

Tâm Nóng Giận Chính Là Liều Thuốc Độc Giết Chính Bản Thân Mình
Nuôi sự tức giận trong tâm hồn giống như việc bạn tự uống thuốc độc giết chết chính bản thân mình.

Hãy cùng đọc câu chuyện dưới đây

Một bà cụ có tính tình cau có, thường xuyên nổi giận vì những sự việc nhỏ nhặt, hơn nữa, mỗi khi tức giận hay dùng lời lẽ ác độc, vô tình đã làm tổn thương nhiều người, vì thế bà ta giao tiếp với hàng xóm bạn bè đều không được hài hòa.

Bà ta cũng biết khuyết điểm của mình, mong muốn sửa lại lỗi lầm thành tật này. Nhưng mỗi khi tức lên thì chính bà ta cũng không thể khống chế được tâm mình.

Một hôm, một người đã nói với bà : “Chùa gần đây có một vị thiền sư, cũng là vị cao tăng, tại sao bà không đến xin lời chỉ dạy, biết đâu thiền sư có thể giúp được cho bà.”

Bà ta cũng cảm thấy có lý, đã đến tham vấn với thiền sư.

Khi bà ta thổ lộ tâm trạng của mình, bà ta có thái độ rất thành khẩn, rất mong muốn có được một vài lời khai thị từ vị thiền sư đó. Vị thiền sư im lặng nghe bà kể lể, chờ cho bà ấy nói hết, mới dẫn bà ta vào một thiền phòng, sau đó khóa cửa thiền phòng và rời khỏi đó.

Bà ta một lòng muốn có được lời chỉ dạy của thiền sư, nhưng không ngờ thiền sư đã nhốt bà ta vào trong một thiền phòng vừa lạnh vừa u tối. Bà ta tức tối hét lên, cũng như ngày thường, bà ta buông những lời nhục mạ quái ác. Nhưng cho dù bà ta có la hét cách nào, nhưng ở ngoài vẫn im lặng, thiền sư hình như không nghe thấy lời nào.

Khi không còn chịu đựng được nữa, thì bà ta thay đổi thái độ cầu xin thiền sư thả mình ra, nhưng thiền sư vẫn không động lòng thay đổi cách hành xử của mình, vẫn mặc kệ bà ta tiếp tục nói gì thì nói.

Qua một hồi rất lâu, cuối cùng trong thiền phòng cũng không còn tiếng la hét hay nói năng của bà ta nữa, thì lúc này, phía ngoài thiền phòng mới có tiếng nói của thiền sư hỏi : “Bà còn giận không ?”

Thế là bà ta giận dữ trả lời : “Tôi chỉ giận tôi, tôi hối hận sao phải nghe lời người khác, tìm đến cái nơi quỷ quái này để xin ý kiến của người.”

Thiền sư ôn tồn nói : “Kể cả chính mình bà cũng không chịu buông tha, thì bà làm sao có thể tha lỗi cho người khác chứ ?” Nói xong thiền sư lại im lặng.

Sau một thời gian im lặng, thiền sư lại hỏi : “Bà còn giận không ?”

Bà ta trả lời : “Hết giận rồi !”

“Tại sao hết giận !”

“Tôi giận thì có ích gì ? không phải vẫn bị ông nhốt tôi trong cái phòng vừa u tối vừa lạnh lẽo này hay sao ?”

Thiền sư nói với vẻ lo lắng : “Bà xử sự kiểu này càng đáng sợ hơn đây, bà đã đè nén cơn tức giận của mình vào một chỗ, một khi nó bộc phát ra thì càng mãnh liệt hơn.” Nói xong, thiền sư lại quay đi.

Lần thứ 3 thiền sư quay lại hỏi bà ta, bà ta trả lời : “Tôi không giận nữa, ông không xứng đáng để tôi giận !”

Thiền sư nói : “Cái gốc tức giận của bà vẫn còn, bà cần phải thoát ra khỏi vòng xoáy của tức giận trước đã.”

