

# Chế ngự cơn giận, trải rộng lòng từ

*Nhung Gia dịch Việt, 1997*

*Nguyên tác: Bhikkhu Visuddhàcàra,  
"Curbing Anger, Spreading Love", Malaysia*

[01]

## Giận dữ, một cảm xúc hủy diệt

Bạn giận ư? Vâng, tất cả chúng ta không phủ nhận điều đó. Đôi khi chúng ta phát cáu lên, bực mình và cầu nhàu. Chúng ta nóng giận và cáu tiết với người này hay người khác vì một lý do này hay lý do khác. Có rất nhiều việc, nhiều hoàn cảnh làm cho chúng ta lo âu và bực mình, chúng ta thường nản lòng và nổi giận khi một việc gì đó làm không theo ý muốn của chúng ta. Chúng ta muốn mọi điều phải y như ý của ta và khi thất bại, chúng ta nổi giận hóa điên lên.

Đôi khi chúng ta mong muốn một điều gì đó đến với chúng ta (như lên lương chẳng hạn), và khi điều đó không xảy ra, chúng ta buồn nản và nóng giận. Thế đó, mọi người đều muốn khêu khích, chọc tức, xúc phạm chúng ta. Họ có thói quen thích làm cho chúng ta tức giận và khó chịu.

Thật ra, thiếu điều kiện, hoàn cảnh dễ cho chúng ta nóng giận. Nếu chúng ta quan sát những phản ứng và lời nói của chúng ta trong những việc làm hằng ngày, chúng ta sẽ tìm thấy được rất nhiều duyên cớ khi ta mất bình tĩnh, hay ngay ở ngưỡng cửa của sự mất bình tĩnh. Sự nóng giận thể hiện qua lời nói, cử chỉ, những sự thay đổi trên nét mặt của chúng ta, qua giọng nói, câu kính, qua hành động và khi chúng ta lên giọng.

Và khi chúng ta không còn kiềm chế được nữa, chúng ta bắt đầu la hét, đá đồ vật, đóng rầm một cánh cửa, đập bàn, đập điện thoại thậm chí đánh người hoặc hành hung người khác. Trong tình cảnh như thế, chúng ta không được biết diệt cơn nóng giận hoặc kiềm chế cơn thịnh nộ và thậm chí người ta có thể chết vì cơn đau tim đột ngột.

Tính khí nóng giận của chúng ta thay đổi qua sức mạnh của cảm xúc. Những người có tính khí nóng, rất dễ dàng nóng giận. Còn những người có tính khí hòa nhã, luôn ở trạng thái bình tĩnh, hòa nhã sau khi cơn giận dữ đã đi qua. Có người nuôi hận thù đồ kỵ dai dẳng, cũng có người dễ dàng tha thứ, bỏ qua. Cho dù nó là sự việc gì thì sự kiện vẫn tồn tại đó để cho tất cả chúng ta nổi nóng, chỉ là sự khác biệt ở sức mạnh của cảm xúc và tần số của cảm xúc mà thôi. Vì ngay cả những người có tính khí hòa nhã nhất, cũng có thể biểu hiện những dấu hiệu phiền nhiễu, lo âu, nóng giận khi sự kiên nhẫn của anh ta vượt qua mức chịu đựng hoặc khi anh ta chịu quá nhiều áp lực.

Chúng ta nên nổi nóng không? Có phải đó là điều nổi giận chính đáng không? Nó dùng để nổi giận và la hét người khác để rồi mất bình tĩnh và mặt đàng đàng sát khí không? Sự nóng giận đã trở thành lối sống của một số người trên thế giới phải không? Chúng ta đã cho nó là điều hiển nhiên và chấp nhận nó như thể là điều tự nhiên và không thể tránh né nó chăng? Khi đọc những tạp chí ngày nay, chúng ta tìm thấy rất nhiều sự kiện nói về sự nóng giận và hận thù

của con người ở hành tinh của chúng ta. Đọc về tất cả những cuộc đấu tranh và những cuộc chiến đang diễn ra trên mọi miền thế giới, có bao giờ chúng ta tự hỏi tại sao người ta không thể sống chung với nhau một cách bình an như thể anh chị em một nhà được nhỉ? Tại sao chúng ta quá hững hờ, quá tàn nhẫn, quá bất nhân? Tại sao có những người giết người vô tội để đoạt những gì họ muốn? Tại sao có nhiều nước tranh đua để chế tạo những vũ khí hạt nhân mà có thể hủy diệt loài người trên thế giới? Tại sao có quá nhiều nỗi lo sợ và sự thiếu tin cậy nhau?

Nóng giận và yêu thương đều khởi nguồn từ trái tim của chúng ta. Một điều chúng ta tin chắc rằng nóng giận là điều xấu, chúng ta phải tuyệt đối ngăn cản chúng, khi khởi đi từ trái tim và đầu óc của chúng ta. Nó là một xúc cảm phá hủy gây ra nhiều đau thương trên thế giới và trong cuộc sống của chúng ta. Nó khởi đầu từ đầu óc của chúng ta và đầu óc là nguồn gốc khởi sự, nó cần phải được kiểm tra và loại bỏ. Trong lời tựa của Hiến chương UNESCO (cơ quan Văn Hóa Liên Hiệp Quốc) nói như sau: " Vì chiến tranh khởi đi trong đầu óc của con người, thì cũng chính từ đầu óc của con người mà việc bảo vệ hòa bình có thể được thực hiện ... ". Trong quyển " Bước vào cuộc sống giác ngộ" viết như sau: " Bạn có thể giết bao nhiêu người tội lỗi? Số người đó thì vô kể trên thế gian này. Nhưng nếu suy nghĩ lúc nóng giận bị diệt đi thì tất cả những kẻ thù cũng bị tiêu diệt đi".

Sự nóng giận làm cho đời sống của chúng ta khốn khổ. Nếu chúng ta tiếp tục nóng giận và không nỗ lực để kiềm chế nó, chúng ta sẽ tiếp tục sống trong sự bồn chồn, bất an. Mỗi khi chúng ta bực bội chỉ vì những chuyện vặt vãnh, cái gát, giận dữ, chúng ta đã bắt đầu điên lên. Cảm giác bùng bùng nóng này gia tăng theo cường độ của sự nóng giận. Con nóng giận càng mạnh mẽ, cảm giác bùng bùng nóng của chúng ta càng mạnh mẽ theo ... đó là một cảm giác rất đau khổ. Bạn có thể quan sát nó ở chính bản thân bạn. Lần sau, nếu bạn có lo âu hay nóng giận điều gì, hãy quan sát trạng thái tinh thần và nhịp đập của tim, và bạn sẽ thấy được sự đau khổ và sự tổn thương của chính bản thân bạn đang chịu đựng trong trạng thái nóng giận, rối loạn và phiền toái.

Giận dữ là một trạng thái không lành mạnh của tinh thần, Đức Phật không bao giờ cho phép nóng giận một điều gì. Trong đạo Phật, không có gì được xem là con nôi giận dữ. Tất cả mọi con nóng giận từ mức độ thấp hay cao cũng đều là xấu cả. Nó giống như là liều thuốc độc tiêm vào đầu óc chúng ta. Vì thế Đức Phật khuyên chúng ta "hãy hóa giận dữ thành yêu thương." Ngài còn nói: "Lòng oán giận không bao giờ chiến thắng được lòng oán giận. Chỉ có lòng yêu thương mới có thể xoa dịu được lòng oán giận-đây là một định luật vĩnh hằng". Ngài còn nói rằng: "Hãy chinh phục người đàn ông giận dữ bằng lòng yêu thương của mình".

Hãy bắt đầu bằng một nụ cười, Đức Phật nói: "ngay cả nếu một tên trộm lấy cái cưa để cắt chân tay chúng ta, chúng ta cũng không nên tỏ ra giận dữ. Nếu chúng ta tỏ ra bực mình, giận dữ tức là chúng ta không nghe theo lời Ngài dạy. Thay vào đó, Ngài khuyên chúng ta hãy ban phát lòng yêu thương đến kẻ hành hạ mình. Ngài nói rằng "vì các người cần nên huấn luyện chính bản thân các người". Trạng thái không lo âu, bối rối nên vẫn giữ lại trong đầu óc chúng ta, chúng ta nên tiếp tục nói những lời nói thân thiết, nên bày tỏ những niềm cảm thông với khác, hãy để trái tim tràn ngập lòng yêu thương, giải phóng thoát khỏi những ác tâm, hiểm độc còn đang ẩn náu. Và đi? với những kẻ hành hạ này (những tên trộm đang cưa chân tay chúng ta), chúng ta hãy tưới mát bằng ý nghĩ đầy tình yêu thương bao la vô hạn, thoát khỏi sự nóng giận oán thù.

Lòng yêu thương của Đức Phật thật là hoàn mỹ. Ngay khi là Bodhisatta (Bồ-tát, một vị Phật trong lai), trong vô lượng kiếp Ngài đã chịu biết bao sự tra tấn, chết đi sống lại mà không hề nuôi dưỡng áp ủ một tí xíu gì lòng oán giận đối với kẻ thù. Và khi thành Phật, Ngài vẫn luôn giữ trạng thái điềm tĩnh và thanh thản. Ngài không bao giờ để trạng thái điềm tĩnh và thư thái chuyển xoay. Khi con voi hung tợn Nalagiri tấn công Ngài, Ngài đã ban phát lòng thương yêu

nhân từ để khuất phục nó. Trong 45 năm hoàng pháp, với khoảng đời ngắn ngủi còn lại là một ví dụ minh họa của tình yêu thương bác ái.

