

QUẢNG TRÍ

NGUYỄN MINH TIẾN *hiệu đính*

CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN



LỜI NÓI ĐẦU

Từ khởi thủy cho đến hôm nay và mãi mãi về sau, nhân loại vẫn luôn tìm cầu hạnh phúc. Mọi người đều muốn được hạnh phúc, đều hướng đến một cuộc sống lý tưởng, ở đó con người luôn đối xử với nhau bằng tất cả chân tình, tôn trọng và thương yêu lẫn nhau, đem niềm an vui và hạnh phúc đến cho nhau.

Tuy nhiên, hiện thực cuộc sống cho chúng ta thấy rằng, con người vẫn còn khổ đau nhiều. Có những nỗi đau thuộc về thể xác, có những nỗi khổ thuộc về tinh thần. Và hẳn nhiên là có những đau đớn về thể xác dẫn đến khổ đau về tinh thần; có những nỗi khổ về tinh thần khiến cho thân thể suy nhược, tiêu tụy và phát sinh bệnh tật. Bởi vì, thể xác và tinh thần là hai phần có sự kết nối chặt chẽ và liên hệ mật thiết với nhau trong con người. Thiếu một trong hai thành tố ấy thì sự sống con người không còn ý nghĩa nữa. Tuy nhiên, đáng quan tâm nhất vẫn là những khổ đau về tinh thần.

CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU

Những khổ đau về tinh thần, những tâm bệnh, nếu không được hóa giải, không được chuyển đổi thì sẽ khiến cho con người đau khổ triền miên, không chỉ trong hiện tại mà cả trong tương lai.

Trước thực trạng khổ đau ấy, nhiều nhà tư tưởng, nhà lãnh đạo tôn giáo, nhiều triết gia, nhà khoa học đã luôn tìm kiếm các giải pháp cho hiện thực đau khổ của con người, và đã đề xuất nhiều giải pháp. Điều này diễn ra từ rất xa xưa chứ không phải bây giờ mới có.

Cách đây hơn 25 thế kỷ, có một người đã để lại cho đời nhiều giải pháp để chuyển hóa tâm bệnh, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp giữa người với người rất thiết thực, hiệu nghiệm. Đó chính là Đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Vào thế kỷ thứ VI trước Công nguyên, khi nhân loại còn chưa ra khỏi bóng đêm của sự lạc hậu, khi con người đang còn đón đau bởi vô số những bất công, vô lý của xã hội thì Đức Phật đã giũ bỏ tất cả những lợi danh, những thú vui thường tình để lên đường tìm chân lý, tìm những biện pháp giúp con người thoát khỏi khổ đau, đạt được chân hạnh phúc trong cuộc sống.

Và Ngài đã thành công. Chẳng những bản thân Ngài đã đạt được cuộc sống an vui chân thật, mà những phương pháp tu tập, những liệu pháp tâm lý

Ngài đã chỉ dạy từ thuở ấy cho đến bây giờ vẫn còn phù hợp, vẫn rất hiệu quả, thậm chí là rất có tính khoa học. Chính vì lẽ đó, các nhà khoa học về tâm thức trong khoa học hiện đại đang hướng về Phật giáo, hướng về kho tàng giáo lý đồ sộ của đạo Phật để mong tìm ra những giải pháp hiệu nghiệm, để tìm ra những biện pháp khắc phục và vượt qua những vướng mắc, những giới hạn mà họ đang phải đối mặt.

Cụ thể và gần gũi nhất chính là các nhà tâm lý học. Họ dựa vào những lời Phật dạy để đưa ra những giả thuyết khoa học phục vụ cho vấn đề nghiên cứu, xây dựng cơ sở lý luận, đồng thời đưa ra những liệu pháp điều trị tâm bệnh có tính kết hợp giữa tâm lý học hiện đại và Phật pháp, hoặc những liệu pháp điều trị thuần túy Phật giáo. Tuy vậy, những liệu pháp ấy không hề mang tính “tôn giáo”, ngược lại, chúng rất rõ ràng và có tính khoa học cao.

Việc phối hợp giữa tâm lý học hiện đại và giáo lý đạo Phật trong nghiên cứu và thực hành của ngành Tâm lý học là một xu hướng ngày càng phổ biến. Cũng trong xu hướng đó, tập sách *“Chuyển hóa khổ đau: Ứng dụng lời Phật dạy để chữa trị những vấn đề tâm lý”* đã ra đời.

