

Giá của cơn giận

Chi tiết Chuyên mục: PHẬT PHÁP CĂN BẢN Viết bởi Trần Ngọc Bảo (dịch)

Kham nhẫn là đức tính duy nhất thắng được sân hận. Có người nói giận dữ không phải là quá xấu xa, đôi khi cũng nên nổi giận để xả bớt cơn đau trong lồng ngực. Một số bác sĩ trị liệu đôi khi còn khuyên nên nổi giận.

Tôi không tranh cãi về vấn đề này vì tôi không phải là chuyên gia trị liệu. Sân hận, đố kỵ, và tự hào có thể đưa con người đến chỗ thành đạt các mục tiêu của mình ở trường học, chỗ làm, và trong mọi lĩnh vực khác của đời sống.

Mặc dầu nó đem đến sự thỏa mãn một dự vọng nào đó, bất kỳ thành công nào đạt được bằng các phương tiện như thế sẽ phải trả giá đắt. Mục tiêu không thể nào biện minh cho phương tiện, đó là điều cần nhớ. Sự bùng nổ cơn giận sẽ không đem lại lợi ích nào dài lâu, có chăng chỉ là một chút thỏa mãn ngắn ngủi.

Giá của cơn giận rất đắt, cực kỳ đắt. Nó không chỉ là “viện phí” mà bạn trả cho bác sĩ trị liệu; về tâm linh nó rất tổn hại; và trong đời sống hằng ngày, nó làm mất đi cái tâm trong sáng, yên bình. Tâm bình yên giống như một ly nước tinh khiết, ngon ngọt. Một phút giận dữ giống như bỏ đất vào ly. Giận dữ làm cho bạn khốn khổ và làm cho người xung quanh cũng trở nên khốn khổ – gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và cả xã hội cũng trở thành khốn khổ bởi cơn giận của bạn.

Hãy tưởng tượng đêm qua bạn có một giấc ngủ ngon. Bạn thức dậy, khỏe khoắn, thoải mái, phấn chấn. Bạn hy vọng một ngày tốt lành. Rồi bạn đi ra khỏi nhà và gặp phải một chuyện bực mình. Người nào đó đã đậu xe chắn ngang làm bạn không lấy xe mình ra được và bạn không tìm ra chủ xe để yêu cầu chuyển chỗ. Bạn tức tối. Bạn nghĩ, “Mình sẽ bị trễ việc mất. Mình sẽ thế này, thế nọ. Thật là bực cả mình”, hoặc nghĩ quần thể nào đó. Khi bực bội, hãy nhìn lại tâm trí mình. Tâm trạng phấn chấn không còn. Khuôn mặt bạn dài ra. Trong một lát, cơn giận có thể qua đi nhưng tâm trạng vui vẻ không

còn. Bạn đâu có thường xuyên có được cảm giác tươi vui như thế. Lâu lâu nó mới đến một lần vậy mà bây giờ nó đã ra đi.

Cơ giận cướp đi của bạn sự thoải mái của cả thân và tâm. Và chừng nào mà bạn còn nuôi niềm sân hận, cơ giận sẽ bùng lên thiêu đốt và hành hạ bạn. Không có niềm vui mới nào sẽ sinh khởi và cả niềm vui đã có cũng tiêu tan. Bạn không thể nào cảm thấy được nghỉ ngơi bất cứ lúc nào trong ngày; thậm chí bạn không thể nào tập trung tư tưởng hay suy nghĩ. Bạn cảm thấy như có người đã bắn một mũi tên xuyên qua tim mình. Nếu trí óc bị xáo trộn thì có nghĩa rằng bạn còn phải trả giá bằng sức khỏe của mình.

Cơ giận ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống tương lai? Theo giáo pháp truyền thống, cơ giận được ví như lửa đốt cháy nhiều nhiên liệu – thứ nhiên liệu được tạo ra từ đức hạnh. Hãy tưởng tượng chỉ trong một phút giận dữ rất nhiều công đức tích lũy từ bao lâu nay bị đốt cháy. Tạo ra nghiệp thiện thật là khó. Phải nỗ lực rất nhiều, suy nghĩ nhiều và hy sinh nhiều. Ấy thế mà một phút giận dữ có thể làm tiêu tan tất cả.

Giận dữ dễ trở thành thói quen

Cơ giận nổi lên thật dễ dàng giống như nướng bánh mì bằng lò nướng. Đó là một thói quen. Chúng ta có thể nghĩ rằng mình không muốn nổi giận, nhưng từ sâu trong lòng chúng ta ắt phải có một chút khoái trá nào đó khi làm như vậy. Cơ giận cho chúng ta một chút thỏa mãn: “Mình đã trút hết nỗi bức bối. Mình đã cho người ta biết tay”.

Mặc dầu sau đó chúng ta có thể hối tiếc là đã la hét om sòm, sự hối tiếc này không đủ mạnh để kiềm giữ chúng ta. Chính sự thỏa mãn đang giữ chặt chúng ta. Điều này rất khó thấy. Hầu hết chúng ta đều phủ nhận nó. Nếu không có sự thỏa mãn đó thì chúng ta đâu có để mình mắc kẹt vào cơ giận và trở nên bất an. Chúng ta bị thúc đẩy phải lặp đi lặp lại hành vi đó. Nó trở thành một thứ mê hoặc.