Không chỉ Đức Phật là vị thầy duy nhất thuyết giảng về tình yêu thương. Tất cả những bậc vĩ nhân cũng giảng như thế. Chúa Jesus Christ nói: "Hãy yêu người hàng xóm của con như yêu chính con vậy! Nếu một người nào đó và vào má phải của con, con hãy quay sang má trái yêu cầu anh ta và thêm một cái còn lại". Mahatma Gandhi, người nổi tiếng ủng hộ bất bạo động nói: "Nếu máu chảy, cứ để mặc cho nó chảy. Chuẩn bị sẵn sàng lòng can đảm thầm kín cho cái chết mà không giết hại. Vì người đàn ông sống trong tư thế sẵn sàng để đón nhận cái chết, nếu cần thiết trong tầm tay của người anh của anh ta, đừng bao giờ giết anh ta". Câu nói này nhắc ta nhớ lại câu chuyện của một vị tu sĩ bị đe dọa bởi một viên tướng hung bạo. Viên tướng thét: "Người biết không, ta là một người có thể giết chết người mà không hề cảm thấy ăn năn". Vị tu sĩ đáp lại: "Thưa Ngài, tôi là người có thể bị giết mà không hề oán trách". Đối mặt với người có tấm lòng dũng cảm, viên đại tướng bỏ đi mà không hề làm hại vị tu sĩ đó.

Ngoài việc đầu óc đầu óc của chúng ta, nóng giận, oán thù cũng là mối nguy hiểm cho sức khỏe của cơ thể chúng ta. Ngành khoa học y dược đã chứng minh rằng nóng giận và những cảm xúc có hại cho sức khỏe khác có thể đóng góp mang lại những mầm bệnh cho cơ thể. Khi chúng ta nóng giận, cơ thể chúng ta tiết ra những chất hóa học mà có thể làm rối loạn sự cân bằng sinh lý. Nếu những hành vi của chúng ta trở thành thói quen, nó có thể dẫn đến những bệnh đau ốm vặt kéo dài, chẳng hạn như: loét bao tử, chứng khó tiêu, táo bón, cao huyết áp, đau tim và thậm chí bị ung thư nữa.

Mặt khác, trạng thái tinh thần bình an và điềm tĩnh dẫn đến sự cân bằng thể chất và tinh thần. Chúng ta sẽ mạnh khỏe hơn, hạnh phúc hơn và sống tự tin hơn. Một số bệnh mãn tính như: chứng khó tiêu có thể đang quấy rầy chúng ta và cũng có thể được giải quyết. Những căn bệnh khác cũng có thể được ngăn chặn. Một tinh thần sáng khoái thanh thản sẽ được thể hiện qua nét mặt và là da của cơ thể. Chúng ta đi bất cứ nơi nào cũng được mọi người yêu, mọi người thích. Không một ai thích giao thiệp với một người có tính khí nóng giận hay dễ dàng giận dữ. Lấy một ví dụ: Một ông chủ luôn luôn cau có, hay la hét với nhân viên, ông ta chẳng được lòng ai cả và mọi người đều xa lánh. Khi có cơ hội, những nhân viên này sẽ rời bỏ ông. Ngược lại với ông chủ luôn mỉm cười, tốt bụng hay giúp đỡ, một người không bao giờ hoặc ít khi dễ mất bình tĩnh thì luôn được mọi người quan tâm và yêu mến. Với một ông chủ như thế, rất ít nhân viên rời bỏ ông cho dù ở nơi khác lương cao hơn.

Hơn nữa, đạo đức của bạn sẽ ảnh hưởng đến những người tiếp xúc với bạn, bạn là một ví dụ điển hình cho người khác noi theo. Chúng ta có thể thay đổi thế giới, làm cho nó trở nên tốt hơn và mọi người thành thật hơn dựa trên sự thiết lập một mô hình điển hình không? Vâng, được. Qua sự thay đổi của chính chúng ta và thiết lập một mô hình, chúng ta thật sự đang tích cực đóng góp làm cho thế giới ngày một tốt hơn. Hãy cho rằng: Thế giới được tạo thành bởi con người, con người tạo nên thế giới. Nếu bạn thay đổi con người, bạn đang thay đổi thế giới. Và chúng ta bắt đầu ngay chính bản thân chúng ta, sau cùng, bạn cũng không phải là người duy nhất sống trên trái đất này. Vì thế khi bạn thay đổi, bạn sẽ thay đổi thế giới này trong hoàn cảnh sẽ ít thêm một người dễ dàng nóng giận. Nếu càng có nhiều người thay đổi thì thế giới này sẽ càng được thay đổi hơn. Mọi người càng yêu thương và được sống trong cảnh thanh bình, những cảnh rối loạn, xung đột trên thế giới sẽ được giảm xuống.

Nhận biết được sự độc hại của giận dữ có thể mang đến cho chúng ta và những người khác, chúng ta hãy xua tan giận dữ và ban phát lòng yêu thương nhân hậu. Chúng ta hãy nhân hậu, kiên nhẫn, từ tế và giúp đỡ kẻ khác. Chúng ta chớ nên cộc cằn. Chúng ta đừng để cho kẻ khác bói ròi, hoang mang và khó xử. Hãy quan sát xung quanh và nhận thấy rằng: đã có quá nhiều đau thương trên thế giới, chúng ta đừng cho thêm vào nữa. Thay vào đó, chúng ta hãy là nguồn an ủi và bình an, là ngọn đuốc thấp sáng cho những người xung quanh, chúng ta đi một cách an toàn và hạnh phúc hơn.

Sự quyết định nên giận và ban rải tình thương là bước đầu tiên. Vấn đề kế tiếp là chúng ta sẽ thực hành như thế nào? Khi nóng giận nổi lên, chúng ta thật không dễ dàng kiềm chế nó, phải cần rất nhiều sự nỗ lực và khéo léo để kiềm chế sự nóng giận. Vì thế ở những trang sau chúng tôi sẽ bàn luận về những phương cách và kỹ thuật để kiềm chế nóng giận. Vấn đề bàn luận chủ yếu là sự chánh niệm (Sati) và sự phát sinh trí tuệ (Yoniso manasikāra). Dựa vào chánh niệm chúng ta có thể sớm dập tắt sự nóng giận từ khi mới chớm nở, thậm chí ngay cả khi nó phát lên. Ứng dụng sự phát sinh trí tuệ để lý giải nhiều lý do tại sao chúng ta không nổi giận, sẽ nhắc nhở và làm chúng ta có sự mong muốn xua đuổi cơn nóng giận tan biến nhanh chóng từ đầu óc của chúng ta. Trong phần thứ ba, chúng tôi sẽ trình bày thiền định trên lòng yêu thương nhân từ (Mettābhāvanā), đó là một liều thuốc giải độc cơn nóng giận tốt nhất. Chúng tôi tin rằng nếu bạn đọc quan tâm, xem xét đến những lý do tại sao chúng ta không nên nổi giận, suy cho cùng anh ta không muốn nổi giận, và lần sau khi cơn giận nổi lên, anh ta muốn dập tắt nó ngay lập tức. Và kết hợp cùng với sự trau dồi chánh niệm (Sati) và lòng yêu thương-nhân từ (Mettā), anh ấy sẽ có khả năng đánh bại cơn quỷ giận dữ độc ác.

Mọi người có thể được hạnh phúc. Họ có thể diệt trừ tận gốc cơn nóng giận và lòng oán thù từ trong tận trái tim họ và hiện thân của tình yêu vĩ đại, trí tuệ và thân thiết thương yêu nhau.

## Liều Thuốc Giải Độc Cơn Giận Dữ

### Quy luật đầu tiên

Thiền định (Sati) là kẻ gác cổng đầu tiên và trung thành nhất chống lại cơn nóng giận và tất cả những trạng thái không lành mạnh của đầu óc. Thế chánh niệm là gì? Nó là sự hiện diện của trí tuệ, sự nhận thức, biết được rành mạch việc đang diễn ra đúng tại từng thời điểm. Vì thế, khi cơn giận nổi lên, bạn phải chánh niệm, bạn phải nhanh chóng nhận định trong cơ thể bạn cơn giận đang trở dậy. Bạn phải chỉ định, nhận biết và tự nói trong đầu: "A! tôi giận. Tôi đang giận" hoặc bạn có thể chỉ định ngắn như "Giận, giận". Hay nếu bạn không muốn đặt tên, bạn có thể cảm nhận đang có sự hiện diện của cơn giận trong cơ thể.