Tập sách này là tập hợp những bài viết về vấn đề tâm lý. Có những vấn đề thuộc về tâm bệnh của cá nhân, có những vấn đề liên quan đến các mối quan

hệ xã hội. Trong mỗi vấn đề, người viết đã phân tích dưới quan điểm của tâm lý học hiện đại cũng như dưới nhãn quan của Phật giáo, giúp bạn đọc hiểu được khái niệm của vấn đề, chỉ ra nguyên nhân của nó, những biểu hiện hoặc triệu chứng, và điều quan trọng hơn nữa là đưa ra những liệu pháp để chữa trị, để chuyển hóa những tâm bệnh, những bất ổn trong các mối quan hệ xã hội ấy.

Tập sách này cũng có thể là tài liệu tham khảo cho những ai muốn nghiên cứu về các chứng bệnh tâm lý và phương pháp trị liệu, về những vấn đề thường gặp trong các mối quan hệ xã hội và biện pháp hóa giải, về khả năng vận dụng của giáo lý đạo Phật và trong tâm lý trị liệu, vì những vấn đề được đề cập đến trong tập sách này đều rất gần gũi và thiết thực trong cuộc sống hiện tại và là những vấn đề phổ biến, chẳng hạn như: sự tức giận, lòng thù ghét, lo âu, căng thẳng, sợ hãi, trầm cảm, vấn đề nghiện ma túy, nổi đau mất người thân, và cả những rắc rối trong gia đình, bất hòa giữa mẹ chồng và nàng dâu...

Hy vọng tập sách này sẽ đem đến cho bạn đọc nhiều điều bổ ích. Biết đâu, trong một vài đoạn nào đó của tập sách, bạn đọc sẽ thấy được bóng dáng những vấn đề của mình thấp thoáng trong đó, thấy mình đang gặp phải những triệu chứng, những biểu hiện đúng như trong sách diễn tả, và từ đó có thể thực tập theo

những liệu pháp mà sách này đưa ra để giải quyết một cách tốt đẹp những bất ổn của mình. Nếu được như thế thì đó chính là niềm hạnh phúc vô cùng lớn lao, là món quà cao quý nhất mà quý vị dành tặng cho người viết.

Mặc dù đã cố gắng rất nhiều, nhưng vì người viết còn hạn chế về nhiều phương diện nên tập sách này không tránh khỏi ít nhiều khiếm khuyết. Người viết rất mong nhận được sự chỉ dạy và góp ý xây dựng của tất cả mọi người để cho tập sách được hoàn thiện hơn, để những liệu pháp đưa trong tập sách này được gần gũi và thiết thực hơn trong tương lai. Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về địa chỉ email: vnminhnguyen@yahoo.com.

Tập sách này tuy là thành quả của cá nhân, nhưng để có được thành quả ấy thì không ít người đã phải dày công giáo dưỡng, dành nhiều tình yêu thương, sự giúp đỡ, cũng như đã đổ mồ hôi và cả nước mắt cho quá trình học tập và trưởng thành của người viết. Xin thương kính tri ân mẹ cha, các bậc minh sư, quý thầy cô giáo và chân thành cảm niệm ân tình của tất cả bạn bè, người thân.

Sài Gòn, tháng 12 năm 2010

QUẢNG TRÍ



ĐIỀU PHỤC VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

Khái niệm về sự nóng giận

Gận là một trạng thái xúc cảm rất phổ biến của con người. Nó là một loại xúc cảm tiêu cực, không lành mạnh và là nguyên nhân gây ra nhiều vấn đề rắc rối khác. Sự tức giận có thể biểu hiện dưới những cường độ khác nhau, từ sự bực tức ở mức độ nhẹ đến sự tức giận điên cuồng và nổi cơn thịnh nộ.

Cũng như những loại xúc cảm khác, sự tức giận thường kéo theo những thay đổi về sinh - vật lý ở trong cơ thể. Khi tức giận thì tim bạn sẽ đập nhanh hơn, huyết áp tăng lên, thở nhanh, căng cơ và các hormone (nội tiết tố) như là adrenaline và noradrenaline cũng tiết ra nhiều hơn.

Đối tượng của sự tức giận có thể là con người, cũng có thể là con vật hay thậm chí cả những đồ vật vô tri vô giác. Mỗi khi tức giận ai thì chúng ta cảm thấy người đó thật khó ưa. Ta phóng đại những tính chất không tốt của người đó, không đếm xỉa đến tất cả những điểm tốt của họ và muốn gây tổn hại cho họ.