Và khi bạn để mặc cơ giận tuôn trào nó sẽ trở lại thường xuyên hơn. Bạn trở nên cáu kỉnh, dễ nổi nóng và sự nóng giận trở thành một thói quen trước khi bạn ý thức về chuyện ấy. La hét, nổi trận lôi đình trở thành một thói quen.

Bạn có thể có cảm giác mình chiếm thế thượng phong, đặc biệt là khi những người xung quanh không chống trả lại. Họ giữ im lặng có thể vì họ nghĩ chuyện không đáng phải đôi co, hay vì không thích lớn tiếng cãi vã, hoặc vì phép lịch sự hay ý thức về phẩm giá. Dù lý do nào đi nữa thì cũng không phải vì họ yếu và bạn mạnh. Nếu cơn giận cho bạn cảm giác về sức mạnh thì bạn đã bị cơn giận làm mê mờ tâm trí đi rồi.

Tôi không giận, nhưng mà...

Một người đàn ông đang lái xe trên đường cao tốc vừa mở radio. Thành linh có thông báo: “Trên đường cao tốc như thế như thế, có một người đang lái xe ngược chiều. Hãy cảnh giác tối đa”. Ông ta nhìn quanh rồi nói: “Chỉ một người lái xe ngược chiều thôi sao? Có đến hằng trăm người đang đi ngược chiều đấy chứ!”.

Làm sao chúng ta có thể tìm được tự do? Chúng ta phải nhận thức được các tình cảm bất thiện đang cầm tù chúng ta. Chúng ta có nhận diện cơn giận, có nhận ra lòng đố kỵ, chúng ta nhận ra chúng, nhưng chúng ta không thừa nhận – hãy chỉ tay vào mình – rằng đó là cơn giận của mình.

Chúng ta thường không thừa nhận mình đang nổi giận, không thừa nhận sự ngu dốt của mình. Chúng ta muốn phủ nhận chúng. Chúng ta muốn phủ nhận rằng mình đang giận, mình có lòng ganh ghét, mình ngu dốt. Nếu mình tiếp tục phủ nhận như thế thì làm sao mình nhận thức được nó?

Có người nghĩ, “Vâng, giận dữ là điều xấu; tôi không nên tỏ ra giận dữ”. Và thay vì để cơn giận bùng ra thì họ dồn nén nó. Thay vì loại bỏ nó thì người ta cất giữ nó. Bạn phải thừa nhận rằng nó vẫn còn đó. Một vài người, những người chân thật, sẽ nói cho bạn biết rằng, “Tôi đang giận”. Còn hầu hết mọi người thì nói, “Tôi không giận, nhưng...” Phải không? Và nhiều người sẽ sẽ nói, “Tôi không có vấn đề, nhưng... người khác thì có vấn đề”.

Bạn có vấn đề lớn bằng con voi ở bên trong, dù bạn có phủ nhận bao nhiêu đi nữa. Bằng cách phủ nhận bạn lại làm cơn giận tăng thêm một chút. Bạn có thể lôi kéo vài người nữa vào cuộc, tạo ra thêm một chút rắc rối, và thêm một chút nghiệp bất thiện. Đó là những gì chúng ta làm thay vì thừa nhận. Hãy

thừa nhận. Nếu bạn có thể thừa nhận rằng mình đang giận và dành hai ba phút để nhìn vào tâm trí mình thì bạn sẽ cảm thấy hơi xấu hổ, hơi mềm yếu, hơi ngượng ngùng. Và khi trải qua cảm giác ấy, cơn giận dịu đi rất nhiều.

Có thể sẽ mất một tuần hay một tháng để thừa nhận, thậm chí là một năm. Một số trong chúng ta giận mẹ của mình, và nuôi mối hờn đó mãi. Chúng ta ôm chặt nỗi giận suốt nhiều năm. Nhưng dù có giận bao lâu đi nữa, hãy thừa nhận. Rồi lần kế tiếp cơn giận sẽ không kéo dài lâu như thế. Cơn giận càng lúc càng yếu, và sẽ có lúc bạn có thể nhận ra nó vào lúc nó nổi lên. Rồi bạn có thể nhận ra nó đang mạnh nha trước cả khi bạn thật sự nổi giận, và về sau hoàn toàn tránh được nó.

Bực bội là một dạng nhẹ hơn của sự giận dữ hay sân hận. Đó cũng là một loại giận tuy rằng không phải là loại muốn gây tổn hại. Sự bực bội chỉ là luồng gió nóng thổi qua. Chúng ta cảm nhận nó nhưng một sự nóng lên trong cơ thể. Nó làm chúng ta mất đi một chút sáng suốt, vì thế cho nên cũng không tốt. Một sự bực bội có thể sinh ra từ lòng nhân từ: tình thương của bạn đối với con cái, với học trò, hoặc là đối với cha mẹ già và bạn có thể la lối những người ấy. Nhưng nếu bạn tỏ ra bực bội thường xuyên, nó có thể dễ dàng bùng lên thành cơn giận khủng khiếp. Vì thế đừng làm cho nó trở thành một thói quen. Bạn đang chơi đùa với lửa đấy.

Trần Ngọc Bảo (dịch)