Vì thế khi chỉ định, cơn giận bị lôi kéo, chỉ trích ra và có sự nhận thức. Đây là hành động nhận biết giúp đỡ để kiểm tra cơn nóng giận. Tại sao chúng ta phải chỉ định nó? Bởi vì khi cơn giận nổi lên, nó thường nhấn chìm chúng ta, thậm chí trước khi chúng ta nhận biết nó. Nó làm cho đầu óc của chúng ta bị lu mờ và làm tổn hại nhiều đến sự suy xét của chúng ta. Nói khác đi, giận dữ áp chế đầu óc của chúng ta. Lúc đó thật sự chúng ta không nhận biết gì cả, suy cho cùng lúc đó tâm thái tâm thân của chúng ta đang nổi giận. Chúng ta bị cơn giận dữ làm héo mòn, chúng ta phải đối phó và chống cự lại nó. Nét mặt của chúng ta thay đổi và bắt đầu gắt gỏng, khoa tay múa chân hay thậm chí chúng ta la hét những người xung quanh. Chánh niệm kiểm soát tất cả những hiện tượng trên. Nó ngăn cản không cho cơn giận dữ nhấn chìm chúng ta. Sự hiện diện của trí tuệ là sự cần thiết nhất cho đầu óc. Chỉ có hành động hiểu biết giúp làm dịu cảm giác đang nung nóng. Thay vì đối phó và chống cự lại sự giận dữ, chúng ta sẽ quan sát chúng. Chúng ta sẽ quan sát cảm giác nóng, xúc động. Và trong khi quan sát theo dõi đó, cơn giận dữ lắng dịu xuống đầu tiên nó sẽ yếu đi và dần dần xẹp xuống.

Hơn nữa, khi chúng ta quan sát cơn nóng giận, chúng ta không để ý đến bất cứ người nào, vật thể nào hay điều kiện xung quanh ta đang gây cho chúng ta nóng giận. Thay vào đó, chúng ta theo dõi trạng thái tinh thần diễn ra trong tâm chúng ta, theo dõi sự hiện diện của cảm giác hay cảm xúc nóng giận. Nói một cách logic, khi sự chú tâm của chúng ta chuyển từ đề mục (Ví dụ: tác nhân gây nên) giận dữ sang sự nhận thức tốt đẹp của chính sự nóng giận, chẳng hạn như xúc cảm, cơn giận dữ sẽ yếu đi. Bởi vì nếu chúng ta tiếp tục tập trung vào một vật thể (chẳng hạn như một người nào đó), chúng ta sẽ giận dữ, và thật chất sẽ càng nóng giận hơn. Nhưng dưới ánh sáng chói chang của thiền định, giận dữ không thể phát triển hơn nữa. Nó bị kiểm soát, và với việc tiếp tục chỉ định, nó ngày một yếu dần và cuối cùng xẹp xuống.

Và một điều vô cùng thú vị nữa là sự lắng dịu cơn giận dữ đến mà không cần sự đè nén hay áp lực nào. Bạn không cần phải nghiền răng, siết chặt nắm tay hay dựa vào ý chí, tinh thần để chiến thắng cơn giận dữ. Thay vào đó, khi bạn chỉ định, cơn giận dữ sẽ yếu đi và biến mất. Đặc biệt điều này có thể được thấy rõ trong sự tập trung thiền định, khi sự tập trung của người thiền định ở mức cao độ có thể đánh gục kẻ thù giận dữ hay trạng thái tinh thần không lành mạnh khác bằng hành động chỉ định.

Một lợi ích khác mà chánh niệm mang đến đó là nó cho phép chúng ta ngưng và có quyết định hay hành động đúng sự việc. Khi chúng ta chỉ định và nhận biết đang giận dữ, chúng ta sẽ không bị cảm xúc chi phối. Chúng ta có thời gian để suy nghĩ và quyết định hành động khôn ngoan. Trong khoảng thời gian như thế, chúng ta có cơ hội để luyện tập. Yoniso manasikāra mà Đức Phật gọi đó là sự suy ngẫm của trí tuệ hay sự xem xét thích đáng. Nếu cơn nóng giận hoàn toàn không lắng dịu ngay từ lúc đầu chỉ định, lúc đó chúng ta có thể luyện tập thiền Yoniso Manasikāra bằng cách suy ngẫm những bộ mặt tội lỗi và những điều có hại khi giận dữ. Trong quá trình suy ngẫm, cơn giận dữ của chúng ta hiển nhiên sẽ yếu đi và khi đó chúng ta càng thuyết phục được dễ dàng cơn giận khó ưa và giận dữ dần dần sẽ lắng dịu. Một sự khao khát không muốn nóng giận hay không muốn tiếp tục nóng giận nữa sẽ dâng lên. Và cuối cùng, cơn giận dữ sẽ biến mất.

Vì vậy, quy luật đầu tiên là luyện tập chánh niệm. Nếu bạn có thói quen tập trung niệm vào những thay đổi quan trọng trong trạng thái tinh thần, bạn có thể trở thành người có thể nắm bắt được cơn giận dữ ngay lập tức khi nó nổi lên. Bạn có thể cảm nhận và biết được rằng cơn giận dữ của bạn đang phát triển, và dựa vào điều hiểu biết đó, bạn có thể sớm dập tắt nó từ khi mới chớm nở, hoàn toàn loại bỏ nó ngay trước khi nó có thể thể hiện trên nét mặt hay trong những hành động của bạn. Đó là sự thần kỳ của chánh niệm. Nó có thể hạ gục ngay lập tức trạng thái không lành mạnh của tinh thần.

Vấn đề kế tiếp là trong những phương cách khác nhau, chúng ta chọn lựa (đối chiếu) như thế nào để loại bỏ cơn giận dữ. Chúng ta không thể xua đuổi nó một cách triệt để qua chánh niệm. Có rất nhiều phương pháp để chúng ta có thể lựa chọn, đối chiếu.

Ở quyển sách này chúng tôi sẽ nghiên cứu sự khác nhau giữa chúng, và chúng tôi tin rằng nếu bạn đọc quan tâm, theo thời gian bạn sẽ đọc đến trang cuối cùng, và hoàn toàn nhận ra sự phiền toái, rắc rối và sự vô nghĩa của giận dữ. Bạn sẽ không bao giờ muốn nổi giận nữa. Sự kết án đơn độc này sẽ có ích cho bạn, qua đó tâm của bạn được để dành hướng đến sự thân thiện giữa người với người, không còn nóng giận nữa, luôn giữ bình tĩnh và vui vẻ. Với những ước muốn và những quyết định lành mạnh, đúng đắn, lúc này bạn có khả năng giảm được tính nóng giận. Hơn nữa, cơn giận dữ nổi lên liên tục khi nó vẫn còn được xảy ra, nó sẽ không còn còn sức mạnh và bạn cũng có khả năng nhớ lại và ứng dụng tất cả những phương thuốc giải độc khác nhau dựa theo những điều chúng tôi sẽ thảo luận dưới đây.

Một điều ghi nhớ là trong lúc chánh niệm và suy nghĩ trong trí tuệ, không có sự đè nén trong quá trình kiểm tra cơn giận. Một điều hiển nhiên, có khá nhiều cơn giận dữ được dịu xuống trong quá trình chánh niệm hay sự suy ngẫm. Đối với các nước phương Tây, đôi khi họ nghĩ rằng nếu chúng ta nén giận, thì điều đó sẽ không tốt cho sức khỏe của chúng ta. Vì thế theo trường phái này, biểu lộ giận dữ để thư giãn sự căng thẳng là điều tốt. Tuy nhiên, cũng có những trường phái khác cho rằng biểu lộ cơn giận quá mức cũng sẽ có hại. Trong dù trường hợp nào, để cho tự bản thân "bùng nổ" vì thư giãn sự căng thẳng sẽ không phù hợp. Với phương pháp của người Phật-tử, Đức Phật không chỉ dẫn hay cho phép làm điều đó. Ngược lại, Ngài dạy chúng ta hãy hóa giận thành yêu, thả lỏng cơn giận dữ của chúng ta, chúng ta đang khai mở một đầu óc đầy ô trược hơn và đang tạo nghiệp xấu hơn. Trong lúc phải gánh trách nhiệm cho hành động làm hại hay tổn thương người khác. Ở mức độ cao nhất, người ta dập tắt cơn giận và những nạn nhân đôi khi là những thành viên vô tội trong cộng đồng. Phương pháp dành cho những người Phật tử mà chúng tôi bàn luận ở đây không liên quan đến

sự nén giận. Sự chánh niệm mà đã đề cập đến không dính líu đến sự đè nén, đó chỉ là sự nhận biết trạng thái tinh thần đang diễn ra trong chúng ta. Nhận biết và quan sát cơn giận nguôi dần theo hướng tự nhiên. Và ứng dụng sự suy nghĩ trong trí tuệ cũng kiểm soát cơn giận mà không cần áp lực của sự đè nén.

### **Kiên định trong lúc hành trì tâm trạng bình lặng**

Nghệ thuật điềm tĩnh và giữ tâm trạng bình yên đã hoàn toàn mai một trong thế giới hiện đại của chúng ta. Cuộc sống bẽ bộn, lo toan, chú trọng đến việc tạo ra vật chất, bừa bãi sản xuất và tiêu dùng, vẻ hấp dẫn hào nhoáng bên ngoài, quảng cáo trên các phương tiện truyền thông đại chúng, và nhiều vấn đề khác trong cuộc sống hiện đại đã góp phần vào sự xói mòn phẩm chất đạo đức và giá trị tinh thần. Chúng ta cũng gây tổn hại cho tinh thần của chúng ta, chúng ta luôn bị áp nặng, lo âu, tâm trạng bối rối, bồn chồn, sợ hãi và giận dữ.

