vua Luru Ly là không khôn ngoan. Sự trả đũa chỉ tạo thêm tội lỗi và liên lụy tiêu cực tới dòng họ Luru Ly trong quá khứ, tạo thêm khổ đau cho hai nước ở hiện tại và tương lai. Đức Phật khuyên, hãy lấy tình thương để xoá bỏ hận thù, lấy lòng từ bi để hoá giải những cái gút khổ đau trong quá khứ cũng như hiện tại. Thế mà vua Luru Ly ngoan cố không chấp nhận. Do đó, cuộc chiến đã diễn ra. Sự thương tổn, chết chóc không chỉ dòng họ Thích Ca phải chịu, ngay cả phía vua Luru Ly cũng vậy. Sự kiện lịch sử này cho thấy, dù đức Phật muốn hoá giải nhưng nếu người được hoá giải không có lòng muốn chuyển hoá, không có lòng hỷ xả, bao dung thì sự hoá giải đó khó đạt được kết quả như mong đợi.

Hành giả mang hạnh nguyện của Bồ tát vào đời độ sinh, không chỉ có lòng nhiệt huyết mà còn phải có trí tuệ và phương tiện. Khi thấy được giá trị của sự xây dựng sẽ thấy được giá trị của sự chuyển hoá. Nhưng kết quả của sự chuyển hoá diễn ra nhiều hay ít còn phụ thuộc rất nhiều vào đối tượng được dẫn thân chuyển hoá. Nếu cả hai bên sau khi nghe lời khuyên can mà vẫn cố chấp, không buông xả thì phần thiệt thòi thuộc về phía họ. Lúc ấy, đành bó tay nhìn họ bị khổ đau vì hận thù chi phối!

Tình thương vẫn có những hạn chế, nhất là đối với người không có lòng lắng nghe. Sự dẫn thân cũng có những hạn chế nhất định, vì còn lệ thuộc vào nhân quả giữa hai người đang hận thù có thật sự muốn mở gút oan khiên hay không. Hậu quả của sự cố chấp và thiếu lòng bao dung làm cho cả hai gánh lấy hậu quả khổ đau ở đời này và đời sau. Người làm công việc hoà giải chỉ đóng vai trò xúc tác, trợ duyên giúp hai đối tượng được việc sai lầm, đang gây đau khổ cho nhau. Họ gieo trồng những hạt giống sân hận và làm ảnh hưởng đến những người có liên hệ trực hoặc gián tiếp. Nếu cả hai không chịu chấp nhận tháo gỡ hận thù thì đó là giới hạn của sự chấp mắc, bảo thủ và lương tâm đóng băng nên không nhìn thấy được sự chuyển hoá của cuộc đời.

Quan niệm, “Đi với Phật mặc áo cà sa, đi với ma mặc áo giấy” là một cách thức giải quyết những xung đột trong cuộc đời. Mặc áo giấy đi với ma chỉ nên diễn ra sau nỗ lực mặc áo cà sa mà vẫn không thành công. Sau khi người dẫn thân nỗ lực chuyển hoá những con ma không thành công, chúng không chịu làm mới mà vẫn tiếp tục cố tình cản phá, gây trở ngại, khổ đau cho nhiều người, lúc ấy người dẫn thân cần có biện pháp mạnh. Chuyển hoá bằng cách giáo dục đạo đức không thành tựu thì phải áp dụng chuyển hoá bằng luật pháp và hình phạt. Đây là cách thức các hệ thống luật pháp trên thế giới đã áp dụng.

Luật pháp chuyển hóa con người bằng sự trừng phạt nghiêm khắc chứ không bằng lời nói của tình thương. Giết người thì phải bị luật pháp xử nghiêm minh. Trộm cắp thì có thể bị chặt đứt bàn tay (đặc biệt trong luật pháp của một số nước ở Trung Đông ngày xưa). Nếu ai đã gây khổ đau cho cuộc đời và người thì phải bị luật pháp trừng phạt bằng khổ đau tương tự. Quá trình sống với khổ đau do luật pháp trừng phạt, người phạm luật sẽ không tái phạm nữa. Sự trừng phạt có tác dụng giáo dục chuyển hoá những người không biết lắng nghe tiếng nói của đạo đức và lương tâm. Trong tình huống này, đi với ma không thể mặc áo cà sa mà phải mặc áo giầy. Tức là phải có những phương tiện thích đáng để giúp những người cang cường khó hoá độ có cơ hội chuyển hoá.

Tinh thần “đi với ma mặc áo giầy” nói lên tính thích ứng trong việc chọn phương pháp đối trị và cứu giúp chúng sinh. Nó có thể sử dụng đối với luật pháp nhưng không đúng với tinh thần nhà Phật. Vì các đức Phật, Bồ tát, các vị A la hán nhìn thấy được khả năng chuyển hoá những sai lầm, nỗi đau, phiền não của con người. Bởi thế, các Ngài tin tưởng đã chọn phương cách giúp cho chúng sinh được gần gũi với tông chỉ của các Ngài để họ tự chuyển hoá (mặc áo cà sa). Áp dụng giải pháp “mặc áo cà sa” cho người hiền lương giúp cho người sai lầm chuyển hoá nội kết trong cuộc sống. Kết quả của sự chuyển hoá sẽ mang lại hạnh phúc cho cả hai.

Người dẫn thân cứu đời nên tận dụng tất cả những điều kiện, phương pháp để góp phần tiêu diệt con ma nghiệp lực, phiền não. Nhờ sự sáng suốt và thái độ dứt khoát có thể chặn đứng cây gươm khổ đau, dừng lại các cây súng bất hạnh, hành động khùng bô của những kẻ xấu, ác đang mất phương hướng.

Vấn đề cần hiểu ở đây là: Những lời của Phật, Tổ dạy và những điều các nhà văn học Phật giáo viết có sự khác nhau

rất lớn. Có trường hợp nhà văn học Phật giáo viết giống với tinh thần đức Phật dạy, nhưng cũng có trường hợp không đúng. Nếu cho những gì nhà văn Phật giáo viết là chân lý bất di bất dịch và áp dụng theo là đang đi ngược lại tinh thần Phật dạy. Lúc đó, khổ đau có thể xuất hiện làm con người chán chường, thất vọng, mất phương hướng.

Cho nên, đệ tử Phật phải noi theo tinh thần hóa giải của đức Phật. Khi áp dụng câu “đi với ma mặc áo giấy” đừng nên lạm dụng tinh thần này, nghĩa là, đừng lấy quan niệm trừng phạt áp đặt lên đối tượng cần giáo dục mà chưa nắm rõ được đối tượng đó có cần luật quá nghiêm khắc “mặc áo giấy” hay không? Nếu kẻ xấu chỉ làm một điều xấu và vì trị tội họ nên ta “mặc áo giấy”, làm điều xấu lại tương tự gấp hai ba lần thì không khác gì người xấu đó, thậm chí còn xấu tội tệ hơn họ. Cho nên, “mặc áo giấy” khi đi với ma trong mọi tình huống mà không khôn khéo, không biết tùy duyên có thể dẫn đến tình trạng đặt người xấu trên cán cân còn và mất. Đối lập với người xấu như thể hai con gà đang đá nhau. “Mặc áo giấy” với ma không phải là giải pháp đối với tất cả tình huống. Ăn miếng trả miếng chỉ làm cho vấn đề trở nên nghiêm trọng.

Nhiều người sử dụng phương châm “đi với ma mặc áo giấy” thay cho lời biện hộ không nhân từ, lạm dụng như bình phong để che đậy tất cả những thái độ ứng xử thiếu lòng vị tha. Có thể là lời biện minh khi chưa thể áp dụng tinh thần lấy từ bi hoá giải hận thù. Theo tinh thần Phật dạy, người hành xử khôn ngoan nên tìm những giá trị của sự chuyển hoá để áp dụng. Đừng tạo cơ hội cho kẻ đối lập trở thành kẻ thù với mình, đừng đẩy họ vào thế khó xử. Hãy tin mọi thứ đều có thể chuyển hoá được. Đạo lý vô thường là nguyên lý nhận thức cho phép tin mọi sự vật hiện tượng luôn vận hành, chuyển biến, trôi chảy. Do đó, tâm lý, thái độ, lập trường của con người dù tốt hay xấu cũng như một thác nước chảy



không dừng. Có thể họ làm việc xấu trong quá khứ nhưng hiện tại họ cũng có thể làm việc lành. Hiện tại họ ngoan cố nhưng tương lai có thể thức tỉnh, thay đổi tâm tính. Nguyên lý vô thường cho phép tin sự chuyển hóa có thể thực hiện được khi con người nỗ lực và kiên nhẫn. Thấy được điều này sẽ tránh được lỗi quan niệm “định mệnh” hay “định tính” về một con người bị cho là ma, cần được áp dụng luật trừng phạt “mặc áo giấy” để ứng xử.

Điều gì thuộc về khổ đau đều đặt sự thay đổi đó vào khái niệm vô thường. Vì tâm vô thường nên tâm lý xấu có thể chuyển hoá thành tâm lý tốt. Cái gì thuộc về phục vụ và đóng góp thì đặt vào khái niệm chuyển hoá. Đức Phật tin vào khả năng chuyển hoá nên Ngài không bao giờ kết án, nguyên rủa những ai đã tạo khổ đau cho Ngài, ngược lại Ngài còn thọ ký cho người xấu, ngay cả “nhát xiển đề” cũng được thành Phật. Tức là thọ ký cho những con người luôn cản phá bước đường hoàng pháp của Ngài, mang lại khổ đau cho những người đang sống theo lời dạy của Đức Phật. Cách ứng xử của đức Phật hoàn toàn khác với thái độ ứng xử phạm phu. Phần lớn người đời ứng xử “ăn miếng trả miếng”. Nếu đã từng bị làm khổ đau thì bây giờ không tha thứ, bỏ qua. Có người cố tình trả đũa bằng nhiều cách nghĩ rằng, phải cho người ta một bài học. Trong sự trả đũa, cả hai đã trở thành nạn nhân khổ đau. Sự lặn dận tiếp tục có mặt ở tương lai, tiếp nối chập chùng từ đời này sang đời khác, không chấm dứt.

