

Lời Phật dạy: Sống vị tha là một trong những phép tắc đạo đức cao quý nhất! Theo Duy thức học, sân là một trong 6 căn bản phiền não: Tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến. Bởi đây là phiền não gốc rễ ăn sâu trong tâm thức con người nên gọi là căn bản phiền não. Đức Phật dạy cách hóa giải sân hận và mở lòng vị tha.

1. Muốn có lòng vị tha, phải loại trừ sân hận

Sân hận chính là nguồn gốc của sự tức giận, thù hằn, trả thù và bắt đầu cái ác. Đức Phật xem sân hận là một loại độc tố có khả năng tàn phá tâm hồn và thể xác con người không chỉ trong đời này mà cả những đời sau. Trong kinh Đức Phật thường gọi sân cùng với tham, si là ba độc. Đức Phật còn ví sân như lửa dữ, như giặc cướp, như rắn độc: “Sân hận còn hơn lửa dữ, thường phải đề phòng không cho nó xâm nhập. Giặc cướp công đức không gì hơn giận dữ... Nếu trong tâm có những con rắn độc tham, sân, si thì phải mau trừ bỏ, nếu không sẽ bị chúng làm hại” (Kinh Di giáo).

Lòng sân hận chẳng những làm cho tự thân bị bức bách, khổ não mà còn mang lại sự bất an cho tha nhân và xã hội. Đối với bản thân, người ôm lòng sân hận dễ gây lầm lỗi, tạo những nghiệp bất thiện làm nhân khổ cho đời này và đời sau. Khi cơn giận nổi lên, người ta không làm chủ được cảm xúc, không kiểm soát được suy nghĩ, hành động, lời nói, từ đó dễ tạo ra những nghiệp bất thiện. Lòng sân hận che mờ tâm trí khiến cho con người không nhận ra bản chất của sự việc, không có khả năng xử lý các tình huống gặp phải một cách tích cực, đúng đắn có lợi cho mình và người. Lòng sân hận khiến cho con người không có được cảm xúc an lạc hạnh phúc, cuộc sống mất đi niềm vui, ý nghĩa.

Theo Duy thức học, sân là một trong 6 căn bản phiền não: Tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến. Bởi đây là phiền não gốc rễ ăn sâu trong tâm thức con người nên gọi là căn bản phiền não. Sân thuộc loại câu sinh phiền não, tức phiền não xuất hiện cùng lúc với con người (câu sinh-cùng sinh ra). Có nghĩa là khi sinh ra, trong tâm thức con người đã có loại phiền não này.

Theo thuyết A-lại-da duyên khởi thì sân cũng như các pháp khác đều do nhân duyên mà sinh khởi. Khi gặp điều kiện, nhân duyên thích hợp thì các bản hữu chủng tử sân hận (hạt giống sân có sẵn do đã tích tập nhiều đời) trong tâm thức sẽ sinh khởi, càng huân tập nhiều hạt giống sân hận thì chúng càng được nuôi dưỡng, tiếp sức để có điều kiện sinh khởi. Nếu các hạt giống sân hận thường xuyên được gieo trồng, tưới tẩm, chúng sẽ trở thành tập khí (thói

quen), những tập khí này tạo nên một tính cách, cá tính con người: nóng giận, đầy sân hận, cộc cằn, thô lỗ, thích bạo lực, mạnh động.

2. Làm thế nào để bài trừ sân hận, mở lòng vị tha?

Sân hận có nhiều trạng thái, mức độ và biểu hiện khác nhau, ví dụ như: bực tức, giận hờn, nổi nóng, oán hận, căm thù... có khi biểu hiện qua nét mặt (nhúu mày, nhăn mặt, trợn mắt, nghiến răng...), thái độ, lời nói (la lối, quát tháo, gào thét, dọa nạt...), cử chỉ, hành động (quăng ném đồ đạc, hành hạ, giết chóc...), nhưng cũng có khi lại không biểu hiện ra mà được giữ kín trong lòng.

Một số điều kiện, nhân duyên làm cho sân sinh khởi như: căng thẳng, mệt nhọc, đói khát, đau bệnh, bị khiêu khích, bị oan ức, bị làm tổn thương tinh thần hoặc thể xác, quyền lợi bị xâm phạm, danh dự bị tổn thương, gặp cảnh bức ngặt không như ý, tham vọng bị cản trở, không được thỏa mãn ...

Về phương diện sức khỏe, khi tức giận, ngay lập tức cơ thể tăng tiết adrenalin làm tim đập nhanh và tăng huyết áp, hô hấp không bình thường. Nếu tâm trạng thường xuyên căng thẳng thì các tuyến trong cơ thể sẽ hoạt động sai lệch, dẫn đến dễ mắc các bệnh về tim mạch, tiêu hóa. Theo y học phương Đông, bệnh tật do thất tình (7 loại tâm lý): hỷ, nộ, ái, ố, bi, kinh, khủng (hay hỷ, nộ, ái, ố, ai, cụ, dục) mà sinh ra. Thất tình làm tổn thương tinh thần, làm mất cân bằng âm dương là nguyên nhân chính sinh ra bệnh tật. Trong đó, nộ (nổi giận) chính là sân. Đông y cũng cho biết thêm: tức giận hại gan, mừng quá hại tim, lo âu hại tỳ, bi thương hại phổi, hoảng sợ hại thận... Trong lĩnh vực tâm lý, sân hận có thể dẫn đến triệu chứng trầm cảm, sàu não, u uất, chán chường, tự hủy hoại bản thân...