Theo thông tin từ website của Bupa, một tổ chức quốc tế chuyên về chăm sóc sức khỏe, thì “giận là một loại xúc cảm tự nhiên và thường phát sinh khi người ta không được thỏa mãn, bị chối từ hay chống đối. Nó là một cảm xúc hoàn toàn tự nhiên, cũng giống như những cảm xúc buồn, vui hay sợ sệt, và đối với hầu hết mọi người thì cảm xúc này được giữ ở mức an toàn, không ảnh hưởng đến sức khỏe. Tuy nhiên, đối với một số người khác thì những giai đoạn giận dữ thường xuyên và căng thẳng có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hằng ngày và dẫn đến những hành vi mang tính chất hủy hoại”.¹

Theo Michael Kent, giận có thể được xem như là một hình thức phản ứng và đối phó được sinh khởi để giúp con người có thể ứng phó trước những sự đe dọa.²

Trong *Từ điển bách khoa về Tâm lý trị liệu*, Raymond W. Novaco đã định nghĩa giận là một loại xúc cảm tiêu cực nảy sinh một cách chủ động như là một sự chống đối phát sinh nhắm đến một ai đó hay

¹ Bupa: *Anger management*.

http://hcd2.bupa.co.uk/fact_sheets/html/managing_anger.html

² Michael Kent. *Anger*. The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine, Oxford University Press.

một đối tượng nào đó được xem như là nguyên nhân của một sự kiện đáng ghét.¹

Theo *Từ điển bách khoa về Tâm lý học* của Gale thì tức giận là một trong những xúc cảm chính của con người. Tức giận thường phát sinh bởi sự thất vọng về những cố gắng để đạt được một mục đích nào đó, hay bởi những hành động chống đối hoặc gây phiền phức, chẳng hạn như những lời sỉ nhục, những sự tổn thương hay những sự đe dọa không xuất phát từ một nguồn đáng sợ. Những nguyên nhân gây ra tức giận đối với mỗi người vào những thời điểm khác nhau là không giống nhau trong cuộc sống của họ.²

Còn Arthur S. Reber và Emily S. Reber trong *Từ điển Tâm lý học* thì định nghĩa rằng: “Giận, nói một cách tổng quát, là một sự phản ứng xúc cảm khá mạnh và nảy sinh trong những tình huống khác nhau, như là bị kiềm chế, bị quấy nhiễu, bị lấy đi những vật sở hữu của bản thân, bị tấn công hoặc bị đe dọa...”³

¹ Michel Hersen (executive editor) (2002). *Encyclopedia of Psychotherapy*. Volumn I, Elsevier Science (USA), trang 41.

² Bonnie Strickland (executive editor) (2001). *The Gale Encyclopedia of Psychology*. 2nd edition, Gale Group, trang 45.

³ Arthur S. R., Emily S. R. (2001). *Dictionary of Psychology*. Penguin Reference, New Delhi, trang 35.

Như vậy, chúng ta có thể hiểu một cách khái quát rằng, giận là một trạng thái xúc cảm, là cảm giác bức bối khi bị thất vọng hoặc bị tổn thương, là sự phản ứng đối với những cảm xúc đau khổ. Một khi người ta nổi giận thì thường có những biểu hiện cộc cằn, thô lỗ, không mấy thân thiện trong lời nói, hành động, qua ánh mắt, nét mặt... Và giận thường gây cho bản thân chúng ta và những người xung quanh nhiều phiền muộn, rắc rối.

Các nguyên nhân

Theo các nhà tâm lý học thì người ta có thể nổi giận do nhiều nguyên nhân khác nhau, bao gồm cả những nguyên nhân bên ngoài lẫn bên trong. Bất cứ lúc nào chúng ta bị cản trở, không đạt được những gì ta mong muốn, hoặc bị ép vào những hoàn cảnh mà ta không thích; hay nói cách khác là bất cứ khi nào chúng ta phải đối diện với những gì ta muốn né tránh, những gì ta không ưa thích, ta thường lập tức cảm thấy khó chịu. Và cảm giác không dễ chịu này thường được phát triển thành sự tức giận.

Sau đây là những yếu tố, những hoàn cảnh thường khiến cho người ta dễ nổi giận: đau buồn vì mất người thân; mệt mỏi; đau khổ; đói khát; sự khiếm nhã, mất lịch sự; khi đang cai nghiện thuốc phiện hoặc các

chất gây nghiện khác; đang mắc phải những bệnh về sinh lý hoặc tâm lý; nghiện rượu, nghiện thuốc, nghiện ma túy; bị trêu chọc hay bức hiếp; bị làm nhục; bị bối rối; đang trong thời điểm gấp rút; sự ùn tắc giao thông; sự thất vọng; sự phục vụ thiếu chu đáo; sự thất bại; sự không chung thủy, thất tín; bị trộm cắp; gặp phải những khó khăn, phiền toái về tài chính; hoặc khi được biết bản thân đang lâm trọng bệnh... Trong hầu hết các trường hợp kể trên, người ta thường rơi vào trạng thái mất đi sự cân bằng tâm lý, thiếu sáng suốt nên rất dễ nổi giận, ngay cả với những nguyên nhân tưởng chừng như rất vô lý.