**Hỏi:** *Khi sân hận bốc lên, tôi đã quán niệm hơi thở nhưng không hiệu quả. Tôi chuyển qua quán nhân quả vẫn không hiệu nghiệm. Vậy, tôi phải làm gì để tránh tất cả những nghiệp xấu có thể xảy ra cho người khác?*

Câu hỏi này đề cập đến nỗ lực hành trì. Mọi người đều có thể lâm vào tình huống tương tự câu hỏi đặt ra. Biết rằng,

khi sân hận diễn ra thì lấy “hơi thở” làm đề tài quán chiếu để hoá giải cơn sân hận theo sự vận hành của hơi thở. Khi ý thức tập trung vào hơi thở, cơn giận từ từ bị phân tán, cho đến lúc sân hận không còn tác dụng. Hoạt dụng của sân hận sẽ được hóa giải theo sự vận hành của hơi thở, tạo những giá trị an lạc, hạnh phúc thay thế những sân hận khổ đau và phiền não. Nếu áp dụng đúng phương pháp sẽ thành công, ngược lại, áp dụng sai thì không thành công. Quan trọng là đừng nản lòng thối chí khi kết quả chưa đến. Cá tính con người có thói quen chấp trước hoặc biết nhưng làm không triệt để. Lẽ ra phải buông bỏ sân hận thì lại không chịu nên khi áp dụng không phát huy được trọn vẹn năng lực chuyển hoá của phương pháp quán niệm hơi thở. Bản chất của quán niệm hơi thở là lấy hơi thở làm đối tượng để buông xả tất cả những gì không có lợi cho hạnh phúc, ở đây là sự nóng nảy. Trong lúc quán hơi thở mà vẫn không chịu buông sân hận thì sẽ không có kết quả là đương nhiên. Do đó, thói quen về bản tính con người có thể là nguyên nhân sâu xa dẫn đến sự thất bại trong chuyển hoá nổi sân.

Thứ hai, người ta thường biện hộ, do nghiệp nặng quá nên nội kết giữa tôi với đối phương không thể nào tháo gỡ được trọn vẹn và tuyệt đối. Vì vậy, tạm chấp nhận hệ quả của lòng sân, tạm chấp nhận những gì có thể làm được và lại không tin tưởng vào bản thân có thể làm hiệu nghiệm, kết quả tốt. Trong khi đó, chỉ cần buông xả lòng sân theo hơi thở, đồng thời cùng lúc nạp thêm dưỡng chất tha thứ và hoan hỷ vào cơ thể thì tâm nhẹ nhõm biết bao. Việc gì con người cũng có thể làm được nhưng khi không tin bản thân có thể làm được hiệu quả thì tiềm năng của nỗ lực bị đóng bít.

Dĩ nhiên, trong trường hợp câu hỏi vừa nêu có thể vận dụng nhiều phương pháp hỗ trợ khác. Bởi vì có những cơn bệnh nếu chỉ uống một loại thuốc sẽ không có tác dụng, phải

uống thêm những thuốc khác. Do đó, phải hỗ trợ bằng nhiều phương pháp, nhiều cách khác nhau. Nếu không đạt kết quả như mong đợi, ít nhất cũng đạt 60%, 70%.

Trong bài pháp thoại, chúng tôi trình bày các phương pháp hoãn binh, thay thế, không liên minh (không để nỗi đau lây lan và bành trướng), chuyển hoá sự giận dữ. Xin chia sẻ thêm phương pháp quán không tác giả, là phương pháp quán chiếu rằng không có chủ thể tạo ra phiền não giữa ta và người, cũng không có nỗi đau đang hiện hữu. Phương pháp này đòi hỏi khả năng quán niệm cao hơn các phương pháp vừa trình bày.

Thí dụ: Khi đi du lịch trên một chiếc thuyền ở vùng duyên hải bang Florida. Ở đó, có thể thưởng ngoạn cảnh đẹp, có thể bỏ ra mấy chục ngàn Mỹ kim để mua chiếc ca nô đẹp. Đến bãi thuyền, trèo lên ca nô, nằm trên mạn thuyền rồi ra lệnh nổ máy. Lúc đó, cảm giác an toàn và hạnh phúc sẽ xuất hiện tạm thời. Nhưng nếu phía sau có một chiếc thuyền đang đi tới và lao vào ca nô của ta thì chuyện gì sẽ xảy ra?

Phản ứng đầu tiên khi có sự va chạm là nghĩ kẻ nào đó muốn phá đám giấc ngủ ngon của mình. Vì nghĩ người lái thuyền cố ý nên sẽ có phản ứng trả đũa. Không kiềm được cảm xúc nóng nảy, bạn có thể nhảy sang chiếc thuyền đã đụng vào ca nô, xem tác giả vụ đụng thuyền này muốn gì. Khi tìm phía trước, phía sau thuyền mà không thấy ai thì cơn giận dữ chùng xuống và vơi đi, vì nghĩ đây chỉ là chuyện tình cờ, không ai cố tình cả! Lúc đó, cơn sân hận lớn trở thành cơn sân hận nuôi tiếc về giấc ngủ.

Cũng vậy, trong cơn giận dữ, nếu quán tưởng không có một chủ thể nào đang cố ý quậy phá hay tạo phiền não (nỗi đau không có tác giả) thì dễ dàng bỏ qua. Khi cơn giận dữ nổi lên, hãy hít thở thật sâu và quán tưởng mọi sự vận hành của cuộc đời, mọi niềm đau nỗi khổ sẽ trôi qua. Dù niềm đau

nổi khổ đó do ai cố tình tạo ra đi nữa cũng vẫn không quan trọng. Thậm chí nghĩ, chỉ là vô tình hay do thiếu hiểu biết, thiếu cảm thông để không quy trách nhiệm cho đối phương phải chịu hệ quả của y, tránh sự có thể phản hồi trả đũa lại đối phương. Cho nên, quán niệm không có chủ thể tạo ra phiền não, không có dòng chảy phiền não đang vận hành trong nỗi khổ, ta không phải là nạn nhân trải qua nỗi khổ sẽ giúp trở về trạng thái tâm an vui. Nhờ quán chiếu vô ngã về khổ đau nên dễ dàng, buông xả sân hận mà tha thứ.

Phương pháp này đòi hỏi quán niệm với sự tập trung cao độ, đòi hỏi có tấm lòng hỷ xả, rộng lượng. Làm được điều này sẽ tháo gỡ được lòng sân hận. Đừng bao giờ thiết lập những bức tường khổ đau, mà hãy tháo gỡ những bức tường khổ đau giữa ta và người. Như vậy là góp phần thiết lập một thế giới an bình và hạnh phúc! Quán tưởng bằng nội lực và có phương pháp chắc chắn sẽ mang lại giá trị an vui. Nếu chuyển hoá không được thì tối thiểu cũng không cho nó lớn thêm ở hiện tại và tương lai. Theo thời gian, nó được chuyển hoá từ từ. Nếu nỗ lực thì có thành quả an vui!

Trong phương pháp quán nhân quả, đặc biệt là quán hậu quả tiêu cực của lòng sân làm con người sợ hãi mà không để tâm xảy ra nóng nảy và thiếu sự kiểm soát. Tính hiệu nghiệm của phương pháp này chỉ ở lúc người nóng nảy chưa nổi cơn tam bành. Một khi đã có sấm sét trời dậy, tâm trí người quán không còn đủ sáng suốt để nhận ra mình đang sai thì làm sao chuyển hoá được. Do đó, phải thực tập phương pháp quán mỗi ngày hai lần trước và sau khi đi ngủ. Cảm xúc toàn thân được thấm nhuần đạo lý nhân quả nghiệp báo “Ngậm máu phun người miệng mình dơ trước”. Nhờ đó, hành giả có thể giải phóng, xả bỏ được cơn giận dữ. Thực tập mà không có kết quả không phải do phương pháp không hiệu nghiệm, mà vì độc tố sân hận trong lòng còn quá nhiều nên quán tưởng

sơ sơ sẽ không thấm vào đâu. Do vậy, cần tiếp tục quán chiếu thì sẽ có kết quả.

**Hỏi: Tâm sân hận là do thói quen, môi trường ảnh hưởng, hay do một người sinh ra, có sẵn nghiệp lực của sự huân tập? Nếu do nghiệp lực thì tại sao có câu “Nhân chi sơ tính bản thiện”?**

Câu hỏi này quy kết lòng sân hận con người như một thói quen được tạo ra quá khứ, có thể bắt nguồn từ khổ đau và nội kết giữa ta và người. Thí dụ, người lính trong trận tuyến phải đối đầu và giết người lính đối lập. Trong chiến đấu, không cho phép tha thứ đối phương, vì tha thứ là tự đặt mình vào cõi chết. Vì vậy, một trong hai đối tượng phải ra tay trước để được sống.

Cuộc sống, có người quan niệm “Tiên hạ thủ uy cường”, tức là sẵn sàng chấp nhận thói quen đã được giáo dục, huấn luyện, kết tập từ đời này sang đời kia. Quan niệm đó không giúp tháo gỡ được những thói quen, để không cho dòng máu của sân hận chảy vào huyết quản, tim mạch con người. Phật giáo không lý giải mọi điều xảy ra ở hiện tại đều có gốc rễ từ quá khứ. Sân hận có thể bắt nguồn từ điều kiện trong quá khứ hay hiện tại, từ chủ quan hay khách quan, có những sân hận liên hệ giữa người với người, có những sân hận chỉ đơn thuần từ sự hiểu lầm hay là cảm bẫy của người khác tạo ra. Nếu quy kết tất cả hành động đều do thói quen thì sẽ đặt ra khả năng chủ thể có quyền được sân. Do đó, cho rằng được quyền giải quyết sân hận bằng cách trả đũa người khác.

Đừng cho rằng sân hận bắt nguồn từ thói quen, mà chỉ quan niệm sân hận như là cái gì đó đã tạo ra vết hằn trong quá khứ. Chẳng hạn, từ sự thiếu kiểm soát tâm và thiếu hiểu biết mà vết hằn này tạo ra vết hằn khác. Sự tích góp nhiều đến độ tạo thành núi sân hận. Đứng trước quả núi sân hận,

thù hằn, người ta cứ nghĩ không thể hoá giải được. Từ đó, hành động như phản xạ vừa có điều kiện, vừa không có điều kiện. Nghĩa là, bất cứ khi nào gặp những điều chướng tai gai mắt, đối đầu với “bò đề gai,” hoặc phải đối diện, sống chung những người không muốn, chia tay người yêu thương, chịu âm dương cách biệt hay ly thân, ly dị, gặp quá nhiều hoàn cảnh không như ý... thì tâm phiền não diễn ra và chấp nhận những cơn sân hận như cơn đê. Chấp nhận đi vào quỹ đạo sai lầm và sự chuyển hoá rất khó vì khó có cơ hội để gội rửa tuyệt đối. Cho nên, đừng nghĩ sân hận hoạt động như dòng chảy của định nghiệp. Phần lớn cơn sân hận phụ thuộc rất nhiều điều kiện. Nhiều người có thể tha thứ cho người biết nói ngon, ngọt nhưng có người không, ngay cả trường hợp họ nói ngon ngọt về mình.

Cùng một tình huống như nhau, tại sao con người có hai cách ứng xử khác nhau? Ứng xử trong trường hợp mang tính điều kiện của lòng chấp thủ, thái độ không tha thứ và không nhìn thấy được giá trị của tình thương được thiết lập giữa ta và người. Vì thế, nội kết sân hận được tiếp nối, biện hộ, bao che và trưởng thành bằng nhiều cách. Theo đó, khổ đau sẽ tiếp tục có mặt.