Sân hận có tính lây lan như một căn bệnh truyền nhiễm. Sống trong môi trường sân hận, không khí căng thẳng, nặng nề, nó có thể từ người này lây lan sang người khác. Một người mang tâm trạng sân hận, đang tức giận, bực bội sẽ khiến cho những người xung quanh cũng cảm thấy ngột ngạt và căng thẳng, bực bội theo. Một người nổi nóng có thể làm người khác nổi nóng theo. Lòng sân hận giống như một ngọn lửa, nó có thể cháy lan ra khắp nơi. Theo Phật giáo, cả hai cách trên đều không phải là phương pháp hay. Bởi vì sự kiềm nén cơn giận ở trong lòng chẳng những có hại cho sức khỏe, mà đó còn là một hình thức nuôi dưỡng cơn giận, giữ cơn giận ở dạng tiềm ẩn, đến một lúc nào đó khi gặp điều kiện thích hợp, khi không thể kiềm chế được nữa thì cơn giận bộc phát ra, thậm chí mức độ càng đáng sợ hơn cơn giận lúc ban đầu. Cách để cho cơn giận bộc phát (la hét, đánh đập súc vật, quăng ném đồ

đặc) có thể giải tỏa phần nào sự tức giận nhưng không triệt để làm tiêu tan cơn giận. Cho nên đây cũng chỉ là cách tạm thời, không phải là giải pháp tối ưu. Phật giáo có nhiều cách để hóa giải sân hận hiệu quả.

3. Phật dạy cách hóa giải sân hận và mở lòng vị tha

- Tu tập Tứ vô lượng tâm: Từ, bi, hỷ, xả là phương pháp tối ưu giúp chúng ta chuyển hóa hoàn toàn hạt giống sân hận trong tâm, cởi bỏ oán kết, trải rộng tình thương, làm lan tỏa năng lượng từ bi đến với mọi người dù đó là đối tượng làm cho ta sân hận. Như vậy, ta sẽ mở rộng lòng, hướng thiện và vị tha hơn.

- Tất thảy đều có luật nhân quả: Việc quán nhân duyên, nghiệp báo cũng giúp chúng ta dứt trừ sân hận. Khi nghĩ rằng tất cả những gì xảy đến với chúng ta đều có nhân duyên cả, từ đó chúng ta dễ dàng chấp nhận những điều không như ý. Chúng ta biết rằng thái độ buông xả, chấp nhận trả nghiệp báo và không tiếp tục tạo nhân bất thiện là một thái độ sáng suốt. Trong kinh Pháp cú, Đức Phật đã dạy rất nhiều về điều đó: “Nó lăng mạ tôi, đánh đập tôi, phá hoại tôi, cướp đoạt của tôi”, ai bỏ được tâm niệm ấy thì sự oán hận tự dứt”, cũng dễ dàng mở lòng tha thứ, không sân si với đời.

- Học cách nhẫn, không sân si với luân thế vô thường: Trong kinh Pháp cú, Đức Phật dạy: “Người kia không hiểu rằng: tất cả mọi người đều sẽ bị hủy diệt bởi luật vô thường, cho nên mới phí sức tranh luận hơn thua. Nếu họ hiểu rõ điều đó thì chẳng còn tranh luận nữa”.

Khi quán niệm lời Phật dạy, thấy rằng ai rồi cũng sẽ chết, mọi sự hơn thua chẳng có nghĩa lý gì. Tức giận để làm gì? Hơn thì sao? Thua thì sao? Tại sao không để cho lòng thanh thản, sống vui vẻ mà lại gây thêm phiền phức, làm cho cuộc sống bị xáo trộn, bất an. Hãy để dành thời gian, hơi sức làm những việc có ích cho bản thân và cuộc đời.

- Phương pháp chánh niệm: Ý thức rõ cơn giận đang có mặt trong tâm. Việc nhận biết sự hiện diện của cơn giận giúp chúng ta kiểm soát nó trước khi nó chế ngự tâm trí chúng ta. Nếu hướng tâm chú ý đến đối tượng làm cho chúng ta tức giận thì cơn giận trong ta càng thêm lớn. Nhưng nếu hướng tâm vào bên trong, quán sát, theo dõi cơn giận, cảm xúc giận dữ của mình thì cơn giận trong ta sẽ dần dần lắng xuống.

- Trong pháp quán Tứ niệm xứ, Đức Phật đã dạy các thầy Tỳ-kheo quán tâm ở nơi tâm bằng cách thức đó. Hành giả theo dõi tâm mình, biết rằng tâm có tham khi tham khởi lên, biết rằng tâm có sân khi sân khởi lên, biết rằng tâm có si khi si khởi lên. Hành giả luôn chánh niệm tỉnh giác.

- Phương pháp quán niệm hơi thở cũng giúp chúng ta làm chủ cơn giận. Mỗi khi tức giận, nên hít thở sâu, hơi thở chậm, đều, êm, nhẹ, để tâm ý tập trung theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra. Biện pháp này giúp tâm lý ổn định, chúng ta có được sự bình tĩnh, có bình tĩnh mới đủ sáng suốt để xem xét sự việc và có cách giải quyết, ứng xử phù hợp. Bình tĩnh và làm chủ bản thân, cảm xúc cũng sẽ khiến bạn trở nên bao dung hơn, rộng lòng hơn.

Bài viết: "Lời Phật dạy: Sống vị tha là một trong những phép tắc đạo đức cao quý nhất!"

Nguyễn Phong/