Những biểu hiện của sự nóng giận

Sự biểu hiện của cơn giận khá đa dạng. Mỗi người biểu hiện sự tức giận theo những cách khác nhau. Cường độ biểu hiện của sự tức giận cũng dao động khá lớn. Có người mặc dù đang tức giận nhưng vẫn giữ được bình tĩnh, nhưng cũng có người trở nên hung hăng, dữ tợn. Có người phản ứng ngay tức khắc, trực tiếp đối với những gì làm cho họ tức giận, nhưng cũng có người kìm nén những cảm xúc của bản thân và phản ứng một cách gián tiếp.

Madlow (1972) đã liệt kê những dấu hiệu về hành vi và những lời phê bình mà người tức giận thường biểu hiện đối với người khác hoặc tự nói với bản thân:

Những biểu hiện trực tiếp thể hiện qua hành vi:

- *Hung hăng*: Nói lời cộc cằn, hành động thô bạo, hung dữ, xô đẩy, đánh đập, hăm dọa bằng vũ khí như: dao, gậy, súng,...
- *Gây hấn*: Chỉ trích gay gắt, moi móc lỗi của người khác, chửi mắng, bêu xấu về những đặc điểm hay những động cơ hèn hạ, vô đạo đức của người khác.
- *Hăm hại*: Gièm pha những điều thâm độc, tìm cách hăm hại người ta.
- *Nổi loạn*: Có những hành vi chống đối xã hội, công khai khiêu chiến, từ chối đàm luận.

Những biểu hiện trực tiếp thể hiện qua lời nói hoặc qua ý nghĩ:

- Nói những lời căm ghét và lăng nhục, chẳng hạn như: “Tao ghét mày”, “Tôi thật sự rất bức”, “Mày thật là ngu ngốc”,...
- Khinh miệt và ghê tởm.
- Phê phán.
- Ngờ vực.
- Khiển trách.
- Căm thù và muốn hại người ta.
- Gọi người ta bằng những danh từ rất khiếm nhã.

ĐIỀU PHỤC VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

- Nói những lời tưởng chừng như nhẹ nhàng nhưng lại rất sắc bén.

Những dấu hiệu hành vi được che đậy một cách mong manh:

- Hay ngờ vực, đa nghi.
- Hay tranh cãi, dễ cáu gắt, thách thức một cách gián tiếp.
- Bực bội, ghen ghét, đố kỵ.
- Phá rối, không hợp tác, hoặc có những hành động đánh lạc hướng.
- Tỏ thái độ không thông cảm và hay thù hiềm.
- Kháng cự một cách thụ động, quấy rối càng lúc càng nhiều.
- Nói những lời mỉa mai, chế nhạo.
- Hay xét nét, tỏ thái độ trịch thượng.

Những dấu hiệu thể hiện qua lời nói được che đậy một cách mong manh:

- “Không, tôi không giận dữ, tôi chỉ thất vọng, khó chịu và buồn bực, tức tối mà thôi.”
- “Ông không biết ông đang nói gì”; “Đừng làm trò cười cho tôi.”
- “Đừng ép tôi, tôi sẽ làm điều đó khi tôi thấy dễ chịu và sẵn sàng.”

- “Vâng, họ không phải là hạng người tôi quý mến.”

Những dấu hiệu gián tiếp biểu hiện qua hành vi

- Xa lánh mọi người: Rút vào một nơi yên tĩnh, trầm lặng và ít giao tiếp, đặc biệt là rất ít biểu hiện cảm xúc.
- Có những dấu hiệu của sự căng thẳng thần kinh: Một mối lo âu, huyết áp cao, rối loạn nhịp tim.
- Trầm cảm và mặc cảm tội lỗi.
- Mắc chứng tâm thần hoang tưởng.
- Tự hủy hoại bản thân hoặc lạm dụng các chất gây nghiện, như là uống rượu, bia, dùng thuốc phiện, ma túy,...
- Rất dễ phục tùng hoặc chiều theo người khác.
- Than khóc.

Những dấu hiệu gián tiếp biểu hiện qua lời nói

- “Tôi chỉ không muốn nói”.
- “Tôi bị thất vọng về mối quan hệ của chúng ta”.
- “Lúc nào tôi cũng cảm thấy khó chịu”.
- “Tôi thật sự đang ngập đầu bởi công việc, chúng ta không thể làm điều gì đó để thay đổi tình hình hay sao?”

- “Tại sao điều này luôn xảy ra với tôi?”
- “Không, tôi không tức giận gì cả. Chỉ có điều lúc nào tôi cũng la hét mà thôi.”