Quan niệm Nho giáo cho rằng, “Nhân chi sơ tính bản thiện”. Nghĩa là, lúc con người mới sinh ra thì tất cả đều có lương tri, hành động lành, tâm lý tốt, lý tưởng hay. Khi tiếp xúc với hoàn cảnh xã hội, những người không dễ thương nên phiền não xuất hiện, bị trở ngại trên cuộc đời. Khi cho con người có “tính bản thiện” là đã đặt ra những định tính rằng, con người sẽ không làm điều xấu hay tốt, vốn thiện rồi cần gì phải làm điều thiện, vốn thiện rồi thì làm gì có điều xấu.

Theo quan niệm hạt giống của nhà Phật thì bản tính con người khi mới sinh vốn không thiện cũng không ác. Thiện

hay ác tùy thuộc dòng chảy nghiệp lực được gieo trồng trong quá khứ. Do đó, bản tính hoàn toàn mang tính riêng tư và cá nhân. Người khi mới sinh ra gắn liền với những điều thiện là vì quá khứ đã hội tụ những hạt giống lành. Người mới sinh gắn liền với điều ác là vì đã hội tụ những hạt giống của cái xấu, cái ác. Vua Tần Thủy Hoàng là kết quả của mối tình vụng trộm giữa hoàng hậu Triệu Cơ và Lã Bất Vi. Khi mới lên bảy tuổi, ông đã biết làm việc tội lỗi, làm nhiều người đau khổ là vì trong quá khứ ông ta đã từng gieo hạt giống khổ đau, và hạt giống xấu ác đó vẫn được tiếp nối trong hiện tại. Do đó, khẳng định bản tính con người vốn thiện hay ác là điều khó chấp nhận.

Học thuyết nhà Phật cho đó là nhân duyên, mà nhân duyên tùy thuộc vào điều kiện. Khi gặp điều kiện tốt, hạt giống có thể làm con người trở thành tốt và ngược lại. Là người theo Phật, phải lý giải tất cả vấn đề trên bình diện duyên khởi, tương tác và phụ thuộc lẫn nhau. Miễn sao đặt ra được tình huống nếu áp dụng thích hợp thì sẽ có an vui, ngược lại thì bị khổ đau. Trong trường hợp đó, phải chọn con đường áp dụng hợp lý. Nghĩa là, không xem tính nóng nảy, sân giận như định mệnh, bản tính không thể thay đổi. Sẽ sai lầm nếu nói, tính của tôi như thế, ông, bà hay anh, chị chịu hay không thì tùy. Đồng ý thì hợp tác, không thì ra đi. Ứng xử vậy là đối xử phũ phàng với lương tâm, đạo đức vốn có, là phản bội lại với Phật tính vốn có, đồng thời cũng quay lưng lại với tất cả những điều kiện tốt có thể trở thành người rất dễ thương, gần gũi.

Nếu xã hội có những con người dễ thương, dễ mến thì tin chắc rằng mình cũng có thể trở thành những người như vậy. Đức Phật, các vị A la hán, Thánh tăng, những nhân vật lương thiện đã trở thành những người như vậy. Cho nên phải tin, thực tập và hành trì đạo đức thì ai cũng sẽ trở thành những người hoàn hảo. Cách suy luận, so sánh như vậy làm con người không

bao giờ quan niệm thói quen xấu, sự sân hận, thái độ hẹp hòi, ganh tỵ là cá tính không thay đổi được. Khi thấy được thay đổi cá tính thông qua hành trì, cần nỗ lực hành trì có phương pháp, chắc chắn sẽ có được giá trị của một đời sống an vui.

**Hỏi:** *Khi gặp điều bất như ý, chẳng hạn, bị mắng nhiếc thì con chọn cách nhẫn nhục, không đáp trả lại. Đó chỉ là ức chế tâm. Con đường tu ức chế tâm để dẫn đến buông xả thật sự như thế nào?*

Đây là câu hỏi đề cập đến sự vượt qua sân hận bằng ức chế nhẫn nhục. Chữ “nhẫn” trong chữ Hán kết hợp bởi bộ trên là “đao”, tức là con dao và bộ dưới là chữ “tâm”. Nghĩa đen là con dao ghim vào tim, dao đang đâm vào sự sống, chặt tình cảm ra từng mảnh bằng những nghịch cảnh, chướng duyên, lời chỉ trích thiếu sự xây dựng. Không ai phủ định sự nhẫn nhục là chấp nhận khổ đau trong chừng mực nhất định, để sân hận không có cơ hội trỗi dậy. Nhưng nếu quan niệm “nhẫn” là “nhục” hay người nhẫn là người có khả năng chịu đựng những cái nhục là hiểu sai tinh thần của nhà Phật.

Trong ngôn ngữ tượng hình của chữ Hán, nhẫn nhục mang ý nghĩa rất hay. Nhưng hiểu không khéo thì trở thành tiêu cực. Trong tiếng Pali và Sanskrit, chữ “nhẫn” được hiểu là thái độ chịu đựng chứ không phải thái độ chịu những cái nhục. Mặc dù, cái nhục là thái độ chịu đựng. Nhẫn là thái độ vươn lên, là con đường lâu dài bền bỉ để dần thân phục vụ, là giá trị hành trì tu tập. Nhẫn đòi hỏi quá trình lâu dài của sự huấn luyện, tô bồi nhân cách. Do đó, nhẫn là cơ hội để nung đúc con người trở thành người tài đức và tuệ giác, thành anh dũng, bất khuất, không sợ hãi trước mọi hoàn cảnh cuộc đời.

Nếu quan niệm nhẫn là trạng thái ức chế tâm thì biết người đó chưa tu tập được hạnh nhẫn của Phật dạy. Hành giả



tu hạnh nhẫn có thể quan niệm tất cả những lời mắng chửi xem như cơ hội rèn luyện tâm được thăng hoa, làm cho tâm trở nên từ bi hơn và không còn sợ hãi trước những lời hăm dọa của người khác. Nếu quan niệm vậy thì “nhẫn” không phải là “nhục” mà nhẫn chính là con đường hướng đến tâm linh, con đường của thành công và nhẫn chính là giá trị của an lạc. Nhẫn trong ức chế là làm tâm bị hành hạ, khổ đau. Hành giả Phật giáo cần phải thay đổi cách nhìn trong lúc đang thực tập hạnh nhẫn.

Quan sát và thấy, người nào có chất liệu chịu đựng hoặc có sự thâm thúy chiều sâu thì không biểu hiện nhẫn ra bên ngoài, trước mặt mọi người, dù trong tâm trời dậy những nỗi đau bực tức và hiềm hận như cỏ bị đá đè. Nhưng cỏ vẫn có cơ hội vươn lên sức sống nhiều hơn. Cũng vậy, sự đè nén, ức chế tâm lý càng làm cho sân hận bùng phát lớn hơn. Chẳng hạn, dùng một tảng đá chặn đứng dòng nước đang chảy, nhưng dòng chảy vẫn tiếp tục chảy mạnh hơn. Hoặc khi dùng dao chặt đứt một ngọn cây thì cây sẽ phát sinh ra thành nhiều nhánh. Dùng cưỡng lực để áp chế một phong trào thì phong trào đó càng lớn mạnh. Cho nên, nhẫn trong trường hợp ức chế sẽ không tạo ra giá trị an lạc và hạnh phúc. Mà nó sẽ nuôi sự ức chế này cho đến lúc không còn sự đè nén và có thể trở thành vụ nổ rất lớn trong tương lai. Do đó, cả hai đối tượng đều là nạn nhân của nhau. Vì vậy, đừng bao giờ hóa giải sự mắng chửi, nhục mạ của người khác bằng cưỡng lực ức chế tâm.

Con đường chuyển hoá ức chế tâm trở thành sự buông xả, phải được khởi từ nhận thức sáng suốt rằng, nếu sự bực tức vẫn còn giữ trạng thái đè nén thì vẫn còn là nạn nhân của khổ đau. Nhiều người cứ nghĩ lầm rằng, khi họ bực tức người khác, nuôi lòng thù hận là họ được hạnh phúc, nhưng thực tế, họ đang bị khổ đau nhiều hơn người gây ra sự bực tức. Có những tình huống, người tạo ra sự cau có, mắng chửi người

khác nhưng nói xong là quên. Ấy thế, người nhận lại nhớ mãi những lời không như ý đó trong tâm, thậm chí nói, “sống để dạ, chết đem theo”, không bao giờ quên. Càng nhớ thì nỗi khổ đau ngày càng gia tăng, sức khoẻ ngày càng giảm, bệnh càng thẳng thần kinh ngày càng phát triển. Kết quả không mang lại bất kỳ lợi lạc nào cho cả hai người đang có vấn đề.

Người khôn ngoan nên “xoá sạch” dữ liệu của lòng sân khỏi ổ đĩa cứng của tâm thức, để tâm được an vui. Đức Phật mô tả hình ảnh lá sen trong kinh như là biểu tượng đẹp cho sự buông xả. Lá sen không giữ nước trên bề mặt. Tuy nhiên, nếu chiếc lá có hõm sâu và hoàn cảnh tương thích thì những giọt nước trên lá sen được giữ lại, nhưng trong vòng 2 đến 7 ngày sau, lá sen đó bị úng, bị hư và thủng. Cũng vậy, đừng bao giờ giữ những giọt nước của phiền não, sân hận, thị phi, ganh tị, hơn thua trong tâm. Bởi vì, trong lúc giữ lại những cái đó sẽ hành hạ tâm, đang làm cho quả tim đau nhức.

Con đường của sự ức chế dẫn đến buông xả chỉ nằm ở nhận thức. Nếu hiểu đúng thì trở thành người buông xả, hiểu sai sẽ trở thành bị ức chế. Buông xả và ức chế là hai năng lực, buông xả dẫn đến an vui, ức chế dẫn đến đau khổ. Mà khổ đau do ức chế sẽ gia tăng nhiều hơn. Chỉ cần có nhận thức sáng suốt thì sẽ có trạng thái buông xả các ức chế của tâm do nhận thức sai lầm trong quá khứ.

**Hỏi: Nếu chọn cách quán chiếu nhân duyên, có lẽ do có gieo nhân gì đó nên phải nhận quả báo bị mất mát nhiều. Quán chiếu như vậy để hoá giải sân hận có dễ dàng hay không?**

Đây cũng là cách quán niệm rất hay. Trong tất cả nỗi khổ do lời thị phi mất mát gây ra, có nhiều nguyên nhân. Không xác định được nguyên nhân nào thì khó vận dụng giải pháp hiệu quả. Trong trường hợp đó, tốt nhất nên vận dụng

cách thức tự an ủi. Nghĩa là cứ an ủi rằng, có lẽ trong quá khứ mình đã từng gây ra khó khăn, chỉ trích người tốt, hãm hại người lành, đẩy người lành vào những tình huống không lối thoát... từ đó làm họ thối thất tâm hồn, trở thành con người tội lỗi. Do vậy, tất cả những lời bị mắng nhiếc hôm nay là hệ quả tất yếu từ những gì đã làm trong quá khứ. Quan niệm vậy giúp người bị mắng nhiếc không có thái độ kháng cự lại, chỉ nghĩ đơn giản là thử thách nghiệp lực của mình mà thôi. Từ đó, chuyển hướng từ thái độ chịu đựng bị ức chế dẫn đến thái độ dần thân phục vụ.