Ở mức độ cao, chúng ta thiết lập một mức cân bằng của sự phát triển tinh thần, sự đơn giản, sự điềm tĩnh và hoàn cảnh yên tĩnh. Để phát triển sự điềm tĩnh này, kỷ luật của thiền định là không có giá trị. Áp dụng thiền định chánh niệm là phương pháp tối ưu. Tuy nhiên, nó không nằm trong phạm vi vấn đề đi sâu vào chi tiết của thiền định chánh niệm. Nó có thể được góp nhặt từ những quyển sách khác nhau cho cùng một chủ đề, phương pháp thiền định về lòng yêu thương độ lượng cũng là cách luyện tập tuyệt vời, mà đặc biệt có hiệu quả chống lại tất cả những hình thức giận dữ, oán thù và hèn nhát. Nó áp dụng lý tưởng cho những ai có tính khí giận dữ, oán thù. Cho nên, chúng tôi sẽ bày giảng phương pháp thiền định về lòng yêu thương-độ lượng ở những chương sau.

Trong khi đó, điều quan trọng là chúng ta cố gắng trau dồi và duy trì một tâm trạng bình lặng và giữ được sự thư thái mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta nhát quẩn và quyết tâm nỗ lực để làm điều này thì rất ít có khả năng chúng ta bị mất bình tĩnh hay kích động do những cảm xúc xáo trộn gây ra, chẳng hạn như cơn giận dữ. Vì vậy, từ ngay bây giờ chúng ta nên cố gắng duy trì tính điềm tĩnh và kiên định trong mọi hành vi cử chỉ của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng nói ôn hòa và có suy xét, không nên ồn ào kích động. Chúng ta nên dùng chánh niệm để kiểm tra tâm trạng bối rối, lo âu và kích động khi chúng nổi lên. Chúng ta nên giữ cơ thể của chúng ta trong trạng thái bình tĩnh và ôn hòa. Chúng ta nên tiếp tục những hoạt động hàng ngày theo tính ôn hòa, suy xét và quyết tâm rồi ta sẽ tiến đến chứng nghiệm được một thế giới bình an, yên tĩnh tràn đầy thú vị. Trong lúc trạng thái ôn hòa và tĩnh lặng, bạn sẽ tìm thấy được quyền lực và khả năng đạt được công việc và mục tiêu của bạn.

Vì thế liệu thuốc "giải độc" thứ hai là trau dồi và duy trì trạng thái điềm tĩnh và ổn định. Thánh Abba-Dorotheus, người đã trải qua nhiều năm nghiên cứu đã nói: "Những việc gì vượt ra ngoài tâm của bạn, thậm chí nếu vấn đề đó lại rất cấp bách và đòi hỏi hết sức thận trọng, tôi sẽ không tranh luận hay không để tâm trạng bị lo âu, bối rối. Có một điều chắc chắn rằng mọi thứ bạn làm dù lớn hay nhỏ chỉ giải quyết được 1/8 của vấn đề, trong khi đó giữ tâm trạng không bị quấy rối, thậm chí ở tâm trạng đó ta cũng nên chấp nhận chịu thua để đạt được mục đích thì lúc này cơ hội còn lại là 7/8. Vì vậy, nếu bạn bận rộn vì vài công việc nào đó và muốn làm nó một cách hoàn hảo, cố gắng đạt được nó. Như tôi đã nói ở trên bạn chỉ giải quyết được 1/8 của vấn đề mà thôi, và cũng lúc đó nếu bạn giữ tâm trạng của bạn không bị tổn hại thì sẽ có cơ hội thành công 7/8. Tuy nhiên, nếu để đạt được mục đích của công việc chắc chắn bạn sẽ làm chính bản thân bạn bị mất bình tĩnh và tổn hại hay gây ra nhiều phiền toái khác nữa do việc tranh luận với kẻ khác, lúc này bạn sẽ làm mất 7/8 cơ hội chỉ vì bảo vệ 1/8 lợi ích?"

### **Hãy xem xét ví dụ điển hình của Đức Phật**

Là một người Phật-tử, chúng ta nên xem xét những lời khuyên và ví dụ của Đức Phật, Đức Phật đã biểu lộ sự kiên nhẫn để đối phó với muôn ngàn sự khiêu khích, trêu chọc. Ngài không bao giờ nổi giận thay vào đó Ngài luôn ban phát lòng yêu thương đến chúng sinh, ngay cả đó là những kẻ làm hại Ngài. Ngài không hề nổi giận khi Devadatta cố tìm mọi cách giết hại

Ngài, khi Cinca có tình buộc tội giả Ngài đã gây ra cho nàng có thai, hoặc khi các giáo phái khác có tình buộc tội giả Ngài giết chết một người nữ qua đường.

Không chỉ ở kiếp cuối cùng mà ở những tiền kiếp khi là Bồ-tát (tức là vị Phật tương lai), Đức Phật đã biểu lộ sự kiên nhẫn và sức chịu đựng vĩ đại. Câu chuyện Khantivādijātaka (câu chuyện về nguồn gốc của những người hành nghề kiên nhẫn) đã chứng minh tính kiên nhẫn phi thường của Bồ-tát. Trong câu chuyện đó kể về một ông vua Kalabu độc ác đe dọa Bồ-tát mà sau này trở thành một người tu khổ hạnh. Vua Kalabu hỏi "Này kẻ sống ẩn dật, Ngươi dạy cái gì?" Bồ-tát trả lời "Thưa Ngài, tôi dạy cho người ta tính chịu đựng, kiên nhẫn".

"Thế tính chịu đựng, kiên nhẫn là gì?"

"Đó là trạng thái không nóng giận khi người khác quyền rũa hay đánh đập hoặc sỉ vả mình".

Đức vua nói tiếp: "Thế bây giờ tôi muốn nhìn thấy tính chịu đựng, kiên nhẫn thật sự của ông" và ra lệnh cho người hành hình quát vào người Bồ-tát. Người hành hình quát Bồ-tát cho đến khi da của Ngài nứt và máu tuôn chảy. Vua Kalabu lại hỏi Bồ-tát: "Ông Tăng sĩ kia, Ngươi dạy cái gì?"

Bồ-tát đáp lại: "Tôi dạy cho người ta tính chịu đựng, kiên nhẫn, thưa Ngài. Nhưng Ngài lại nghĩ tính chịu đựng, kiên nhẫn của tôi chỉ ở bên ngoài. Tính chịu đựng, kiên nhẫn của tôi không ở bên ngoài, Ngài không thể thấy được đâu vì tính kiên nhẫn, chịu đựng của tôi đã ẩn sâu, bám chặt vào tim tôi".

Vì tính quá ích kỷ, nhà vua ra lệnh cho người hành hình chặt tay và chân của Bồ-tát. Người hành hình đã thi hành mệnh lệnh và thế là Bồ-tát chảy máu đầm đìa.

Nhà vua lại mắng Bồ-tát: "Người dạy cái gì?"

"Thưa Ngài, tôi giảng dạy tính kiên nhẫn và chịu đựng. Nhưng tôi nghĩ sức kiên nhẫn và chịu đựng ở trong tay và chân của tôi. Nó không chỉ tồn tại ở đó mà đã ẩn sâu, bám chặt vào từng thớ thịt, quyện vào dòng máu của tôi."

Nhà vua lại tiếp tục ra lệnh: "cắt tai và mũi của hắn" và người hành hình đã tuân theo. Toàn thân của Bồ-tát đầm đìa máu. Nhà vua cũng hỏi lại câu hỏi đó, Bồ-tát cũng trả lời y như trước "Thưa Ngài, tôi dạy tính kiên nhẫn và sức chịu đựng. Nhưng Ngài đừng nghĩ rằng sức chịu đựng và tính kiên nhẫn của tôi nằm ở trong tai và mũi mà nó đã ẩn sâu vào tim tôi".

"Nhà ngươi có thể ngồi xuống và hãy tán dương sức chịu đ?ng, kiên nhẫn của Ngươi" và sau đó nhà vua đã đá vào Bồ-tát và ra đi trong dáng vẻ chiến thắng.

Người tổng binh chứng kiến câu chuyện từ đầu đến cuối đã lau chùi máu chảy trên người của Bồ-tát, băng những vết thương ở tay, chân, lỗ tai và mũi, và van xin Bồ-tát hãy tha thứ mọi chuyện. "Hỡi ân sĩ, nếu Ngài có nổi giận, hãy nổi giận riêng với Đức vua và đừng nổi giận Vương quốc này."

Bồ-tát đáp lại rằng " tôi không nổi giận với ai cả, cũng không nổi giận Đức vua vì Người đã làm tổn thương tôi. Tôi chỉ mong muốn rằng: một ông vua trị vì lâu dài thì cũng giống như tôi sẽ không bao giờ nổi giận". Và Bồ-tát đã chết trong ngày hôm đó. Người ta nói rằng vì bản tính độc ác, nhà vua bị sét đánh và tái sinh vào cõi avīci, cõi địa ngục.