Sau một hồi lâu, bà ta đã chủ động hỏi thiền sư : “Bạch thiền sư, ngài có thể nói cho con biết tức giận là cái gì không ?”

Thiền sư bước vào, vẫn không nói chuyện, chỉ có động tác như vô tình đổ đi ly nước trong cái ly trên tay.

Lúc này thì bà ta hình như đã hiểu.

Thì ra mình không bức tức, thì làm gì có tức tối giận hờn ? Tâm địa trống không, không có một vật gì, thì làm gì có tức tối ?

Trong lòng không có bực tức, thì làm sao có cơn giận ?

Thật ra tức tối không những tự làm cho mình khổ đau, và những người xung quanh cũng theo đó mà buồn lòng. Lúc tức tối tức giận, không gì ngăn cản cái miệng, buông lời quái ác, một số lời lẽ trong đó có thể làm đau lòng người nghe, thậm chí có cả những người yêu thương quan tâm mình.

” Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai “, chỉ một niệm khởi sân mà kết quả là muôn ngàn chướng ngại nảy sinh.

Thực ra tức giận là cảm xúc mà bất cứ ai cũng từng trải qua.

Tuy nhiên, Phật khuyên mọi người chúng ta không nên nóng giận. Phật không phân biệt nóng giận vì có lý do chính đáng hay không chính đáng, hợp lý hay không hợp lý. Ngài cũng không nói rõ là trong những trường hợp nào thì không nên nóng giận và cũng không bảo chúng ta phải dùng phương cách nào để diệt trừ cơn nóng giận.

Điều làm Ngài quan tâm là trạng thái tinh thần của con người khi nóng giận. Ngài biết rằng lúc nóng giận thì con người không còn đủ bình tĩnh để kiểm soát hành vi và ngôn ngữ của mình.

Phật khuyên hẳn rằng Không Nên Nóng Giận đâu rằng bộc lộ cử chỉ phần nộ nhiều khi có thể làm dịu bớt sự bực bội trong lòng, nhưng chung quy nóng giận sẽ đem lại phiền não cho người giận cũng như cho người bị giận.

Phật nói : “Hãy từ bỏ nóng giận thì phiền não sẽ không đến với các người”.

Mục tiêu chính yếu của Giáo lý Đạo Phật là “Diệt trừ phiền não và mọi khổ đau” nên Phật đã lưu ý đến việc khuyên chúng sinh từ bỏ nóng giận, vì đó là nguyên do tạo ra phiền não.

Không giận hờn là giữ được bình tĩnh trước những cảnh trái ý nghịch lòng. Giận hờn là tính xấu tai hại chẳng khác ngọn lửa tàn bạo, đốt cháy cả người giận lẫn những người chung quanh.

Kinh Hoa Nghiêm có nói : “Nhất niệm sân tâm khởi, bá vạn chương môn khai”, là “Một ý niệm giận hờn nổi lên thì trăm ngàn cửa nghiệp chương đều mở ra”.

Và tiếp theo còn nói “Nhất sân chi hoá, năng thiêu vạn khoảnh công đức chi sơn” là “Lửa giận hờn một khi đã phát ra, có thể đốt cháy và làm tiêu tan muôn mầu núi rừng công đức”.

Khổng giáo cũng nói “Nhẫn nhất thời chi khí, miễn bá nhật chi ưu” nghĩa là “Dẫn cơn giận trong một lúc thì khỏi ưu phiền cả trăm ngày”.

Bao nhiêu phiền não xảy đến đều do ta chẳng biết dẫn cơn giận mà ra. Phật khuyên ta nên lấy lòng từ bi và tính ôn hoà để thắng phần nộ. Đồng thời ta còn phải thận trọng lời nói, giữ gìn ngôn ngữ cho nhẹ nhàng, đúng đắn và không bao giờ nên thốt ra những lời nặng nề thô lỗ làm đau lòng người khác.