Hiểu được vậy, phải cảm ơn những thử thách để luyện tâm mình trở nên cao thượng. Nhiều lời chỉ trích thì càng làm cho nghiệp chướng giảm xuống, bản ngã rơi rụng và lòng hãnh diện tự hào không còn chỗ bám víu. Lúc đó, biến lời chỉ trích thành một pháp tu, biến nghịch cảnh trở thành đối tượng để chuyển hóa tâm tính. Hiểu vậy, sẽ dễ dàng thành công trong cuộc đời này!

### **Hỏi: *Làm thế nào chuyển hoá sân hận?***

Trả lời: Trong kinh *Thủ Lăng Nghiêm*, đức Phật đặt ra giá trị sự sống dựa trên cảm xúc, nhận thức và tuệ giác. Tâm lý con người được chia ra 5 cấp từ thấp đến cao: Dục tính, cảm tính, tưởng tính, nhận thức tính, tuệ tính.

Khi con người nằm ở cấp thứ hai, tức là cảm xúc mạnh thì có độ nhạy cảm cao trực hay gián tiếp về mắt, tai, mũi, thân xúc chạm và ý tưởng nhận định đánh giá. Thực tế, cuộc đời có những nỗi khổ đau nhiều khi không bắt nguồn từ thực tại mà từ cách thức tiếp nhận, lý giải, nhận định, đánh giá vẫn đề thông qua thái độ suy diễn động cơ. Do đó, nhiều khi khổ đau không do người khác làm mà do tự suy diễn, nghĩ người ta cố tình thì khổ đau gia tăng.

Người có độ nhạy cảm về lời nói, ứng xử, thái độ, việc làm của người khác nhiều là người chưa được may mắn. Bởi vì, có những vấn đề người ta nói bằng quơ nhưng cứ tưởng đang ám chỉ mình, rồi buồn tủi, phân biệt đối xử, cau có bực dọc... Nếu không có chất liệu buông xả thì sự thù hằn, nội kết trong họ đối với mối quan hệ với con người bị ách tắc, trở ngại, nhিপ cầu nối kết tình thân giữa hai người bị chặt đứt và khổ đau quần quýt đôi bên. Lúc đó, phải tìm hiểu chất liệu động cơ của người khác, phân tích nguyên nhân tại sao họ có thái độ, lời nói làm mình không vui. Cũng có thể đặt ra tình huống tích cực nào đó mà đối phương có thể có hoặc không để giúp tâm dễ dàng tha thứ, bỏ qua. Nhưng không nên đặt ra tình huống họ cố tình gây ra điều xấu cho mình. Chính tâm lý tích cực này giúp tháo gỡ nội kết giữa ta với người trên nền tảng cảm xúc mạnh.

Người có cảm xúc mạnh thường chịu nhiều khổ đau như: Cười nhiều thì buồn cũng nhiều, cười dễ thì khóc cũng dễ. Những người như vậy thường có phản ứng rất nhạy cảm. Thông thường, người nghệ sĩ, ca sĩ có mức độ nhạy cảm bén hơn người khác vì họ đã từng sống với những ánh đèn mờ, tràn đầy tiếng vỗ tay, khen ngợi, ca tụng, vinh quang dưới những thước phim báo chí...

Nên thực tập phương pháp, trong bất cứ tình huống xấu nào cũng nên nhìn thấy động cơ tốt của người khác để không cất chứa khó chịu, bực dọc, trầm cảm, bi lụy... Đó cũng là cách thức có thể quan niệm như chức năng trị liệu con bệnh cảm tính nhạy bén. Thực ra, khi thực tập nhìn thấy động cơ tốt từ cái xấu của người khác là đang thương chính mình. Bởi vì, nếu không thương chính mình, không tháo gỡ, hoá giải nội kết trong tâm thì tâm lý trầm cảm sẽ thành căn bệnh ung thư của tâm.

Nhạy cảm nhận thức về chuyện xấu, không tốt, cái chưa hoàn thiện của người khác là cái xấu, có thể mang lại nhiều

phiền não. Cho nên, trên con đường dẫn thân, tu tập hoặc trong các mối quan hệ, đức Phật có dạy, đôi lúc phải biết làm ngơ như không nghe, không biết gì về chuyện không tốt của con người dù mình tai nghe, mắt thấy. Thái độ làm ngơ khác với thái độ bịt kín hai lỗ tai. Bịt kín lại là thái độ cực đoan. Làm ngơ là nghe thấy tất cả nhưng giả vờ như không nghe, không thấy để tất cả trạng thái bực dọc, phiền não không có cơ hội chinh phục, khống chế và khiến bị đau, sinh lây làm chùn chí tiến thủ vươn lên.

Mỗi người sinh ra đều mang theo tất cả tập quán, hành động, cách ứng xử trong quá khứ. Nếu quá khứ có mức độ nhạy cảm cao thì sinh ra có độ nhạy cảm hơn người khác. Do đó, khổ đau gây ra cho mọi người cũng dễ dàng.

Đức Phật dạy: Hãy buông xả những khúc mắc, cố chấp với đối phương để chữa con bệnh uất cảm của mình chứ không phải giúp người khác. Chưa phóng thích thì phức cảm vẫn còn hành hạ chính mình. Cuối cùng cũng trở thành nạn nhân của khổ đau thay vì là người hạnh phúc!

**Hỏi: *Sân hận do đâu mà có, xuất phát từ đâu. Loại sân hận nào nguy hiểm nhất?***

Đạo Phật không chấp nhận nguyên nhân khởi thủy của mọi vấn đề. Nguyên nhân của mọi vấn đề tùy thuộc vào duyên, điều kiện xúc tác và nhân quả tương tác phức tạp đa chiều trực hay gián tiếp với nhau. Bốn góc rẽ (nguyên nhân) của sân hận, khổ đau đã được trình bày:

Một là bắt nguồn từ trạng thái nhận thức sai lầm về con người, cuộc đời và sự kiện...

Hai là bắt nguồn từ trạng thái sợ hãi. Ví dụ, tên trộm bị phát hiện thì phản ứng tự vệ, buộc tên trộm phải giết người

để bịt đầu mối, nếu không có sẽ bắt bỏ tù. Cho nên, sự triệt tiêu đối tượng trong trường hợp này bắt nguồn từ nỗi sợ hãi bị luật pháp truy tố, trừng trị... Tất cả những nỗi sợ hãi đó làm anh ta trở thành con người bạo động.

Ba là bắt nguồn từ thái độ độc tôn, loại trừ, chỉ chấp nhận chính mình. Thường thấy là các học thuyết, chủ nghĩa, tôn giáo, phái giáo... tất cả những gì thuộc về thần tượng cá nhân đều liên hệ ít nhiều đến thái độ tạo ra sự sân hận.

Bốn là bắt nguồn từ việc không hiểu bản chất văn hoá của người khác, không thấy được đa nguyên như là giá trị hỗ trợ nhau, không thấy tất cả những con đường khác nhau là sự phong phú trong cuộc đời, là nhu cầu cần thiết cho sự sống của con người, mà từ sự khác biệt đó lại tỏ thái độ cau có, bực tức đối với chính mình.

Ngoài ra, sân hận có thể bắt nguồn từ những nguyên nhân ngoại cảnh như tình yêu, hoàn cảnh, môi trường... Hoặc những nguyên nhân nóng nảy do sinh lý như mất ngủ, căng thẳng, không đáp ứng được với sự thay đổi nhiệt độ, khí hậu, thời tiết... hay bệnh lý làm cho thái độ chịu đựng bị giảm xuống cũng gây dễ nổi nóng, kháng cự, phản ứng chống đối...

Theo nhà Phật, không có một nguyên nhân đầu tiên cho tất cả mọi nguyên nhân còn lại. Tùy trường hợp, điều kiện môi trường mà sân hận xảy ra nặng hay nhẹ, chủ quan hay khách quan.

Phân tích gốc rễ của sân hận, phải có tầm nhìn rộng về tất cả những nguyên nhân có thể xảy ra. Không nên quy kết vào một nguyên nhân nhất định. Vì khi quy kết vào một nguyên nhân thì sẽ quy kết một chiều, đổ trách nhiệm vào một người có thể là ông, bà, cha, mẹ, anh, chị, em, bạn hay người không thân... Do đó, đánh mất cơ hội nhìn thấy trách nhiệm hành

vi của mình đối với mọi người.

Muốn có được sự an lạc, hạnh phúc thì phải nhìn thấy nguyên nhân gây ra đau khổ, lận đận. Từ đó mới có giải pháp thích hợp để tháo gỡ.

**Hỏi: *Gốc rễ sân hận có phải từ sự chấp trước của ngã si, ngã ái, ngã kiến và của thức mạng na hay không?***

Nói theo tâm lý học Phật giáo thì tất cả sự chấp trước đều có ảnh hưởng tác động đến sự chấp mắc, sân hận từ bốn loại tâm lý là ngã si (trạng thái nhận thức sai lầm), ngã ái (nhận thức sai lầm về thân thể vật lý, thương yêu thân tới mức trở thành chủ nghĩa thần tượng, đề cao thân thể quá mức (các cuộc thi hoa hậu), ngã kiến (cái nhìn sai lệch về nhân sinh quan trong cuộc đời), ngã mạn (thấy mình hơn người khác trong khi chưa bằng hoặc cho rằng mình hơn, tự ti, mặc cảm, sợ hãi, rụt rè...). Đó là những loại tâm lý làm mất những giá trị vốn có thể giúp thăng hoa trong cuộc đời, mất sự thăng bằng về giá trị.

Không đề cập đến những khái niệm này, mà đề cập đến thái độ si mê của sự bức tức, chi tiết hoá những vướng mắc có thể xảy ra trong đời. Nói theo ngôn ngữ duy thức học truyền thống thì bao gồm bốn trường hợp đó. Còn khi phân tích chi tiết thì có thể giúp người nghe liên hệ đến những trường hợp sân hận cụ thể của chính mình ở từng góc độ, để từ đó ứng dụng những giá trị, phương pháp của Phật dạy cho được an vui và hạnh phúc!

**Hỏi: *Khi một người đã mang sự oán hận trong lòng mà kiếp này chưa hoá giải được. Như vậy, kiếp sau có tiếp tục tìm người đó để oán hận hay không?***

Đây là câu hỏi liên hệ đến thuyết tâm lý học tái sinh. Phật

giáo phân tích về giá trị hạt giống ứng xử, hành động con người trong kiếp quá khứ và có liên hệ đến kiếp sau. Thông thường, những hạt giống tính cách của con người vào cuối cuộc đời, trở thành la bàn chỉ dẫn con người tái sinh. Ví dụ: người bị ngộ độc do một món ăn nào đó, thì khi tái sinh ở kiếp sau và nhìn thấy món ăn đó không dám ăn mà không lý giải tại sao không thích dù rất ngon. Bởi vì, món ăn gây ngộ độc đã trở thành nỗi ám ảnh trong suốt quá trình thân trung ấm đến khi được tái sinh. Trường hợp này, tần số ám ảnh lớn đến độ chỉ còn nhớ một việc là món ăn bị ngộ độc nên không còn nhớ những gì xảy ra xung quanh nữa.