Vì thế, nói đến sức kiên nhẫn và tính không khơi dậy cơn giận dữ của Bồ-tát là nguồn cảm hứng và bài học cho tất cả chúng ta. Vì vậy là những người Phật-tử, nếu chúng ta muốn trở thành môn đồ của Đức Phật, chúng ta phải cố gắng chú ý thực hành theo những lời khuyên bảo của Ngài. Vì ngay ở kiếp cuối cùng, Ngài vẫn mỉm cười trên những lần cưa. Ngài nói cho

dù tên trộm có cưa hoặc cắt tay chân của chúng ta, chúng ta cũng không nên nổi giận mà chúng ta hãy ban phát yêu thương độ lượng đến với họ và hãy cầu mong rằng: "tất cả chúng sanh và những tên trộm này sẽ thỏa mãn và hạnh phúc". Không nghi ngờ gì cả, đây là lời khuyên khó nhất để thực hiện nhưng nó đã cho chúng ta hiểu rằng: "trong lời dạy của Đức Phật không có chỗ đứng giành cho sự giận dữ". Và chúng ta sẽ thực hành tốt để tìm ta tràn ngập lòng yêu thương và tổng khứ ra tất cả những con sân si. Cho nên hãy nghĩ rằng lần tới chúng ta sẽ giữ cân bằng trạng thái tốt hơn để kiểm tra tính nóng giận của chúng ta khi nó nổi lên.

### **Hãy nghĩ rằng rồi một ngày nào đó tất cả chúng ta phải chết**

*Cuộc đời chỉ là cái bóng di động, một diễn viên tồi, vinh vào, cúi kinh những giờ diễn của anh trên sân khấu và rồi không còn ai nhắc đến nữa. Đó là câu chuyện do thằng ngu kể, tràn ngập âm thanh, thác loạn, không có gì đặc sắc cả.- Shakespeare, Macbeth.*

*Có những kẻ không biết rằng mọi người sống trong thế giới này rồi cũng phải chết. Còn những kẻ biết, thay vì họ tranh cãi thì giữ điềm tĩnh.-- Phật ngôn.*

Ở những vần thơ trên, Shakespeare gọi cho chúng ta nhớ rằng đôi khi trong cuộc sống của chúng ta phải sống trong sự tổn thương, tư vong và trong những hành động ngu xuẩn. Và qua lời nói của Đức Phật cũng đúng lúc nhắc nhở rằng sự hiện diện hiển nhiên khắp nơi của thân chết đang bám sát chúng ta từng bước. Đúng vậy, chúng ta không phủ định đó là sự thật, trong lúc chúng ta giận dữ, kích động, chúng ta thường quên rằng một ngày nào đó liệu chúng ta có chết không? Nhưng khi suy nghĩ về cái chết, chúng ta thường nói với chính bản thân chúng ta rằng: "A! Có đáng giận không? Đời người quá ngắn mà, chẳng bao lâu tất cả chúng ta đều phải chết. Nói giận hay lo âu cũng chẳng đi đến đâu, chỉ làm cho chúng ta phiền thêm mà thôi. Vì thế mình hãy làm những việc đúng đắn mang đến niềm muộn cho mình. Mình hãy sống an phận với chính bản thân mình và thế giới, mọi người xung quanh. Suy cho cùng mình không động ta thì ta không động mình ... Với lối suy nghĩ khôn ngoan như thế bạn có thể nguôi dãn và đi đến quyết định chiến đấu lại với con giận dữ.

Thật ra, ít nhất mỗi ngày một lần chúng ta ngẫm về cái chết cũng là điều tốt. Đức Phật dạy chúng ta maranasati (ngẫm về sự chết) để chúng ta có thể phát triển cảm giác cấp bách trong thiền định và việc trau dồi trí tuệ. Suy ngẫm về cái chết cũng sẽ khởi dậy, thúc đẩy chúng ta cố gắng sống một cuộc sống đầy ý nghĩa và trách nhiệm, không phung phí thời gian nhằm mưu cầu những việc không mang lại lợi ích. Đối với Vipassanà, thiền sư Joseph Goldstein nói: "Nếu chúng ta đón nhận cái chết như là vị cố vấn của chúng ta, mỗi thời khắc chúng ta sẽ sống với quyền lực và viên mãn. Chúng ta sẽ đóng góp phần sức lực cuối cùng cho nhân loại".

Vì thế, hãy luôn nhớ rằng: "Cuộc sống là tạm bợ nhưng tử là điều hiển nhiên" hoặc "Than ôi! Cuộc sống của con người thật là ngắn ngủi, luôn bị giới hạn và phù du, tràn đầy thương đau và thống khổ". Con người phải hiểu một cách khôn ngoan, hãy làm điều tốt và hướng đến cuộc sống thánh thiện, bởi con người không ai thoát khỏi cái chết?.

### **Hãy nhìn lại bạn về những hậu quả của giận dữ nguy hại**

Bạn không muốn hại bản thân bạn chứ? Dĩ nhiên, không ai muốn hại chính mình. Nhưng khi chúng ta nổi giận, chúng ta thật sự đang làm hại chính bản thân mình. Trong quyển sách hướng dẫn thiền định Visuddhi Magga (Thanh tịnh đạo) có nói: "Trong lúc giận dữ với kẻ khác, có thể bạn làm tổn thương hoặc không làm thương anh ta, nhưng một điều chắc rằng bạn đang tổn thương. Và khi nổi giận bạn giống như người muốn đá vào kẻ khác và đang nắm cục than đỏ rực hoặc cục phân hôi thối và vì thế trước tiên bạn bị phỏng hoặc làm cho bạn



thân bạn bị hôi thối". Ôi! Đã có người ngu xuẩn hơn bạn rồi! Đúng vậy, chúng ta nổi giận, có thể làm hại hoặc không làm hại kẻ khác nhưng có điều chắc chắn rằng chúng ta đang làm hại chính bản thân chúng ta. Làm hại như thế nào? Trước tiên, chúng ta đang đầu độc vào đầu óc chúng ta qua những lần nổi giận, vì giận dữ (dosa) là trạng thái tinh thần không lành mạnh và trong lúc nóng giận, chúng ta đang làm tổn thương và làm ô nhiễm đầu óc của chúng ta. Là người Phật-tử, chúng ta nên biết rằng bất kỳ trạng thái không lành mạnh nào của tinh thần cũng dẫn đến những hậu quả xấu (akusala vipaka). Vì thế nếu chúng ta không muốn quả xấu, thế thì phải khôn ngoan lèo lái ra khỏi cơn sân si và tất cả những trạng thái không lành mạnh của tinh thần.

Như chúng tôi đã đề cập ở trước, trạng thái tinh thần cũng liên quan đến sức khỏe của cơ thể. Qua sự nghiên cứu của Paul Pearsall, một bác sĩ người Mỹ thì "Mỗi suy nghĩ và cảm giác đi cùng với trận mưa hóa học của não mà nó sẽ ảnh hưởng đến hành triệu tế bào". Ông còn nhấn mạnh rằng: "sức khỏe của chúng ta có thể tiến triển theo sự điều khiển quá mức của xúc cảm". Trong quyển sách "Siêu miễn dịch" của bác sĩ Pearsall có viết: "Những vật vô hình như :suy nghĩ và cảm giác có thể gây ra bệnh tật và làm cho cơ thể trở nên khỏe mạnh ... Những vi trùng, mầm bệnh liên tục lớn vờn quanh chúng ta, nhưng chúng không trú và bám chặt nếu địa thể không thích hợp. Địa thể này được bồi bổ bởi suy nghĩ, cách nhận thức, cảm giác và sự cảm nhận."

Một bác sĩ khác, U Aung Thein đã giải thích trên tạp chí "Sinh học và sự thiên định của người Phật-tử" rằng những xúc cảm không lành mạnh có thể phá rối sự cân bằng sinh hóa học của cơ thể. Những chất hóa học do cơ thể tiết ra là kết quả do những xúc cảm gây ra chúng có thể ảnh hưởng bất lợi đến những cơ quan khác, chẳng hạn như: tuyến giáp vùng thượng thận, vỏ não, bộ máy tiêu hóa và sự tái sinh những tế bào khác.

Lấy ví dụ: giận dữ là nguyên nhân của việc tiết ra chất hóa học epinefrine mà có tác dụng ngược lại làm tăng áp huyết, tim đập nhanh và tiêu hao lượng oxygen kéo dài hoặc sự xuất hiện thường xuyên của những trạng thái tinh thần không lành mạnh có thể gây ra những căn bệnh vật như : loét trong hệ thống tiêu hóa, chứng khó tiêu, những vấn đề về tim và thậm chí gây ra ung thư.

Nhận thấy những hậu quả nguy hiểm của giận dữ và những trạng thái tinh thần không lành mạnh tác động lên cả tinh thần và cơ thể, chúng ta phải càng nhanh chóng quyết định loại bỏ những xúc cảm tiêu cực này. Chúng ta phải nhanh chóng cố gắng tống khứ chúng ra khỏi đầu óc của chúng ta khi chúng nổi lên. Quyết định hành tính kiên nhẫn và giữ tinh thần thư thái ở mọi hoàn cảnh.