Đó là những dấu hiệu biểu hiện một cách trực tiếp hay gián tiếp của sự tức giận. Những dấu hiệu này sẽ giúp chúng ta nhận diện được sự tức giận của mình cũng như của người khác.

Những ảnh hưởng tiêu cực của sự nóng giận

Một khi chúng ta nổi giận thì sẽ ảnh hưởng đến cả hai phương diện sinh lý lẫn tâm lý của bản thân, dù là giận người khác hay là giận chính bản thân mình.

Về phương diện sinh lý, khi nóng giận thì sẽ khiến cho nhịp tim đập nhanh hơn; nét mặt biến đổi, thường là đỏ mặt và trông dữ dằn hơn; hơi thở nhanh hơn; bị đau đầu; các cơ trở nên căng hơn; cơ thể có thể bị run lên; và giọng nói thì lớn hơn và cộc cằn, thô lỗ hơn. Nếu như không kiềm chế được cơn giận, đôi khi có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim hay đột quỵ đối với những người có bệnh tim mạch.

Về phương diện tâm lý, sự tức giận có thể dẫn đến trầm cảm; tự hủy hoại bản thân; giảm mất lòng tự trọng; buồn ỉu rĩ; và thường dẫn đến lạm dụng các chất kích thích, chẳng hạn như rượu, bia, thuốc lá, cà phê, thuốc phiện...

Bên cạnh những ảnh hưởng tiêu cực đối với bản thân, sự tức giận còn gây ra những rắc rối, những hậu quả nghiêm trọng trong các mối quan hệ xã hội, gây bất hòa, chia rẽ, thậm chí đôi khi còn gây tổn hại đến tài sản và cả tính mạng nữa.

Có những hậu quả nghiêm trọng do sự nóng giận gây ra làm cho người ta phải ân hận và đau khổ suốt cả cuộc đời, và không thể nào chuộc lại lỗi lầm mà họ đã tạo ra trong cơn thịnh nộ. Chính vì vậy mà chúng ta cần phải học cách làm chủ và điều phục cơn giận của mình.

Quan điểm của đạo Phật về sự nóng giận

Theo đạo Phật, sự nóng giận là một loại xúc cảm tiêu cực và nó thường dẫn đến nhiều vấn đề rắc rối cho bản thân và cho những người có liên quan. Sự nóng giận thường ảnh hưởng không tốt đến các mối quan hệ xã hội, khiến cho những người vốn dĩ thân quen trở thành kẻ thù của nhau, thậm chí là trở thành những người không đội trời chung. Giận là một trong ba thứ độc hại (tam độc: tham, sân, si), là một trong những nguyên nhân chính khiến chúng sinh tạo nghiệp bất thiện để rồi trôi lăn mãi trong luân hồi sanh tử.

ĐIỀU PHỤC VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

Giận chẳng những làm cho chúng ta đau khổ trong đời này mà còn trong những đời sau nữa. Nó che lấp tâm trí chúng ta, nên ta không thể thấy được mọi sự vật hiện tượng một cách đúng đắn, chân thật, không thể đạt được giải thoát, không thể đạt được niềm hạnh phúc đích thực.

Mỗi khi người ta nổi giận thì thường không kiểm soát được những ý nghĩ, hành động và lời nói của mình. Vì thế mà trong lúc tức giận, người ta thường có những hành động bộc phát, những lời nói khiếm nhã gây nhiều tai hại, để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng. Đôi khi những hậu quả gây ra trong lúc tức giận ấy làm cho người ta phải ân hận, đau khổ và dằn vặt suốt cả quãng đời còn lại. Chính vì thế mà Đức Phật đã dạy rằng: *“Nhất sân chi hỏa năng thiêu vạn khoảnh công đức chi sơn”* (Một đốm lửa sân, có thể đốt cháy muôn mẫu rừng công đức). Trong Kinh *Hoa Nghiêm* Ngài dạy: *“Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai”* (Một niệm sân hận nổi lên thì trăm ngàn cửa nghiệp chướng đều mở ra).

Có người biện luận rằng, sự tức giận không có gì sai trái cả. Chúng ta cần phải nổi giận, cần thể hiện sự tức giận của mình để đòi lại sự công bằng, đòi lại quyền lợi cho bản thân mình, nếu không thì người khác sẽ lấn lướt, sẽ lên mặt... Sở dĩ có những lời biện

luận như thế là vì họ chỉ đánh giá sự tức giận một cách hời hợt, đứng trên thiên kiến vị kỷ mà nói. Nếu quán sát sự tức giận một cách sâu sắc và toàn diện, chúng ta dễ dàng nhận thấy rằng, khi nổi giận thì bản thân ta cũng không vui sướng gì, mà đối tượng cơn tức giận của ta cũng không có hạnh phúc. Không những thế, sự tức giận còn khiến cho chúng ta mất khả năng tự chủ, che mờ tâm trí ta nên dễ đưa đến những hành động thiếu suy nghĩ, những việc làm thiếu chín chắn, gây khổ cho mình và người trong hiện tại lẫn tương lai.