Nếu từng bị phỏng thì khi gặp lửa, nước sôi là sợ liền. Nếu đã bị đứt tay rất đau, khi thấy dao là run. Bởi vì, ấn tượng khổ đau trong tâm thức quá lớn nên chi phối đời sống hiện tại và trong tương lai. Một người với trạng thái còn hận thù thì lòng hận thù đó sẽ đưa họ tái sinh trở thành con người có tính tình nóng nảy, ứng xử kiểu giang hồ... là điều rất tự nhiên.

Là người Phật tử, hãy nuôi dưỡng chất liệu buông xả, nhất là những giờ phút cuối cuộc đời. Nếu người thân còn chất liệu thù hận trước khi chết phải tìm mọi cách, có thể nhờ nhà sư đạo cao đức trọng để giúp họ buông xả hạt giống sân hận. Nếu không, hạt giống sân hận đó sẽ tiếp tục diễn ra ở đời sau. Do đó, những lặn độn, khổ đau trong các mối quan hệ dễ dàng phát sinh.

Một người có tuệ giác không bao giờ chắt chứa những cơn sân hận. Đặc biệt, cơn giận trong lúc qua đời sẽ trở thành hận thù, xung đột rất lớn cho kiếp sau với người tương ứng.

Quan sát các loài động vật, thấy độ nhạy cảm của chúng với nhau. Ví dụ, loài chó có những con nhìn người khác rất hung dữ, có những con nhìn người nào đó vui mừng, ngoắc đuôi, nhảy vào lòng... Theo cách lý giải của nhà Phật, do



những con chó này có những mối thù hận trong quá khứ nên thể hiện sự hung dữ. Độ nhạy giác quan của chó mạnh hơn con người nên cảm nhận được người đã gây ra khổ đau cho nó, còn con người thì không hiểu tại sao nó sủa như vậy.

Tần số phản kháng giữa tâm lý học tái sinh trong đời kiếp hiện tại và sau là thực tế phải chấp nhận. Khi chấp nhận tiến trình câu sinh, cần có trách nhiệm ý thức với lòng sân hận của chính mình. Nếu không buông xả lòng sân hận với kẻ thù thì tự trở thành nạn nhân mang theo sân hận từ đời này sang kiếp khác, chông chất không bao giờ chấm dứt khổ đau.

Quan sát những nơi diễn ra chiến đấu thì thấy, vài chục hay vài trăm năm sau, nơi đó cũng diễn ra cuộc chiến khác. Sân hận của những oan hồn trong các trận chiến nếu không buông xả thì tái sinh sẽ trở thành chiến sĩ, lính và tiếp tục lặn độn vì chiến đấu bằng nhiều cách.

Giã từ sân hận càng sớm càng tốt. Nếu tiếc nuôi, thương tưởng sân hận như ôm ấp đứa con trong lòng là đang “nhận giặc (sân hận) làm con” (nói theo kinh *Pháp Hoa*). Dĩ nhiên, nó sẽ phá hủy tài sản tâm linh của mình. Giặc sân giống như tên gián điệp, có thể làm bạn bên ngoài nhưng là kẻ thù bên trong, có thể giết không bằng dao, súng nhưng làm chết dần từ kiếp này sang kiếp khác. Do đó, không thể xem thường.

Nếu hạt giống sân hận và nội kết chưa nỗ lực loại trừ trong kiếp này thì cũng phải nêu quyết tâm, ra lệnh, “ta phải mạnh dạn nhổ hạt giống khổ đau của sân hận đó lên trong tương lai”. Như vậy là đang thương mình! Dĩ nhiên, thông qua sự thương mình là thương người khác. Bằng không, sẽ tiếp tục biến người khác thành nạn nhân.

Tâm lý học của sự tái sinh chính là cơ hội để nuôi dưỡng ý thức về trách nhiệm đạo đức ở đời hiện tại và đời sau!

**Hỏi: Người ta nói sự căm thù tạo nên sức mạnh, vậy không sân hận thì xã hội sẽ won hèn, huỷ bại hay sao?**

Đây là câu hỏi đặt đến hai khả thể sử dụng về tiềm năng của cơn giận. Dĩ nhiên, trong cuộc chiến, sự sân hận là vũ khí. Cuộc chiến không nhất thiết là chiến tranh bằng vũ khí của hai ý thức hệ đối lập. Nó có thể được xem là những cuộc đấu đang diễn ra trong ý thức hệ của từng con người, trong hành động, ý nghĩ, nhận thức của mỗi người.

Đức Phật thường ví hành giả tu tập là chiến sĩ, trong tình huống cuộc chiến diễn ra trên mảnh đất tâm, qua hành động, lời nói, cử chỉ, việc làm. Đối tượng cần phải chiến đấu chính là những phiền não, nghiệp chướng, thái độ tâm lý âm tính. Vũ khí của hành giả là từ, bi, hỷ, xả, tuệ giác hay những đức tính tốt. Nói cách khác, tâm lý tốt hay xấu đều là vũ khí phục vụ hai mục đích đối lập. Khi đặt mình trong trận chiến, người thắng và kẻ bại ấy chính là mình. Thậm chí, kẻ thù, người thân, người đồng minh cũng chính là mình.

Phân tích trạng thái tâm lý như giận dữ, có thể được biểu đạt bằng nhiều cách khác nhau. Ví dụ, thái độ muốn chiến thắng, tranh luận, kháng cự... đều là hình ảnh biểu đạt hoạt dụng của cơn sân hận. Đối với những cuộc chiến mang lại giá trị đạo đức, chiến sĩ phải đặt mình trong tình huống biến cơn giận thành năng lực của lòng từ bi. Năng lực từ bi có khả năng thôi thúc thẳng tiến về phía trước để dần thân phục vụ, bất chấp tất cả mọi cản lực xung quanh. Trong cuộc chiến như vậy, không có sự thắng bại mà chỉ có giá trị của sự chuyển hóa, từ phàm thành thánh, phiền não thành bồ đề, đau khổ thành hạnh phúc!

Trường hợp thứ hai, nếu trong cuộc chiến đó gồm hai đối tượng là đối thủ của nhau thì sự sân hận đôi lúc trở thành nhu cầu lớn. Ví dụ, nếu là chiến sĩ ở biên cương, sự sân hận

đủ năng lực khiến chiến sĩ hy sinh để bảo vệ tổ quốc. Đó là cách gần như tất cả các chiến sĩ đều được huấn luyện rằng, tại chiến trường, hoặc sẽ bị chết hoặc sẽ giết người, tốt hơn nên giết người khác. Như vậy, giết người khác là sự lựa chọn được nung nấu bằng sân hận. Sân hận có thể được kích thích bằng cái chết của những người thân. Khi người chiến sĩ được hun đúc bằng các yếu tố sân hận vừa nêu thì quên nỗi sợ hãi về chết chóc, thương tật và những đổ nát do chiến tranh gây ra, nên y có thể tiến đến phía trước để chiến thắng địch thủ.

Học hỏi theo tinh thần từ bi của Phật giáo, nếu làm chiến sĩ hay phục vụ trong quân sự, hoạt động binh nghiệp nên nuôi dưỡng lòng yêu nước, nuôi dưỡng tình thương vào chí nguyện mang lại hòa bình cho mọi người, cản trở những người ác không để họ có cơ hội làm những việc xấu. Khi mang tâm niệm như vậy, dù vẫn là hành động bóp cò bắn súng, xông pha trận tuyến nhưng lòng không sân hận. Lúc đó, nỗi đau trộn lẫn với tình thương và trở thành năng lực giúp chiến sĩ dần thân phục vụ. Do đó, nghiệp sát hại có thể rất nhỏ và người gieo nghiệp sát bằng lý tưởng yêu nước, hộ dân không bị tổn hại nhiều như trường hợp do sân hận mà giết hại.

Đây là giải đáp tại sao cũng là chiến sĩ hay vị tướng mà có người chết yếu, sống thọ dầu làm chiến sĩ, nếu không trực tiếp cũng gián tiếp gây ra cái chết của người khác qua sát nghiệp. Nhưng nếu chiến sĩ rải tình thương, tình thân yêu nước vào hành động, không vì mục đích giết người để hả giận, nhất là cơn hận thù vì những người thân bị kẻ thù giết chết, giá trị nhân quả trong hai trường hợp hoàn toàn khác nhau. Thay vì xông lên phía trước bằng cơn giận dữ thì chiến sĩ hiểu nhân quả xông tới phía trước bằng tất cả tình thương, sự vô úy và nhận thức sáng suốt rằng việc làm đó là vì yêu nước, thương dân tộc, bảo vệ hòa bình. Người chiến sĩ trong trường hợp này có thể mang nghiệp sát về phía bản

thân mình, dành hạnh phúc, hòa bình cho người khác. Nhờ đó, quả sất nghiệp nhỏ hơn, phước báu của tình yêu nước và hoà bình nhiều hơn.

Phần lớn các cuộc chiến, lòng sân hận thường trở thành trục xoay. Ví dụ trong kinh doanh, sự cạnh tranh giữa công ty A với công ty B, tập đoàn này với tập đoàn nọ và thường có thái độ bất mãn, bức tức. Thái độ này trở thành xung lực giúp người ta làm việc thành công hơn.

Nhà Phật dạy, tiêu diệt lòng sân hận không có nghĩa sân hận xuất hiện ở đâu liền chặt đứt tại đó. Chẳng hạn, sân hận thể hiện ở cánh tay đánh đập, tàn phá, bóp cò thì chặt đứt cánh tay. Chuyển hoá sân hận là thay đổi năng lực bạo động bằng năng lực tình thương, thể hiện qua sự dẫn thân phục vụ, giúp đỡ tha nhân. Những hành động tốt, thiện, có ích và giá trị chuyển hoá trong trường hợp này sẽ rất lớn. Tinh thần chuyển hoá của đạo Phật dạy, thay vì chặt đứt bàn tay bạo động, hãy thay thế động cơ hành động thành phục vụ và bảo hộ sự sống thì bàn tay tiêu cực sẽ trở thành tích cực. Chặt đứt hay hành hạ không phải giải pháp chấm dứt lòng sân.

Đừng sợ khi bỏ lòng sân hận sẽ không có thái độ nỗ lực vươn lên trước mọi áp lực. Ngược lại, người chuyển hoá được sân hận sẽ có nhiều năng lực tích cực như, tinh tấn để vươn lên thành công trong đạo đức và hạnh phúc. Chuyển hoá sân hận không phải là sự mất mát, mà là đổi cách nhìn về hành vi huỷ diệt, chuyển năng lực khủng bố thành năng lực xây đắp và phục vụ. Chuyển phần nào được giá trị phần đó. Từ những gì vừa trình bày, nhờ vượt qua lòng căm thù, chẳng những không chết mà ngày càng mãnh liệt. Tương tự, người không sân hận chẳng những không uơn hèn mà còn là người rất có bản lĩnh chuyển hoá xấu thành tốt, huỷ diệt thành xây dựng và thù thành bạn.