## **Hãy soi gương**

Nam hay nữ khi nổi giận đều rất xấu. Nếu bạn soi gương thấy vẻ mặt nhăn nhó của bạn khi nổi giận, chắc rằng bạn sẽ không thích. Có lẽ tất cả chúng ta ai cũng có cái gương nhỏ bỏ trong túi để khi chúng ta nổi giận có thể nhanh chóng rút ra soi xem dung nhan xinh đẹp của mình khi nổi giận. Có thể đó là liều thuốc giải độc tức thì trong việc dập tắt những ngọn lửa sân trong bản thân ta.

Ngay cả là một hoa hậu nếu cô ta có thói quen hay nổi giận thì dần dần theo thời gian cũng tàn phai xấu xí. Những vết nhăn sẽ xấu hiện trước tuổi khi cô ta luôn cau có. Hoặc trên khuôn mặt của cô ta luôn biểu lộ sự không thiện cảm, luôn cãi cọ, kiếm chuyện làm cho kẻ khác luôn muốn tránh xa. Ngược lại, một người luôn mỉm cười và bản thân luôn hiền lành, ít khi nổi giận, luôn có một tình yêu chân thật. Anh ta hoặc cô ta đi đến đâu đều được mọi người nồng hậu tiếp đón và quý mến.

Những người ở kiếp này xấu xí là do ở kiếp trước họ luôn sân si. Luật tạo hóa ra nghiệp có viết rằng: những ai mang lòng oán giận hay tính khí giận dữ nếu kiếp sau được tái sinh làm

người sẽ có diện mạo xấu xí hoặc thậm chí rất gớm ghiếc. Vì thế chúng là những người Phật-tử, tin vào luật tạo hóa ra nghiệp chướng và đó là luật tự nhiên gieo nhân nào thì gặt quả đó. Chúng ta phải biết kiềm chế thoát ra khỏi con sân si. Nếu bạn nổi giận, hãy nghĩ đến những nghiệp xấu mà có thể xảy ra với bạn và bạn nhanh chóng nguôi cơn giận.

### **Hãy nhận biết rằng chúng ta phải làm chủ những hành động của chúng ta**

Chúng ta phải biết làm chủ những hành động của chúng ta cho dù chúng ta làm bất cứ việc gì chúng ta sẽ phải gánh chịu. Trong lời giảng về luật nghiệp báo Đức Phật đã nói: "Này các vị Tỳ kheo, con người là chủ nhân những hành động của họ". Họ là những người thừa kế cho những hành động của họ. Hành động là cái noi của con người. Con người gắn liền với hành động của họ. Hành động của họ chính là nơi ẩn náu. Họ làm bất cứ việc gì dù tốt hay xấu cũng sẽ là người thừa kế.

Nhận thức được điều đó, chúng ta cảm thấy lo lắng cho người có tính khí cáu kỉnh hoặc hay oán thù. Tại sao vậy? Bởi vì ở trạng thái nóng giận hay cáu kỉnh, anh ta đang chất thành đồng thành đồng nghiệp xấu mà một ngày nào đó anh ta sẽ gánh chịu những kết quả mà không dễ chịu tí nào. Nếu anh ta không thay đổi thói quen ấy cuối cùng anh ta có thể sa vào địa ngục. Và nếu ta trả lại bằng sự thù hận hay cáu gắt, giận dữ, chúng ta cũng sẽ chẳng hơn gì anh ta. Cuối cùng chúng ta cũng sẽ sa vào địa ngục.

Khi chúng ta suy ngẫm về luật nghiệp hóa, chúng ta sẽ bình tĩnh. Bởi vì luật nghiệp hóa là một định luật áp đặt chúng ta phải tự gánh trách nhiệm. Mỗi người chúng ta phải có trách nhiệm với việc làm của chúng ta. Nếu một người làm việc xấu, anh ta sẽ phải chịu nghiệp báo xấu. Mọi việc đều do chúng ta, chúng ta phải lánh xa cơn giận dữ và tất cả những trạng thái không lành mạnh của tinh thần.

### **Hãy xét về mặt tốt của người dẫu**

Mỗi người đều có những đức tính tốt. Nếu chúng ta nhận thấy những điểm tốt của kẻ khác, có thể chúng ta sẽ không nổi giận với nó. Anh ta có thể giúp cho chúng ta trong cách này hay cách khác. Khi chúng ta nhớ lại những đức tính tốt của anh ta và những việc làm mà anh ta đã làm trước đây. Chúng ta sẽ mềm lòng và dịu xuống. Chúng ta cũng nên nhớ rằng không có ai hoàn hảo cả và ngay cả bản thân chúng ta cũng có những sai lầm nữa. Đức Phật nói rằng: hãy nhìn vào những sai lầm của chúng ta và sửa chúng tốt hơn là nhìn vào những sai lầm của kẻ khác. Điều đó nói lên rằng nhận thấy một lỗi lầm của chính bản thân ta còn tốt hơn là nhận thấy hàng ngàn lỗi lầm của kẻ khác.

### **Lạnh như băng**

Khi chúng ta nổi giận, chúng ta không nên hành động hoặc nói điều gì cả. Vì ở tâm trạng đó, những gì chúng ta làm hay nói có thể là không đúng. Chúng ta có thể làm hoặc nói điều gì đó gây tổn thương mà sao này chúng ta hối hận. Sau này, thậm chí khi chúng ta nói câu "xin lỗi" thì cũng sẽ quá trễ rồi, bởi vì sự tổn hại đã xảy ra rồi. Một người bị tổn hại khó có khả năng giúp cho anh ta thay đổi thái độ hay cảm nghĩ về chúng ta.

Vì vậy, khi cơn giận nổi lên, chúng ta nên lạnh như băng đi và giống như một khúc gỗ vậy. Chỉ sau khi chúng ta dập tắt cơn giận, chúng ta hãy nói hay làm điều gì đó. Vì vậy chúng ta rơi trở lại nguyên tắc chỉ hành động sau khi đầu óc đã bình tĩnh và thoải mái. Lúc đó, những gì chúng ta làm sẽ tốt hơn và sẽ không có nguyên nhân để cho chúng ta ăn năn hay hối hận sau này.

### **Không một ai thoát khỏi bị khiển trách.**

Một lần nọ Đức Phật nói với đệ tử Atula "Này Atula, sự việc này đã có từ lâu rồi chứ không chỉ của ngày hôm nay; Họ khiển trách anh ta vì anh ta vì anh ta giữ thái độ yên lặng, họ khiển trách anh ta vì anh ta nói quá nhiều, họ khiển trách anh ta vì anh ta nói năng từ tốn; không một ai trên thế gian này không bị khiển trách cả? Nếu chúng ta quan sát bản thân chúng ta, chúng ta thấy rằng điều này hoàn toàn đúng. Không một ai trên thế gian này thoát khỏi bị khiển trách. Chúng ta làm bất kỳ việc gì cũng bị vài người ở đâu đó tìm ra lỗi lầm của chúng ta. Hiểu được bản chất của sự việc như vậy, chúng ta đừng nên khó chịu hay nổi giận khi bị khiển trách.

Tuy nhiên, những gì chúng ta có thể làm là xem xét những lý do tại sao bị khiển trách. Nếu sự thật là chúng ta sai, thì chúng ta từ từ bình tĩnh để sửa sai. Nhưng nếu chúng ta bị khiển trách một cách không đúng, chúng ta không cần rối loạn tinh thần. Chúng ta có thể lý giải cho hành động của chúng ta và tại sao bị khiển trách vô lý. Sau khi làm tất cả những việc chúng ta có thể làm được, chúng ta đừng bận tâm thái quá về điều khiển trách. Chúng ta nên luyện tập tính bình thản, thư thái và suy ngẫm một điều là ngay cả Đức Phật cũng không thoát khỏi bị khiển trách. Một ví dụ khi Ngài còn tại thế, Đức Phật bị chỉ trích vì đang ăn thịt, bị người ta cố tình đổ tội giả là có quan hệ với Cince, và có hành động sát nhân một người nữ qua đường.

Một điều quan trọng là chúng ta đã làm điều đúng hay chúng ta đã làm tất cả những gì chúng ta có thể. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta sẽ không bị ai chê trách khi ở đó không có người khôn ngoan hoặc những ai đó hiểu vị trí của chúng ta và lý do của những hành động, sẽ chẳng bao giờ khiển trách chúng ta. Chỉ có những ai ngu ngốc hoặc không hiểu lý do và hoàn cảnh hành động của chúng ta mới khiển trách. Đúng vậy, đó là một điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống; bởi vì chúng ta làm bất cứ việc gì cũng vẫn bị khiển trách hay chỉ trích. Những gì chúng ta có thể làm là cố gắng làm đúng mọi sự việc để giảm nguy cơ bị khiển trách đến mức tối thiểu. Sau cùng, nếu chúng ta vẫn bị khiển trách tức là chúng ta không biết chúng ta có thể làm gì và điều cần thiết để làm nó như thế nào.