Như thế thì làm sao có thể nói rằng tức giận là đúng đắn, là một xúc cảm tích cực được? Những phẩm chất đúng đắn và tích cực thường đem lại hạnh phúc, an vui cho mình và người khác. Nhưng khi nổi giận thì mình và người khác đều hoàn toàn không có hạnh phúc.

Về nguyên nhân khiến cho chúng ta nổi giận, hầu hết mọi người đều cho rằng, do những yếu tố bên ngoài tác động vào làm cho chúng ta nổi giận, như là do bị người khác xúc phạm, do gặp phải những sự kiện, những hoàn cảnh không như ý muốn... Nhưng theo đạo Phật thì không có ai làm cho ta nổi giận cả, chính chúng ta làm cho mình nổi giận. Dù cho người khác có làm gì đi nữa, dù cho chúng ta có lâm vào

ĐIỀU PHỤC VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

tình cảnh thế nào đi nữa, chúng ta cũng không hề nổi giận nếu như chúng ta không có những hạt giống của sự tức giận ở trong tâm mình, hoặc là hạt giống tức giận đã bị suy yếu. Hay nói rõ hơn, sự tức giận xuất phát từ trong tâm ta, do tác nhân bên trong bản thân chúng ta là chính, những tác nhân bên ngoài chỉ là phụ.

Tức giận là một cách để chúng ta tự bảo vệ cái ngã của mình. Chúng ta nổi giận vì cái ngã của chúng ta bị xâm phạm, bị thương tổn. Người nào chấp ngã càng nặng thì càng dễ nổi giận. Chính hạt giống vô minh và chấp ngã là nguyên nhân chủ yếu của sự tức giận. Và giận còn là nhân tố làm phát sinh những tâm lý tiêu cực, không lành mạnh khác, chẳng hạn như tâm ghen ghét, ganh tị, ác độc, thù hằn...

Giận là một hạt giống (*chủng tử*) vốn có sẵn trong tâm thức của chúng ta, hay nói đúng hơn là đã được ta gieo cấy vào tâm thức từ nhiều đời trước đến nay. Bên cạnh đó, tất cả chúng ta đều có những hạt giống khác nữa, như là hạt giống tham lam, luyến ái, và cũng có hạt giống từ bi, hỷ xả, hạt giống hòa ái, nhã nhặn... Nếu người nào có hạt giống giận hờn lớn mạnh thì người này thường hay nổi giận, nếu người nào có hạt giống từ bi, hòa ái lớn mạnh thì ít nổi giận hơn, và thường hòa nhã, thân thiện với mọi người...

Những hạt giống ấy yếu hay mạnh là tùy thuộc vào sự chăm sóc, tưới tắm của chúng ta, có nghĩa là tùy thuộc vào khả năng tu tập của bản thân ta. Nếu ta thường xuyên tưới tắm, nuôi nấng hạt giống nào thì hạt giống ấy sẽ mạnh lên, và ngược lại, hạt giống nào không được chăm bón thì sẽ yếu đi.

Vì giận gây ra nhiều hậu quả tiêu cực như đã nói trên, nên sự điều phục và chuyển hóa cơn giận là một trong những vấn đề chính yếu trong quá trình tu tập để trở thành một con người tốt, để có được niềm hạnh phúc cho bản thân, để trở thành người có ích cho gia đình và xã hội.

Ứng dụng Phật pháp vào việc điều phục và chuyển hóa cơn giận

Các nhà tâm lý học cho rằng, chỉ có hai cách mà chúng ta có thể hành xử với cơn giận, một là kìm nén ở trong lòng và hai là biểu hiện ra bên ngoài. Để tránh gây tổn hại đến người khác, khi biểu hiện sự tức giận, các nhà tâm lý học khuyên rằng, mỗi khi tức giận bạn nên đánh vào những cái gối, hoặc là quay mặt vào tường để la hét nhằm giải tỏa sự tức giận.