**Hỏi: Khi đi họp ở trong hãng, nếu không tìm mọi cách để loại trừ đối thủ thì làm sao con còn động cơ để làm việc? Làm như vậy có phải là tội lỗi không?**

Câu hỏi này liên hệ đến chức nghiệp, sự tồn tại của công việc và hạnh phúc có được từ công ăn việc làm. Theo tinh thần hoà hợp đức Phật dạy, thay vì lao vào xung đột loại trừ nên chọn khuynh hướng hợp tác. Sự cạnh tranh trong nền kinh tế thị trường có thể dẫn đến tình trạng một mất một còn, không thương tiếc. Tức là mạnh thắng yếu, lớn thắng nhỏ, đại thương diệt tiểu thương. Quy luật loại trừ, các đối tác có thể kết thành liên minh để tạo hành lang an toàn về quyền lợi thị trường. Trong nền kinh tế thị trường, các công ty nhỏ có thể bị đè bẹp bất cứ lúc nào. Trường hợp đó, thay vì cạnh tranh loại trừ vì quyền lợi kinh tế, Phật giáo khuyến khích thái độ hợp tác. Do vậy, lòng tuy hỷ phát sinh và sân hận được thay thế.

Liên minh trong sân hận và loại trừ là liên minh mang tính độc tôn, sự kết thành của bên này thường kéo theo sự sụp đổ của bên khác. Với tinh thần hợp tác, nhà kinh tế giỏi không cần triệt tiêu các đối thủ, mà tìm cách phát huy chất lượng và sản lượng, nhằm khẳng định giá trị của các thành phẩm kinh tế do mình đầu tư sản xuất. Ví dụ, các mặt hàng điện tử dù cùng đặc tính và chức năng nhưng thường khác nhau về giá cả do chính sách giá của các công ty khác nhau. Cùng mặt hàng, mua ở hãng Sony thì giá khác hãng Samsung. Giá cả của sản phẩm lệ thuộc vào thương hiệu, tính năng, chất lượng... Mỗi thương hiệu có chỗ đứng và đối tượng khách hàng khác nhau. Không cần phải đối lập loại trừ nhau để khẳng định thế đứng riêng. Điều quan trọng là, làm thế nào tạo ra sắc thái riêng trong phục vụ bằng cách tăng cường chất lượng và giá trị sản phẩm, để khẳng định tính ưu thế của mình.

Thông qua chính sách khuyến mãi, thị trường ở các nước tự do thường gồm ba hay hai trong một, tức là tăng thêm giá trị bằng cách giảm giá để sản phẩm có thể dễ dàng đến với khách hàng hơn. Không cần mang tâm niệm loại trừ trong cạnh tranh. Các công ty thực hiện đúng chính sách “chánh mệnh” và “chánh nghiệp” vẫn có chỗ đứng vững trong thị trường. Với cái nhìn tích cực đó, nếu là cây thì đừng sợ không có đất vươn lên để sống mà chỉ sợ không đủ sức để vươn lên. Ngay cả trong tình huống cây Bồ đề bám trên nóc nhà vẫn có chỗ sống và mọc lên. Hãy tự khẳng định bằng chất lượng và giá trị hơn là nỗ lực loại trừ người, công ty khác.

Nếu người Phật tử không may mắn, làm việc trong công ty mà giám đốc có chủ trương triệt hạ công ty khác thì không nên đồng tình với cộng nghiệp đó. Khi có mặt trong công ty như một thành viên, người Phật tử không nên có thái độ cạnh tranh triệt tiêu ai. Thông qua công việc nên nghĩ, sự góp mặt của mình nhằm tạo chất lượng cho sản phẩm và uy tín cho công ty, làm thế nào để phục vụ tốt khách hàng là được. Tâm niệm làm việc như vậy sẽ tránh được nghiệp tranh chấp loại trừ, nhờ vậy, lòng sân sẽ vắng mặt. Cũng cùng công việc nhưng nếu nghĩ đến chuyện triệt tiêu lẫn nhau thì mang nghiệp sân hận, còn chỉ mong mỗi được đóng góp với giá trị phục vụ thì sẽ được nhân quả tốt. Bản chất và giá trị của sự hợp tác nhằm nỗ lực tập thể trên nền tảng hiểu biết và cảm thông, làm cho cuộc đời tốt đẹp hơn. Do vậy, tính xây dựng và phát triển trong hợp tác rất lớn. Ngược lại, cạnh tranh loại trừ, hận thù thì sẽ khổ đau.

Trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa có ghi lại câu chuyện, khi Bồ tát Quan Thế Âm được Bồ tát Vô Tận Ý tặng viên ngọc như ý, Ngài không nhận vì tất cả công đức mà Bồ tát Quan Thế Âm đóng góp cho cuộc đời không phải để được viên ngọc. Ngài dẫn thân để cuộc đời có thêm nhiều viên

ngọc, nhiều người nhờ có viên ngọc đó nên thoát khỏi lầm than đau khổ. Ngài dần thân phục vụ để mang lại giá trị viên ngọc cho mọi người chứ không phải dành riêng cho Ngài. Khi phải nhận viên ngọc, Bồ tát Quan Âm đã phân làm đôi và dâng cúng hai vị Phật, một phần cúng đức Phật Thích Ca, phần còn lại cúng đức Phật Đa Bảo. Đây là tinh thần cúng dường bình đẳng và là một trong các tinh thần cộng tác mang lại hạnh phúc và an vui cho mọi người.

Làm kinh tế cũng vậy, đừng sợ không cạnh tranh loại trừ người khác sẽ bị đối thủ loại trừ trước. Triệt tiêu lẫn nhau không phải là phương thức tồn tại chân chính, mà cộng tồn thường mang tính hỗ trợ và bổ sung. Nguyên lý cộng tồn và cộng tác không cần phải chỉ trích, nói xấu người khác để tự xiển dương mặt tốt của mình. Hãy để quyền tự do lựa chọn thuộc về khách hàng, còn uy tín về sản lượng như thế nào thuộc về quyền của nhà sản xuất. Có người thích mua hàng giá cao, thấp, có trị, hàng đẹp về mẫu mã... Tùy theo thị hiếu của khách hàng mà thôi. Sợ hãi bị loại trừ sẽ dẫn đến khuynh hướng cạnh tranh không từ bi. Giá trị và đặc điểm của mặt hàng giúp có chỗ đứng trong sự lựa chọn của khách hàng. Đừng bận tâm loại trừ nhau mà mang nghiệp tiêu diệt và hủy hoại người.

**Hỏi: Nếu như bị người cố tình dùng những lời lẽ thô tục khiến phải nổi sân, khi mình cố gắng kiềm chế để không nổi sân. Những người tu tập thì cho đó là hành vi buông xả, nhưng đối với những người không có tu tập thì cho đó là ngu dại và nhu nhược. Vậy, tôi phải làm sao để giữ vững lập trường của người tu tập?**

Ý thức về danh phận đôi lúc trở thành động lực để tinh tấn và dần thân. Nhưng, ý thức danh phận dưới góc độ của bản ngã khiến con người không dám làm những việc tốt cần phải làm. Trên tinh thần câu hỏi vừa nêu, có hai vấn đề liên

hệ đến thái độ nhận định

Thái độ nhận định thứ nhất là buông xả lòng sân như sự lựa chọn duy nhất trong tình huống không còn sự lựa chọn nào khác, dù kháng cự cũng không mang lại bất kỳ giá trị gì. Sự buông bỏ lòng sân trong tình huống này giống như lấy đá đè cỏ. Thái độ nhận định thứ hai là nhìn thấy được bản lĩnh và sự sáng suốt trong tiến trình vượt qua nghịch cảnh, tâm hành giả vẫn luôn giữ trạng thái không bị nhiễm ô. Ví dụ, trường hợp đất nước Tây Tạng và Trung Quốc. Một bên là nước nhỏ, một bên là nước lớn. Một bên quân đội thưa thớt và vũ khí thô sơ, bên kia quân đội hùng mạnh và vũ khí tối tân. Một bên quanh năm toàn tuyết phủ, bên này có nhiều sản lượng kinh tế. Khi Tây Tạng bị Trung Quốc thôn tính, có đấu lại cũng không đi tới đâu vì không có lợi. Quan trọng hơn là tinh thần từ bi, hiếu hoà và tôn trọng sự sống của đạo Phật đã ảnh hưởng sâu rộng trong văn hoá Tây Tạng, làm dân tộc này thích mưu cầu hoà bình bằng hòa đàm, hòa ước, thương lượng và bất bạo động. Đức Dalai Lama, vị lãnh tụ tinh thần quốc gia Tây Tạng đã sử dụng con đường đó. Giải pháp lý tưởng này phù hợp với lý trí, đạo đức và không có các phản ứng phụ về khổ đau cho cả hai dân tộc.

Đối với người quen sống bằng tâm lý cái tôi, bất khuất trong háo thắng có thể cho con đường hòa đàm và thương lượng của Tây Tạng là thể hiện sự bạc nhược, sợ hãi bị thất bại. Các nhận định phê bình, chỉ trích thiên cận có thể làm kích động, kéo theo các phản ứng bất lợi.

Người có bản lĩnh, sáng suốt sẽ bất chấp, không quan tâm đến đánh giá tiêu cực khiêu khích của người khác. Bản chất sự phê bình kích động không phản ánh được giá trị thật của con đường bất bạo động. Tương tự, lời khen người khác về hành động tốt của mình cũng không làm tăng thêm giá trị nhân quả



đạo đức. Trong sự chỉ trích và tán dương, giá trị con người bất kỳ vẫn bất tăng bất giảm. Phải biết vượt qua dòng cảm xúc dễ bị kích động, để tất cả vũ khí chỉ trích không thể tác động tiêu cực đến. Cần giữ lập trường để khỏi bị rơi vào trạng thái hồi hận về sau. Sự buông xả sân hận trong quá khứ có thể làm cho lòng sân đó tái sinh. Trong trường hợp như vậy, hồi hận chính là cục than thiêu đốt hết tất cả giá trị đóng góp từ hạnh nhân nhục, chịu đựng và không sân hận của bản thân.

Cuộc đời có thể nhìn với thái độ tiêu cực, xấu xa, giá trị người ta không theo đó mà bị biến dạng. Quan trọng là khi bị sợ hãi chi phối, con người có thể đánh mất lập trường, do đó, lòng hồi tiếc về việc tốt sẽ xuất hiện, mở cửa ngõ cho bất hạnh phát sinh. Người Phật tử cần phải có lý tưởng, thái độ dứt khoát, dẫn thân hành trì, bất chấp những lời đàm tiếu của người thiếu thiện chí để biến tình huống tiêu cực thành tích cực và khổ đau thành an vui. Thấy việc gì tốt cho mình, người trong hiện tại và tương lai thì mạnh dạn làm việc đó.