### **Tại sao chúng ta giận dữ?**

Nếu chúng ta xem xét vấn đề tại sao chúng ta nổi giận, chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta vẫn còn có "cái tôi" và có lẽ "cái tôi" đó quá lớn. Chúng ta vẫn đồng nhất, atta, "cái tôi", "bản ngã" là một. Đó là lý do tại sao chúng ta cảm thấy bị coi thường và nổi giận. Nếu chúng ta không xét "cái tôi" và hiểu thông suốt những lời dạy của Đức Phật về anatta (không có cái tôi) thì chúng ta sẽ không lo lắng, buồn phiền hay nổi giận, không có điều gì có thể quý rầy, khiêu khích chúng ta cả.

Trong suốt thời gian Ngài còn tại thế, Đức Phật nhiều lần bị khiêu khích và bị thách thức, tuy thế Đức Phật chưa bao giờ nổi giận, chưa bao giờ Ngài mất bình tĩnh cả. Trong kinh, chúng ta không thể tìm thấy dấu hiệu nào cho thấy Đức Phật của chúng ta nổi giận, trái lại còn nhấn mạnh rằng Đức Phật là người đã diệt trừ tất cả sân hận và không có khả năng nổi giận. Vì vậy, ngay cả khi Đức Phật có dịp giảng dạy một cách cương quyết một môn đồ hay một tăng sĩ phạm sai lầm, Ngài cũng giảng dạy một cách điềm tĩnh, không hề nổi giận.

Cũng như vậy, các bậc Arahant (A-la-hán) là những người đã chứng được giác ngộ cũng không hề tỏ ra nổi giận. Ví dụ: Ngài Sariputta, trưởng môn đồ của Đức Phật được mệnh danh nổi tiếng vì tính kiên nhẫn phi thường và sự khiêm nhường của Ngài.

Một lần nọ có một nhóm người ca ngợi những đức tính của Sariputta rằng: "Tính kiên nhẫn của Ngài trưởng lão chúng tôi quá phi thường thậm chí đến nỗi khi người ta lăng mạ và đánh Ngài, Ngài cũng không tỏ ra dấu hiệu gì nổi giận".

Một người Bàlamôn không tin, hỏi vặn lại "Có ai trên thế gian này mà không nổi giận?" và tuyên bố sẽ khiêu khích Ngài Trưởng lão. Một ngày nọ, anh ta tiến đến từ phía sau lưng của Ngài Sariputta và đâm một cú đâm thật mạnh lưng Ngài.

Ngài Sariputta ghi nhận: "Đó là cái gì?" vẫn khoanh tay tròn thậm chí không quay đầu về phía sau nhìn. Lát sau, Balamôn cảm thấy ần ần và quỳ xuống chân Ngài trưởng lão và yêu cầu Ngài tha thứ. Ngài trưởng lão hỏi một cách hòa nhã: "Tha thứ cái gì?"

Balamôn đáp lại đầy ần ần, hối hận: "Tha thứ cho con vì con muốn thử tính kiên nhẫn của Ngài, con đã đánh Ngài".

"Rất tốt. Ta tha thứ cho con".

Sau đó, Balamôn mời Sariputta về nhà anh ta dùng cơm trưa. Nhưng họ thấy có một đám người đang chuẩn bị giao chiến một cách điên cuồng, dữ dội và muốn tấn công Balamôn. Sariputta ngăn cản họ và hỏi: "Vì bạn hay vì tôi, anh ta bị đánh?" "Thưa, vì Ngài !" "Ồ, nếu vì tôi, anh ta bị đánh, anh ta đã xin tôi tha thứ và tôi đã tha thứ cho anh ta rồi. Các anh hãy giải tán đi." Và trong cách cư xử cao thượng đó, Sariputta đã giải tán được đám hỗn loạn.

Tính khiêm nhường của Sariputta cũng phi thường như tính kiên nhẫn của Ngài. Vào một dịp khác, trưởng giả bị một đứa bé mới tu bảy tuổi chỉ trích vì sợi dây Ngài cột không nghiêm chỉnh. Điều đó dường như có vẻ là do vì nhất thời câu thả, một phần dây của Ngài trưởng giả đang thông xuống. Khi nhận thấy ra điều này thay vì Sariputta khó chịu vì bị chỉ trích bởi một đứa bé mới tu có bảy tuổi, ngay lập tức Ngài bước sang một bên và cột lại sợi dây của Ngài cho nghiêm chỉnh. Sau đó Ngài bước đi trước sự chấp tay của đứa bé mới tu và nói: "Thưa thầy, bây giờ thì đúng rồi ạ!".

Những phẩm chất đức hạnh của một bậc Arahant là thế đó, là niềm khích lệ, tôn kính và là một bài học cho chúng ta. Tại sao họ không hề tỏ ra nổi giận? Bởi vì họ đã diệt tận tất cả những gì gắn bó chặt chẽ với "cái tôi" hay "cái ngã". Không có ý niệm (chấp) cái tôi hay cái ngã, họ không cảm thấy rằng: "tôi là người bị coi thường". Hoặc "chỉ là một đứa bé mới tu bảy tuổi sao dám sửa sai tôi, Sariputta, một trưởng môn đồ của Đức Phật". Những ý nghĩ như thế không hề xuất hiện trong đầu của Sariputta, bởi vì Ngài đã có được sự thông suốt tốt lời dạy của Đức Phật về cái được gọi là *anattà* (vô ngã, không có cái tôi), Ngài đã diệt trừ tất cả những sân hận và kiêu ngạo.

Vì vậy, nếu lần sau chúng ta nổi giận, chúng ta phải hiểu rằng bởi vì chúng ta vẫn còn đồng nhất "cái tôi" hay "cái ngã". Sau đó nếu chúng ta có thể nhận ra sự thật của anattà điều đó là cuối cùng không có "cái tôi" ở đây, "cái tôi" đó chỉ là thuật ngữ hay khái niệm thông thường, chúng ta có thể suy xét làm thế nào Sariputta không bao giờ mất bình tĩnh, thậm chí khi bị tổn thương và bị chỉ trích một cách mạnh mẽ, mặc dù vị trí của Ngài là trưởng môn đồ của Đức Phật. Có suy ngẫm như vậy, chúng ta mới có khả năng kiểm chế cơn giận của chúng ta.

## **Ai nổi giận?**

Vấn đề kẻ được xem xét là "Ai nổi giận?" "Cái gì đang nổi giận?" Atta? Hay là "cái tôi"? Hãy nhớ rằng, trong cảm giác cuối cùng, không phải bạn và cũng chẳng phải người bạn nổi giận là có thật cả. Suy cho cùng chúng ta chỉ là thức thể và vật chất, những yếu tố và những quá trình vận động.

Vì thế trong Visuddhi Magga, đã dạy cho chúng ta để suy ngẫm bằng cách mổ xẻ cơ thể của chúng ta thành nhiều phần: "Giờ thì bạn giận cái gì? với tóc, với lông, với móng ... hay với nước tiểu? hay do yếu tố trong đất trong tóc? nước? lửa? hay không khí? ... Bạn giận dữ với một khối vật liệu chẳng? hay một khối cảm giác, nhận thức, vật chất đặc thù, ý thức? hoặc là do cái nhìn của con mắt ...". Khi suy ngẫm như vậy, cơn giận dữ của chúng ta sẽ không tìm được chỗ đứng và sẽ lắng dịu xuống.

Hoặc chúng ta có thể nghĩ rằng tất cả chúng ta được tạo bởi tâm và vật chất. Và tâm và vật chất này luôn thay đổi không ngừng. Đặc biệt là tâm thay đổi rất nhanh, một ý niệm phát sanh

lên và đi qua rất nhanh. Có thể nói rằng nó cũng giống như là tia chớp hay một cái chớp mắt. Hàng triệu suy nghĩ phút chốc có thể phát sanh lên và biến đi. Vì vậy, chúng ta giận với cái gì? Chúng ta giận ai? Cái tâm và vật chất mà bạn nổi giận đã biến mất rồi. Từ đó hiểu nhóm, bộ tâm và vật chất đã lấy vị trí cho chúng rồi. Nghĩ như thế, cơn giận cũng có thể lắng xuống.

### **Hãy biết rằng tất cả chúng ta đều là họ hàng với nhau**

Đức Phật nói không có sự khởi đầu là cái vòng luân hồi. Chúng ta đang đi ngang qua samàra, cuộc hành trình đi lang thang và mưu sinh này, vì quá dài mà xa xưa chúng ta đã họ hàng với nhau ở một mức độ nào đó hoặc hơn. Vì vậy, Đức Phật nói rằng: "Này các thầy Tỳ-khưu, không dễ dàng để tìm thấy một người mà trước đây không phải là mẹ, là cha, là anh, là chị, là con trai, là con gái ... của các thầy". Vì vậy, sẽ không phải tạo để chúng ta nuôi dưỡng bất kỳ lòng oán hận nào chống lại người mà trong cuộc sống quá khứ là họ hàng với chúng ta. Suy nghĩ trong sự trí tuệ, giận dữ của chúng ta cũng có thể lắng xuống.