Thế nhưng, đạo Phật không tán thành với cả hai cách hành xử ấy. Bởi vì nếu chúng ta kìm nén cơn

ĐIỀU PHỤC VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

giận thì cơn giận vẫn tiềm ẩn trong tâm chúng ta, đến khi chúng ta không làm chủ được tâm thì sự tức giận ấy sẽ bộc phát. Cách làm này chẳng khác gì lấy đá đè cỏ. Khi đá còn đè lên cỏ thì cỏ không phát triển được, nhưng khi đá được lấy đi thì cỏ lại phát triển rất mạnh mẽ. Chúng ta có thể mỉm cười khi chúng ta kìm nén cơn giận, nhưng sự tức giận vẫn hiện hữu trong tâm ta. Không những thế, khi chúng ta ghì chặt cơn giận trong lòng thì tâm ta không hề có sự an vui, sự tức giận ấy làm hại ta rất nhiều. Những lúc như thế thường có rất nhiều tư tưởng độc hại nảy sinh trong tâm trí chúng ta, làm cho ta bức tức, khó chịu. Nếu chúng ta để cho cơn giận của mình thỏa sức biểu hiện thì rất có thể chúng ta sẽ làm hại đến người khác, làm cho mình và người đều đau khổ.

Còn việc đánh vào gối hay quay vào tường mà la hét thì nghe có vẻ hay, nhưng đâu phải lúc nào cũng có sẵn gối để chúng ta đánh, có sẵn tường để chúng ta la hét mỗi khi tức giận. Chúng ta chỉ có thể la hét hay đánh vào gối trong phòng riêng của mình mà thôi, như thế là chúng ta phải biết kìm nén cơn giận trước khi chúng ta có thể giải tỏa bằng cách đánh vào gối hay la hét. Và nếu như ai đó không có phòng riêng thì thật là không may cho họ, vì họ không thể nào giải tỏa được cơn giận theo cách này. Và lại, sau

khi la hét hay đánh vào gối thì có thể là cơn giận sẽ nguôi dần đi, nhưng hạt giống giận hờn vẫn còn nguyên vẹn, khi gặp hoàn cảnh thích hợp là lại nổi giận, cho nên đây cũng không phải là giải pháp hay.

Theo đạo Phật thì chúng ta không nên kìm nén, cũng không nên để cho cơn giận biểu hiện một cách tự do, mà chúng ta cần nhận diện nó, ôm lấy nó với tâm yêu thương của mình. Mỗi khi nổi giận thì chúng ta phải ý thức rõ là sự tức giận đang nảy sinh, nhận diện nó một cách trung thực chứ không nên giả vờ như là ta không có tức giận gì cả. Chúng ta nhận diện cơn giận của mình, thừa nhận sự hiện hữu của nó, đồng thời giữ cho tâm mình được an tĩnh bằng cách tập trung vào hơi thở, thở nhẹ và sâu, sau đó trải lòng từ bi đến cơn giận của mình, dùng tình thương để ôm ấp cơn giận chứ không phải là kìm nén nó, và nhìn thật sâu vào bản chất của cơn giận, quán chiếu về những hậu quả khổ đau mà sự tức giận có thể gây ra cho mình và người khác.

Khi chúng ta ôm cơn giận vào lòng với tâm thương yêu như thế, chúng ta cũng có thể trải lòng thương yêu đến người đã khiến cho ta nổi giận. Chúng ta có thể quán tưởng rằng, chính người đó cũng đang đau khổ, đang có những vấn đề bất ổn trong lòng, và do họ không biết cách giải quyết nên mới có những

ĐIỀU PHỤC VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

hành xử không phù hợp với mình, vì thế họ đáng thương hơn là đáng giận.

Với cách thức này thì cơn giận của chúng ta sẽ dần dần được chuyển hóa, năng lượng của cơn giận ấy sẽ không còn nữa, thay vào đó là năng lượng của sự tỉnh thức và lòng thương yêu, thương yêu chính mình và thương yêu mọi người.

Để tạo ra năng lượng giúp điều phục và chuyển hóa sự tức giận, đức Phật dạy chúng ta tu tập hạnh nhẫn nhục. Thực hành hạnh nhẫn nhục có nghĩa là luôn giữ cho tâm mình được bình lặng, chừng mực, không phản ứng mạnh, không chống đối lại trước sự công kích, làm nhục, gây hại của người khác, mặc dù chúng ta có đủ khả năng để phản kháng. Khi nhẫn nhục như thế, lòng chúng ta không khởi lên oán hận, thù ghét, cũng không có sự đè nén, gồng ép mà luôn cảm thấy thanh thản và tràn ngập lòng thương yêu, tha thứ và bao dung. Nhẫn nhục sẽ giúp chúng ta tránh được sự xung đột, không gây ra những lỗi lầm đáng tiếc do sự nóng giận thúc đẩy để rồi ân hận suốt đời. Nhẫn nhục giúp hóa giải sự thù hận, tạo lập tình thương yêu và mối quan hệ thân thiết, hòa hợp giữa người với người.