Tất cả những lời thị phi, chỉ trích nên quán chiếu như giọt sương rơi đầu cành, như làn điện chớp hay cơn gió thoảng. Nhờ quán chiếu như thế, hành giả sẽ không bị lòng sân chinh phục và khống chế.

Chạy theo sự kích động của người khác sẽ trở thành nạn nhân sân hận, giống con lật đật bị người ta sai sử. Người biết bình thường hoá những nghịch cảnh xảy ra đối với bản thân thì các tác động tiêu cực về phương diện cảm xúc và nhận thức không xuất hiện. Không nổi sân là bước đầu của chuyển hoá lòng sân. Nhờ không nổi sân, hành giả sẽ hoá giải tất cả bất hạnh. Nếu đề cao giá trị của cái tôi thì khó có thể thực hành buông xả. Đó là kết quả tất yếu, không chuyển hoá được dòng cảm xúc bất như ý. Nhờ buông xả, cái tôi dần dần được chuyển hoá. Theo đó, lập trường tu tập vô sân sẽ được kết quả tốt nhất.

**Hỏi:** *Tôi có nhiều sự sợ hãi nhưng không đưa tới sân hận. Tôi sợ bệnh, sợ bị mổ, chích. Làm sao giải thoát được sự sợ hãi đó?*

Sợ hãi là kẻ thù của tiến bộ. Sự sợ hãi thường kéo theo hành vi bạo động, nhằm tạo ảo giác trấn an tạm thời. Người sợ hãi mà không rơi vào tình huống sân hận là may phước, vì sân hận từ sự sợ hãi có thể dẫn đến các hậu quả bạo động và tác hại không lường trước được. Người sợ hãi về bệnh tật thường ao ước khỏe, đẹp mãi. Nhận thức vậy là sai lầm.

Phật dạy, mọi sự vật hiện tượng từ con người đến các loài động, thực vật đều được diễn ra theo quy trình xuất hiện, tồn tại, phát triển rồi lão hóa. Kết liễu tiến trình sự sống để hình thành hình thái tiếp nối. Bệnh thuộc mắt xích thứ ba, tất cả mọi người đều phải trải qua dù sớm hay muộn. Để khắc phục sự sợ hãi về bệnh tật, phải quan niệm bệnh là quy luật không ai tránh khỏi. Nếu sống không có phương pháp, ăn uống không đúng cách, nghỉ ngơi không thích hợp, lạm dụng sức khỏe quá mức thì cơn bệnh sẽ xuất hiện như một hệ quả của đời sống. Khi hiểu bệnh là quy luật, nỗi sợ hãi sẽ giảm thiểu.

Lúc đầu mới thực tập có thể chưa đạt kết quả nhiều. Hãy tạo thói quen tâm niệm, lặp đi lặp lại có ý thức trong tâm thức rằng, “bệnh như một quy luật”. Lúc đó, trong tâm thức sẽ xuất hiện lệnh điều khiển tự động điều chỉnh lại các nhận thức sai lầm và giải phóng nỗi sợ hãi, giúp con người không bị khủng hoảng chi phối.

Nỗi sợ hãi về kim chích và máu chảy thường gắn liền với gốc rễ chính là sự sợ chết, gắn liền với kinh nghiệm khổ đau do huỷ diệt và chết chóc gây ra. Huấn luyện tâm lý không sợ chết, hành giả có thể vượt qua được các nỗi sợ hãi còn lại, vì bản chất của sự luôn liên hệ đến sự kết thúc đời người, ngoài sự chết thì còn gì sợ hơn nữa. Chuyện qua đời do bệnh tật

hoặc thiên tai hay tai nạn gây ra, dù cá nhân hay tập thể đều ít nhiều liên hệ đến nghiệp khổ đau. Khi chứng kiến cảnh tượng chết chóc với máu chảy, nổi ám ảnh, kinh hoàng đè nặng lên tâm lý con người. Ngay lúc đó, hạt giống về sợ hãi liên hệ đến máu và chết liền được gieo trồng trong mảnh đất tâm thức. Sau kinh nghiệm này, mỗi khi nhìn thấy máu qua kim chích, bỗng dung tâm liền tưởng đến nỗi khổ đau và cái chết do đổ máu kéo theo. Sự liên tưởng trong sợ hãi là phản xạ có điều kiện dẫn đến nguyên nhân hay kết quả của sợ hãi.

Trong nền y học phương Tây, cách tiêm chủng thuốc, rút và truyền máu cơ thể đều bằng ống chích. Sự liên tưởng đến nỗi đau vật lý từ truyền, rút máu cách trực hoặc gián tiếp sẽ xuất hiện ngay sau khi mắt nhìn thấy ống chích đang áp vào cơ thể. Con sợ hãi về ống chích lập tức xuất hiện trong đầu. Trường hợp này, có thể thấy được nguồn gốc sợ hãi ống chích và máu gắn liền với khổ đau về máu trong ở quá khứ.

Có nhiều cách giải phóng nỗi sợ hãi. Đơn giản là quán niệm về nỗi đau lớn hơn nỗi đau từ ống chích. Khi không sợ về các sợ hãi lớn hơn thì đâu có lý gì phải sợ khi nhìn thấy ống chích hay máu. Có thể quán tưởng khi ống chích đưa vào cơ thể sẽ tạo ra cái lỗ, kèm cảm giác đau. Nếu chịu đựng được cơn đau do kiến cắn hoặc ống chích thì cái đau của ống chích đưa vào cơ thể đâu còn là nỗi sợ.

Quán chiếu so sánh như vậy để thấy sợ hãi về ống chích thuộc về nỗi sợ hãi vô cơ, dù có liên hệ ít nhiều đến sợ hãi đã từng diễn ra trong quá khứ. Hãy nạp nội dung sau đây vào tâm thức: “Tôi không hề sợ hãi ống chích cũng như tôi không hề sợ hãi con kiến chích. Tôi không sợ máu như tôi đã từng thấy máu chảy trong các tình huống tổn thương thân thể”. Nếu cứ tiếp tục nạp dữ liệu không sợ hãi đó vào não, nó sẽ hoạt động và điều chỉnh nỗi sợ hãi, giúp không còn sợ hãi

về ông chích lúc nào không hay. Sự hành trì này đòi hỏi lặp tới lặp lui nhiều lần với sự tập trung cao độ mới có thể chinh phục được sợ hãi. Thực tập cho đến lúc nào có hiệu quả mới ngừng. Niềm tin về tính hiệu quả của phương pháp mạnh chừng nào thì hiệu lực trị liệu của phương pháp tâm lý gia tăng chừng đó. Khi thực tập, sẽ thấy có nhiều sự vô lý trong nỗi sợ hằng ngày.

Có lần tôi tiếp xúc với một võ sư từng làm đại tá trước 1975, hiện tạm trú trong chùa Phật giáo ở Long Beach, ông này sợ hãi con sâu rọm, dù thân thể, cơ bắp của ông rất lực lưỡng và chưa từng bị bại trên võ đài với bất kỳ võ sĩ nào. Ông chưa từng sợ cạp, chó sói, thú dữ, cũng không hề sợ kẻ thù nhưng lại sợ con sâu nhỏ. Gặp sâu là ông thất thanh và bỏ chạy. Tâm lý học hiện đại cho rằng, trong tiềm thức của người sợ hãi sâu là biến dạng tâm lý về phương diện nhận thức, gọi là nỗi sợ hãi bị biến dạng hay sợ hãi không lý giải được.

Tâm lý học Phật giáo nói, nỗi sợ hãi về con sâu của ông võ sư có gốc rễ từ đời trước. Có thể cái chết của ông ta trong kiếp nào đó liên hệ đến con sâu bằng cách này cách nọ, trực tiếp hay gián tiếp. Cái chết có yếu tố của con sâu quá ấn tượng và kinh hoàng đến độ trong quá trình tái sinh của ông ở kiếp này, nỗi sợ hãi đó hoạt động rất mạnh và khổng chế sự hùng dũng cương cường của ông hơn cả thú dữ. Nỗi sợ hãi này bám vào tâm trên nền tảng kiến thức thiếu logic. Điều chỉnh kiến thức sai lầm này thì sẽ giải thoát nỗi sợ con sâu ra khỏi tâm thức.

Có thể thực tập như thế này, “Con sâu sợ tôi vì tôi lớn và mạnh hơn. Tôi là người khổng lồ, nó là con vật quá nhỏ bé. Tôi có thể giết chết nó bằng nhiều cách nhưng nó không thể giết được tôi. Do đó, tôi không có lý gì phải sợ hãi nó”. Cứ lặp đi lặp lại tâm lý ám thị đó vào tâm thức bằng nhận thức

logic sáng suốt, nỗi sợ hãi con sâu sẽ không còn nữa. Sợ hãi về con sâu quá lắm cũng chỉ bằng sự sợ chết. Nếu không sợ chết thì có gì phải sợ con sâu. Không sợ chết ở chiến trường, thiên tai, tai nạn, trên võ đài thì tại sao phải sợ chết bởi con sâu. Phân tích mức độ và tỷ lệ sợ hãi như vậy, nỗi sợ hãi về con sâu sẽ biến mất dần dần. Dĩ nhiên, ông võ sĩ phải thực tập lâu dài mới có hiệu quả vì nỗi sợ hãi đó có thể đã đeo đuổi ông ta vài ba kiếp, mỗi kiếp đến mấy mươi năm. Ít nhất, nỗi sợ hãi con sâu có tuổi thọ hơn trăm tuổi rồi. Khi nạp năng lượng chống lại sợ hãi vào tiềm thức vài ba ngày vẫn chưa có kết quả, nếu sự vô lý của nỗi sợ chưa được nhổ lên tận gốc.

Nói cách khác, để thực tập chuyển hoá sợ hãi kết quả nhanh, cần phát triển trí tuệ song hành. Trí tuệ là phương tiện tốt nhất để chuyển hoá các sợ hãi vô cớ. Sự hỗ trợ tuệ giác rất cần thiết trong chuyển hoá sợ hãi. Con người có rất nhiều nỗi sợ hãi, không sợ kiểu này thì sợ kiểu khác. Có người sợ ma, thần lằn, con sâu... rất nhiều, không thể kể hết. Hãy quán niệm so sánh bản thân với đối tượng mình sợ nhất. Chẳng hạn, nghĩ rằng, khi gặp mình, con sâu sợ đến độ bị khủng hoảng, bò không được, tại sao mình lại có nỗi sợ hãi vô lý như vậy.