### **Sự tha thứ**

Một trong những lý do khiến chúng ta nổi giận là chúng ta không có khả năng tha thứ và quên đi. Vì vậy, chúng ta dễ dàng nổi nóng, và hậu quả cuối là chúng ta có khuynh hướng nuôi dưỡng trong lòng sự cay đắng, oán giận hay lòng hận thù vì vài sự bất bình nào đó đã đem đến cho chúng ta (cái bất bình đó đôi khi có thật hoặc do tưởng tượng). Mặc dù, đôi khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta tha thứ nhưng tận trong tim ta chúng ta hoàn toàn không tha thứ. Một cách có ý thức hay không có ý thức, chúng ta vẫn còn đang nuôi dưỡng một chút sự cay đắng hay sự oán giận. Nếu chúng ta có thể học được cách cứ để mặc nó, hoàn toàn tự ý tha thứ, chúng ta sẽ sống một cuộc sống thanh thản và hạnh phúc – không còn mang gánh nặng trên vai của sự oán giận, hay giận dữ ...

Sự khoan dung được gọi đúng nghĩa của nó là: "lòng yêu thương nhân hậu nhất của tình yêu" và "hương thơm của loài violet vươn tỏa dưới gót chân khi dẫm lên nó". "Nó tựa thể giống như là lời giao ước đã được hủy bỏ đi, được xé làm đôi và đốt cháy nó đi để mà nó không bao giờ quay trở ngược lại hại con người chúng ta. Nếu chúng ta có tình yêu thật sự, nếu chúng ta có lòng yêu thương nhân ái mạnh mẽ, chúng ta sẽ hoàn toàn có khả năng tha thứ tất cả một cách toàn tâm, toàn ý tha thứ mà không cần bất cứ điều kiện hay dễ điều gì.

Thế chúng ta tha thứ cái gì? Chúng ta tha thứ bất cứ những việc sai trái gì mà người khác đã làm cho chúng ta, đúng như thế chúng ta thích người khác tha thứ những hành động sai trái của chúng ta đã gây ra cho họ. Chúng ta không tìm kiếm sự báo thù. Chúng ta kiểm chế cơn nóng giận, chớ nói hay làm điều gì gây tổn thương hay xúc phạm người đã cư xử tệ với chúng ta. Chúng ta tha thứ, không nên nuôi dưỡng lòng đố kỵ hay không có thiện chí với họ, hãy hiểu rằng tất cả chúng ta ai cũng có lỗi lầm và khuyết điểm.

Đúng như thế, chúng ta tha thứ cho kẻ khác thì chúng ta cũng nên tha thứ cho chính bản thân của chúng ta vì có thể trước đây đôi khi chúng ta đã làm sai việc gì đó và giờ đây chúng ta nhận thấy thật khó khăn để tha thứ cho chính bản thân ta. Chúng ta chịu sự ăn năn và hối hận. Sự ăn năn đó làm cho chúng ta lo âu, phiền não và đau đớn về thể xác. Đức Phật dạy rằng những gì chúng ta nên làm không nên chán nản về những việc chúng ta đã làm, nhưng hãy giải quyết nó và đừng nên lặp lại lỗi lầm, và đó có thể tạo được sự đền bù. Chúng ta nên bỏ lại sau lưng giai đoạn bất hạnh và đừng nhắc lại hay thỉnh thoảng phải chịu sự day dứt của lòng hối hận.

Nếu hồi ức khởi lên, chúng ta nên chỉ định nó (Ví dụ: tập chánh niệm) và không nên bán khoăn, lo nghĩ về nó. Chúng ta nên kiên quyết dẹp ý nghĩ đó sang một bên, hãy hiểu rằng không có cái gì hơn chúng ta có thể làm là trừ việc tạo sự đền bù và quyết định không lặp lại sai lầm nữa. Đôi khi, chúng ta bắt chính chúng ta phải tuân thủ theo sự đòi hỏi và mong đợi quá sức với chúng ta. Nhưng chúng ta cũng phải nên thừa nhận những khuyết điểm của con

người sơ dĩ đã vốn có rồi và tất cả chúng ta đều không phải là thần thánh. Chúng ta không thể tổng khứ nó đi được, nhưng nếu chúng ta làm việc với nó một cách kiên quyết và nhẫn nại, thì cuối cùng chúng ta cũng sẽ đạt được mục tiêu và đến đích. Vì vậy, chúng ta cần phải nhẫn nại, quyết định và bền chí.

### **Hãy xét những lợi ích của lòng yêu thương nhân ái**

Khi chúng ta xem xét những lợi ích của việc vun đắp lòng yêu thương nhân ái chúng ta không còn muốn nổi giận nữa. Đức Phật dạy rằng người hành thiện bằng lòng yêu thương nhân ái có thể mang lại 11 lợi ích: Anh ta hay cô ta ngủ dễ dàng; thức dậy tỉnh táo; mơ không thấy ác mộng; được mọi người yêu quý; được người khuất mặt và chư thiên bảo vệ; lửa, chất độc và vũ khí sẽ không làm hại anh ta; anh ta dễ dàng thu hút được sự tập trung, nét mặt bình thản, thanh tú; anh ta chết thanh thản, một cách an lành giống như rơi vào một giấc ngủ. Nếu anh ta không đạt được "arahatship", sau khi chết anh ta sẽ tái sanh vào vương quốc "brahma" cao thượng. Bàn về những lợi ích này nhiều hơn sẽ được đề cập ở phần tập luyện thiền định lòng yêu thương nhân ái. Nhưng nói tóm lại, những lợi ích này là niềm khao khát tốt đỉnh và đủ để cảm dỗ chúng ta để cho con giận dữ và giữ bình tĩnh. Ngược lại, nếu chúng ta để cho con giận nổi lên tức là chúng ta đã từ chối những lợi ích này. Suy nghĩ được như thế cũng sẽ hành động như là sự răn đe chúng ta hãy kháng cự lại với con nóng giận.

### **Cho quà**

Trong vài trường hợp, chúng ta có thể cho một vài món quà. Ví dụ: có một người nào đó dường như không thích chúng ta và luôn nói xấu về chúng ta. Trong trường hợp như thế chúng ta rất dễ dàng đáp trả lại bằng cách nóng giận và đánh trả lại. Nhưng đó không phải là cách cư xử của người Phật-tử, phương châm của nhà Phật là: Đừng bao giờ lấy oán trả oán mà hãy đáp lại thay đó là lòng yêu thương. Vì vậy chúng ta hãy vượt qua sự thách thức và hãy làm một điều khó khăn nhất bằng cách mua cho người ấy một món quà! Đó là dấu hiệu thể hiện tình cao thượng và lòng độ lượng của chúng ta, cho dù kẻ thù có ý định xấu với chúng ta, chúng ta cũng không nên nuôi dưỡng sự ác ý, không có thiện chí với họ.

Sau đó, chúng ta có thể bình tĩnh và kiên định, hãy nhận biết rằng chúng ta phải từ chối, hạn chế để bị lôi kéo vào bất cứ sự va chạm hay bị nổi điên lên với con giận hay sự ác ý. Và thể là đôi phương cũng sẽ hiểu được những hành động, cử chỉ cao thượng của chúng ta, và dần dần anh ta cũng thay đổi cái nhìn về chúng ta. Thậm chí anh ta cũng trở nên thân thiện với chúng ta nữa chứ? Vì thế cho một món quà có thể tạo nên sự ngạc nhiên và là điều gì đó mà chúng ta có thể xem là đang làm trong những tình huống nào đó.

### **Kết luận**

Chúng tôi kết thúc phần này ở đây. Ở phần trước chúng tôi đã thảo luận khá nhiều về những quan điểm chúng ta có thể chấp nhận để nén con giận dữ và giữ bình tĩnh. Chúng tôi hy vọng rằng những bạn đọc đã theo dõi từ trước đến nay sẽ có kiên quyết hơn nữa để từ bỏ con nóng giận và vun đắp lòng yêu thương. Ở phần kế tiếp, chúng tôi sẽ thảo luận về cách luyện tập thiền định lòng yêu thương nhân từ.

### **Tóm lược các giải pháp**

- 1) Qui luật đầu tiên: Chánh niệm.
- 2) Tỉnh kiên định trong việc hành trì giữ tâm thanh tịnh.
- 3) Xét ví dụ điển hình của Đức Phật.
- 4) Hãy nhận biết rằng tất cả chúng ta một ngày nào đó cũng phải chết.
- 5) Hãy nhìn lại bạn về những hậu quả giận dữ nguy hại.
- 6) Hãy soi gương.
- 7) Hãy nhận biết rằng chúng ta phải làm chủ những hành động của chúng ta.

- 8) Hãy xét về những mặt tốt của nó.
- 9) Lạnh như băng!
- 10) Không một ai tránh thoát khỏi bị khiển trách.
- 11) Tại sao chúng ta giận dữ?
- 12) Ai nổi giận?
- 13) Hãy biết rằng tất cả chúng ta đều là họ hàng với nhau.
- 14) Sự tha thứ.
- 15) Hãy xét lợi ích của lòng yêu thương nhân ái.
- 16) Cho quà.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Phần 1](#) | [Phần 2](#) | [Mục lục](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Chánh Kiến đã gửi tặng phiên bản vi tính  
(Bình Anson, tháng 9, 2001)*

---

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 06-09-2001*