Điều khó nhất là diệt trừ phần nộ ngay từ trong tâm. Khi tâm ta không còn nghĩ đến giận hờn thì tự nhiên cơn phần nộ sẽ không bộc phát. Và khi tập được tánh không giận hờn thì ta có được đức tính nhẫn nhục cao quý. Ta sẽ dùng tình thương và lòng bao dung để đáp lại mọi trường hợp mà người phạm tục cho là đáng giận, trong những lúc họ tranh giành phải trái hơn thua với nhau.

DỨT BỎ NÓNG GIẬN ĐỂ KHỎI PHIỀN NÃO

Dứt bỏ nóng giận, diệt trừ tính kiêu căng, không luyến ái vật chất, không còn ham muốn dục vọng, sẽ giải thoát được mọi sự ràng buộc và không bao giờ bị phiền não.

ĐÁNG KHEN NGƯỜI DẪN ĐƯỢC CƠN GIẬN

Biết dẫn cơn giận đang lúc nổi lên, giống như người lái xe biết xe đang chạy quá mau thì bớt tốc độ lại. Như vậy mới là người lái xe giỏi.

LẤY TỪ BI THẮNG NÓNG GIẬN

Lấy từ bi và ôn hoà để thắng nóng giận. Lấy hiền lành để thắng hung dữ. Lấy bố thí và lòng rộng rãi để thắng tham lam. Lấy chân thật để thắng giả dối.

LÀM LÀNH VÀ BỐ THÍ TẠO ĐƯỢC NHIỀU PHƯỚC

Nói lời chân thật, Không giận hờn, Bố thí cho người đến xin, là ba việc lành đưa người đến cõi Trời.

Người hiền lương không làm hại ai, luôn luôn tự kiểm soát để kềm chế Tâm và Thân, thì chẳng còn sâu muộn và đạt đến trạng thái bất diệt của Niết Bàn.

TU DUYÊN DỨT HẾT PHIỀN NÃO

Những người ngày đêm tu tập chuyên cần, tâm trọn vẹn hướng về Niết Bàn, thì mọi phiền não đều dứt sạch.

TRÊN THẾ GIAN NÀY, KHÔNG AI LÀ KHÔNG BỊ CHÊ

Đây là một thành ngữ đã có từ xưa :

“Không nói gì thì bị người ta chê.

Nói nhiều cũng bị người ta chê.

Nói ít cũng bị người ta chê”.

Làm người mà không bị chê, thật là chuyện không thể có ở cõi thế gian này.

Trong quá khứ, trong tương lai và trong hiện tại chưa hề có người nào bị tất cả mọi người chê hay được tất cả mọi người khen.

THƯỜNG XÉT MÌNH VÀ GIỮ PHẨM HẠNH LÀ ĐIỀU ĐÁNG KHEN

Còn ai dám chê bai người thường xét mình hằng ngày, không hành động sai quấy, có đầy đủ phẩm hạnh và trí tuệ sáng suốt?

Người trong sạch, đức hạnh chói sáng như vàng ròng, là người đáng được tán dương và kính phục. Ngay đến chư Thiên cũng khen ngợi.

CẦN KIỂM SOÁT HÀNH ĐỘNG, LỜI NÓI VÀ Ý NGHĨ

Phải luôn kiểm soát hành động, đừng nóng giận, đừng làm điều ác, và nên lo làm điều lành.

Phải nhớ khắc phục khẩu nghiệp, thận trọng lời nói, đừng cau có gây gổ, dứt bỏ mọi lời thô ác và chỉ nói lời hiền hoà nhân đạo.

Giữ gìn tâm ý, đừng để mắc sai lầm, đừng để giận dữ, đừng đến nhiều điều hung ác, chỉ nghĩ đến điều thiện và việc tu hành.

Người trí chẳng những lo kiểm soát Thân, mà còn lo điều phục Tâm và Ý nữa.

Cho nên đừng nên vì sự việc nhỏ nhặt mà gây ra chuyện hại người hại mình, tức tối la hét là hành vi của kẻ ngu muội.

(Yêu cuộc sống sừu tâm)