Trong bệnh viện tâm thần, bệnh nhân sợ hãi cũng được thực tập tương tự vậy. Có một người sợ con gà, cứ mỗi lần nghe tiếng gà gáy là hoảng hốt bỏ chạy. Các bác sĩ đã khuyên anh ta tập bài tập: “Tôi không sợ con gà, con gà sợ tôi, con gà không thể giết tôi, tôi có thể giết con gà”. Khoảng một tháng, anh ta lên báo với bác sĩ đã tập thành công và yêu cầu được xuất viện. Bác sĩ chúc mừng anh nhưng trước khi cho xuất viện, bác sĩ phải thử lại để kiểm tra xem bệnh nhân có tiến bộ thực sự hay không. Trước đây, bệnh nhân mới gặp gà ác hay gà tre là đã bỏ chạy. Lần này, bác sĩ mang con gà cồ tới và cho phẩy cánh phành phạch và gáy vài tiếng. Nghe tiếng gáy của gà cồ, anh bệnh nhân liền bỏ chạy. Bác sĩ đuổi theo

và yêu cầu bệnh nhân dừng lại, bảo: “Chẳng phải anh vừa nói đã không sợ con gà rồi sao?” Bệnh nhân trả lời: “Thưa bác sĩ, tôi hiểu và thành công trong thực tập rằng con gà không thể giết tôi, tôi có thể giết con gà nhưng làm thế nào để con gà hiểu được điều đó mà không cắn và không giết tôi chứ?”

Những nỗi sợ hãi vô cớ đều có gốc rễ từ vô minh. Quán niệm so sánh có phương pháp sẽ giúp người sợ hãi cấy vào tâm thức những hạt giống kiến thức cần thiết như con chip sáng suốt về nhân quả, duyên khởi, vô ngã và sợ hãi sẽ được chuyển hoá tận gốc rễ. Con chip này trở thành lệnh điều khiển tự động nhằm giải phóng tất cả các nỗi sợ hãi.

**Hỏi: Bốn cái ngã vừa nêu, ta sẽ dùng tinh thần vô ngã để tháo gỡ phải không? Như thế sân hận, si mê cũng chỉ là hệ quả của sự thiếu vắng ứng dụng về pháp ấn, có phải chăng?**

Đây là nhận định hay, phù hợp với tinh thần Phật dạy! Bốn trạng thái tâm lý hữu ngã được câu hỏi nêu ra đó: a) ngã si, là sự thiếu hiểu biết về cấu hình và bản chất của bản ngã; b) ngã kiến, là nhận thức sai lầm về bản ngã, cho rằng bản ngã thường còn, bất biến; c) ngã mạn, là những biểu hiện tâm lý đề cao cái tôi hơn mọi người, trở thành thái độ cống cao, tự hào, tự đại; d) ngã ái, là thái độ chấp trước, tôn bản ngã là thần tượng tuyệt đối, ai đụng đến là hận thù và thanh toán. Bốn trạng thái hữu ngã đó trở thành thành trì vững chắc, bảo vệ cái tôi trong vòng lao lung khổ lụy. Ai đụng vào chúng là thách thức với sân hận và lòng căm thù. Đụng vào bất cứ yếu tố nào trong bốn yếu tố vừa nêu sẽ bị kháng cự, vì chúng là thành trì của bản ngã. Lửa sân hận có thể bốc cháy bất cứ lúc nào khi cái tôi bị thách thức.

Người Phật tử hành trì về quy luật vô ngã, sẽ hiểu, không có một bản ngã thường tồn bất biến. Ngã chỉ là hợp thể nhân

tính gồm 5 nhóm yếu tố, vật lý, cảm thọ, ý niệm hóa, vận hành ý niệm, nhận thức của các giác quan.

Người nhìn thấy sự vận hành của hợp thể nhân tính như vừa nêu, sẽ không cho phép mình cuồng si về bản thân, vì sự nuông chiều ngã chấp dẫn đến khổ đau cho mình và người. Thái độ nhận thức vô ngã và vô thường giúp bỏ quan niệm thân thể là tuyệt đối, không bên vực nó vô cớ. Có thể có những phản ứng tự vệ về phương diện sức khỏe vì thân thể là phương tiện phục vụ cho con đường hành đạo. Nhưng nếu cho thân thể là cứu cánh, sẽ trở thành nô lệ nó, thay vì nó phải phục vụ cho cuộc sống, hạnh phúc của mình và người.

Hiểu được duyên khởi, nhân quả, vô thường, vô ngã thì bốn trạng thái ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái vắng mặt, nếu không tuyệt đối cũng được vài mươi phần trăm. Các sân hận xuất phát từ ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái cũng theo đó chấm dứt. Đây là quy trình tu tập rất hay, áp dụng đúng sẽ mang lại kết quả tốt đẹp!

### **Hỏi: *Thế nào là bất định và thế nào là kiết sử?***

Bất định là trạng thái tâm lý thiếu sở trường, thiếu lý tưởng hay thiếu sự kiên định. Người có tâm tính bất định dễ bị chao đảo, ảnh hưởng của người khác, không có quan điểm và cái nhìn độc lập.

Người bất định không có lập trường, nếu lập trường là thái độ cương quyết, quả cảm trong tất cả hành vi, lời nói, việc làm thì bất định chính là kẻ thù. Tục ngữ Pháp có câu, “Trước khi nói một lời gì nên uốn lưỡi bảy lần”. Nhiều người ca tụng đây là lời khuyên về sự cẩn trọng cần thiết. Xét từ tâm lý học Phật giáo, thái độ câu nói này thuộc về do dự. Người có kiến thức vững chãi chỉ cần uốn lưỡi hai lần là đủ. Tái lập sự cẩn trọng nhiều lần sẽ làm tâm rơi vào bất định.

Người bất định, do dự không làm được điều gì lớn lao vì cơ hội bị trôi qua nhiều lần.

Nhận thức sáng suốt không cần đòi hỏi phải uốn lười bấy lâu, chỉ cần nhắc trong sát-na cũng đủ biết giá trị tốt hay xấu, lợi hay hại rõ ràng như nhìn những vân tay trong lòng bàn tay. Người có trí tuệ không cần do dự mà xác quyết rất nhanh, dẫn đến lý tưởng dần thân và biết cách thức thực hiện. Hiểu rõ bản chất vấn đề, người sáng suốt không bị bất định nên dầu ai nói ngả nói nghiêng, họ không bị chao đảo với bất cứ tình huống nào trong cuộc đời.

Kiết sử hiểu theo nghĩa đen là sự trói buộc (kiết) và sai sử (sử). Hoạt dụng của kiết sử liên quan đến quán tính thói quen của con người. Ví dụ, nam giới ở Ấn Độ và Đài Loan hay phụ nữ Việt Nam có thói quen ăn trầu, dần dần sẽ biến thành một kiết sử. Hôm nào không có trầu, người nghiện cảm thấy uể oải, bần thần, rã rượi, mất hứng thú. Tương tự, người quen uống rượu, bia, hút thuốc lá, tiêm chính xì ke ma túy và thậm chí nghiện chat, game trên internet, hay nghiện nói chuyện qua điện thoại đều bị các quán tính này sai khiến như nô lệ. Không thoả mãn chúng thì càng bị trói buộc trong khổ đau nhiều hơn. Chỉ có chuyển hoá thói quen mới mang lại hạnh phúc trong cuộc sống. Người có thói quen tâm sự online, cứ đến giờ hẹn mà không nối kết internet sẽ cảm thấy áy náy, khó chịu vô cùng, có thể dẫn đến tình trạng ngủ không yên, tiếc nuối vì không nghe được giọng nói của người thân thương, mất cơ hội tâm sự nên cảm thấy trống vắng và cô đơn. Thái độ, suy nghĩ, ứng xử như vậy gọi là kiết sử, trói buộc và biến con người thành nô lệ.

Người có thói quen ăn uống xa hoa, phung phí cũng tạo thành kiết sử rất lớn. Ví dụ, người quen đi siêu thị, lúc đầu chỉ thích ngắm nhìn các sản phẩm, không hề muốn mua sắm.



Nhưng nhiều lần, thói quen mua sắm bắt đầu xuất hiện. Vào siêu thị mà ra về tay không thì thấy trống trải vô cùng, dù không có tiền nhiều. Kiệt sử này trói buộc cuộc đời theo sự thỏa mãn chúng. Thoạt đầu, các kiệt sử trói buộc xuất hiện theo tính điều kiện và tự nguyện. Lâu dài sẽ hoạt động vô điều kiện và không chế tâm thức con người.

Tất cả thói quen trong đời đều tạo ra sự ràng buộc dù tốt hay xấu, ít hay nhiều. Ngay cả thói quen tu tập cũng là sự ràng buộc nhưng theo quỹ đạo mang lại an vui, hạnh phúc với những giá trị đạo đức và tâm linh cho người huấn luyện và nuôi dưỡng nó.

Tại các chùa Bắc tông Việt Nam, cứ 4 giờ là tụng thời kinh công phu khuya, tụng kinh *Lãng Nghiêm* và thập chú. 10h30, cúng ngọc dâng Phật. 16h, cúng thí thực cô hồn. 19h khóa tu Tịnh Độ. Thói quen tụng kinh này được lặp đi lặp lại hàng ngày như phản xạ có điều kiện, nhằm ôn lại lời Phật dạy để hành trì có kết quả hơn. Hôm nào không tụng kinh, lòng cảm thấy thiếu vắng. Thiếu vắng là sự trói buộc tâm lý nhưng là sự trói buộc mang tính bảo hộ. Các thói quen tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, ăn chay... là các trói buộc rất tốt, giống cái phao đưa người từ bờ sông này qua bờ sông kia. Nhờ những ràng buộc tốt đó hỗ trợ tích cực, hành giả được an vui và hạnh phúc lâu dài.

Đễ dễ hình dung, tạm gọi điều thiện và pháp lành là những trói buộc tích cực. Thuật ngữ chuyên môn trong Phật giáo không gọi các điều lành là kiệt sử, mà là giải thoát kiệt sử. Hành trì pháp môn, huấn luyện các giác quan là cách đặt thói quen tích cực vào mục đích phục vụ lợi lạc. Thói quen tích cực này có khả năng tháo mở các trói buộc chấp trước, giúp con người thoát khỏi khổ đau, mặc cảm, hãnh diện, tự hào. Ngược lại, các trói buộc phiền não từ dòng cảm xúc âm

tính làm cuộc sống bất hạnh lâu dài. Sự vướng víu trong khổ đau gọi là kiết sử. Giải phóng khổ đau gọi là phương pháp tháo gỡ kiết sử.

Kiết sử và pháp môn đều là ràng buộc. Nếu kiết sử trói con người trong phạm vi thể tục khổ đau bất tận thì pháp môn hành trì là tâm siêu thể hướng đến Niết bàn. Kiết sử tạo ra người phạm pháp môn giúp chuyển hoá người thành thánh. Ai thích phạm tục sẽ bị trói buộc trong khổ đau. Ai thích hiền thánh sẽ được đưa về an lạc và giải thoát. Kiết sử hay giải thoát đều thuộc quyền tự do lựa chọn của con người. Người Phật tử chọn giải thoát, trong khi người thường chọn kiết sử. Lòng tham, sân, si đều là kiết sử, chính có khả năng dìm con người trong sinh tử luân hồi. Đối với các kiết sử, hành giả không nên giữ thái độ bất định mà cần phải dứt khoát trong nỗ lực chuyển hoá chúng. Nhờ nỗ lực chuyển hoá, hành giả đạt được an vui, thoát khỏi mọi kiềm toả của luân hồi.