Tu tập tâm từ bi, thương yêu bản thân mình và thương yêu mọi người cũng là một giải pháp tốt để

điều phục và chuyển hóa sự tức giận. Để nuôi lớn tâm từ bi của mình thì trước hết chúng ta phải trải tâm từ bi đến những người thân yêu nhất của mình, luôn luôn thương yêu họ, đối xử ân cần, hòa nhã với họ và tìm cách đem lại hạnh phúc cho họ, tránh những hành vi, lời nói, hay việc làm có thể gây tổn thương, làm cho họ đau khổ.

Sau đó chúng ta nói rộng dần đối tượng thương yêu đến những người xa lạ, rồi đến những người đã và đang làm cho ta đau khổ, giận hờn. Với tâm từ bi, luôn muốn đem lại hạnh phúc, an vui cho người khác thì hạt giống của sự tức giận ở trong ta sẽ không còn có cơ hội nảy sinh, không còn có dịp để biểu hiện, vì chúng ta không bao giờ muốn người khác phải đau khổ vì mình.

Luôn nhìn vào điểm tốt, vào những phẩm chất tích cực, lành mạnh của người khác cũng là cách để chúng ta nuôi dưỡng tâm từ bi đối với người khác. Như trong kinh *Diệt trừ phiền giận*, Tôn giả Xá-lợi-phất đã khuyên mọi người rằng: “Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương nhưng lời nói lại dễ thương, thì chúng ta đừng để tâm nghĩ tới hành động của người ấy mà chỉ nên chú ý tới lời nói dễ thương của người ấy, để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Nếu có một ai đó mà hành động không dễ

ĐIỀU PHỤC VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

thương, lời nói không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút dễ thương, thì ta đừng nên để tâm nghĩ tới hành động và lời nói không dễ thương của người ấy mà hãy chú ý tới cái chút ít dễ thương còn có trong tâm người ấy thôi, để có thể dứt trừ được sự phiền giận của mình.”

Bên cạnh đó, thường nghĩ đến những hậu quả tiêu cực, những khổ đau do sự tức giận gây ra cho mình và người cũng là một biện pháp có thể chuyển hóa được hạt giống giận hờn trong tâm ta. Tất cả mọi người đều thừa nhận rằng, không ai muốn khổ đau, không ai muốn mình lâm vào cảnh bất hạnh. Mà như chúng ta đã biết, sự tức giận thường gây khổ đau cho cả người tức giận lẫn đối tượng của sự tức giận đó.

Nếu đối tượng của sự tức giận là chính bản thân mình thì người ta thường có những hành động tự hủy hoại, tự nguyện rửa bản thân. Điều này khiến cho họ đã khổ lại càng khổ thêm.

Nếu đối tượng của sự tức giận là người khác thì người ta thường cố xu hướng muốn làm hại người ấy, muốn khiến cho người ấy phải nếm mùi khổ đau, bất hạnh. Và chính trong khi ôm lòng giận hờn, trước khi có thể làm cho người khác đau khổ thì bản thân ta đã bị lửa sân hận đó thiêu đốt. Như thế thì cả mình và người đều khổ đau chứ đâu có lợi ích gì.

Không những thế, sự tức giận còn thúc đẩy chúng ta làm những việc bất thiện, tạo những nghiệp nhân bất thiện, và những nghiệp nhân ấy sẽ lôi kéo chúng ta vào vòng sanh tử khổ đau. Nếu như mỗi khi có sự tức giận nổi lên, chúng ta ôm cơn giận vào lòng với tâm thương yêu và nghĩ đến những hậu quả do sự nóng giận gây ra như thế thì chắc chắn cơn giận của chúng ta sẽ dần dần biến mất.

Thêm vào đó, sự noi theo những tấm gương sáng về hạnh nhẫn nhục cũng giúp cho chúng ta nuôi lớn sức mạnh nhẫn nhục của chính mình, nhờ vậy mà có thêm năng lượng để làm chủ và chuyển hóa sự tức giận. Nếu là người Phật tử thì đức Phật và các vị Bồ Tát đều là những tấm gương nhẫn nhục sáng ngời để cho chúng ta noi theo. Trong một câu chuyện tiền thân của Đức Phật, lúc đó Ngài là tiên nhân Sần-đề, dù bị vua Ca-lợi cắt da, xẻo thịt, chặt hết tay chân nhưng vẫn an nhẫn, vẫn không chút giận hờn. Chính nhờ lòng từ nhẫn này mà tiên nhân Sần-đề đã cảm hóa được vua Ca-lợi, đưa vua trở về với chánh đạo. Và còn rất nhiều những mẫu chuyện, những tấm gương sáng về hạnh nhẫn nhục khác nữa, rất đáng để chúng ta noi theo.

Dù đã có nhiều biện pháp để điều phục và chuyển hóa cơn giận, nhưng sẽ thiếu sót nếu chúng ta bỏ qua