

Xử Lý Cơn Giận

GN - Khi chúng ta giận ai, chúng ta thường bám vào khía cạnh nào đó của người đó. Thông thường, chỉ cần một hay hai giây phút cũng đủ buông ra những lời câu gắt, một cái liếc nhìn, một hành động thiếu suy nghĩ. Trong tâm chúng ta, người đó là thứ bỏ đi. Chúng ta chỉ chú tâm đến phần rất nhỏ của người đó làm chúng ta tức giận, mà không còn để ý những phần thân tâm khác tạo nên cả con người đó.

Trong nhiều năm, tôi đã nhận được nhiều thư từ những người tù, họ đang tìm học giáo lý của Đức Phật. Một số họ đã phạm trọng tội, như giết người. Và bây giờ họ nhìn mọi sự một cách khác đi và muốn thay đổi cuộc đời mình. Trong đó có một lá thư viết một cách đầy trí tuệ hiểu biết, và nó đã thực sự làm xúc động lòng tôi. Trong đó, anh ta kể lại chuyện những tù nhân khác luôn la ó và chế nhạo người cai tù mỗi khi ông ta xuất hiện. Một người bạn tù của anh ta đã cố gắng giải thích với những người tù kia rằng bản thân người cai tù cũng là một con người, nhưng họ không chịu nghe vì họ đang bị mù quáng bởi lòng sân giận và thù hận (đối với những người đang giam giữ mình). Tất cả những gì họ nhìn thấy là bộ đồng phục cai tù, chứ không nhìn được con người bên trong y phục đó.

Khi chúng ta đang giận một người, chúng ta có thể tự hỏi mình: Ta đang giận với tóc của người đó? Hay làn da của người đó? Hay răng người đó? Não hay tim của người đó? Hay tính hài hước, vui tươi của người đó? Hay sự nhẹ nhàng, lịch sự của người đó? Hay sự hào hiệp của người đó? Hay nụ cười của người đó? Khi chúng ta dành chút thời gian để xem xét những yếu tố và tiến trình tạo nên con người ấy, thì ngay khi đó cơn giận của chúng ta đã mềm đi một chút. Bằng phương pháp chánh niệm, ta nhìn thấy rõ chúng ta và những

người khác một cách rõ ràng. Sự hiểu biết sẽ giúp chúng ta quan hệ với những người khác bằng tâm từ ái. Bên trong chúng ta là cốt lõi của lòng tốt. Ví dụ như trường hợp của sát thủ Angulimala trước khi gặp Phật, người ta không thể nào thấy được bản tính này bên trong 'hắn ta'. *Sự thấu hiểu tính chất 'vô ngã' của con người sẽ làm dịu lòng ta ít nhiều và giúp ta vị tha hơn đối với những hành động xấu ác của người khác!* Chúng ta học cách liên hệ mình với mọi người bằng tâm từ.

Nhưng, ta phải làm gì nếu ai đó đánh ta, làm hại ta, hay làm tổn thương ta? Làm gì nếu người khác sỉ nhục ta? Thường thì người đời đều muốn trả đũa hoặc trả thù - thói thường và phản ứng của con người là vậy. Nhưng, rồi nó sẽ dẫn đến đâu? *Hận thù không thể nào được xóa bỏ bằng hận thù*, như lời của Đức Phật được chép lại trong kinh *Pháp cú*. Một phản ứng giận dữ sẽ dẫn đến sự giận dữ. Nếu ta phản ứng lại cơn tức giận của người khác bằng tâm từ ái, thì sự tức giận của người đó sẽ được nguôi ngoai phần nào, hay ít nhất là không tăng lên. Từ từ cơn giận sẽ phai biến. *Chỉ có tình thương mới xóa được hận thù*.

Thời Đức Phật, có một người muốn làm kẻ thù của Phật và âm mưu giết Phật, đó là Devadatta. Người này xuất gia đi tu theo Phật, nhưng vì bất đồng quan điểm với Phật và vì lòng tham muốn lãnh đạo và thay đổi Tăng đoàn, nên ông sinh lòng thù hận và muốn giết Phật. Ông cho voi dữ uống rượu và canh đúng lúc, đúng nơi Phật đang đi qua, ông thả voi điên ra để giết Phật. Mọi người đều bỏ chạy, và ai cũng kêu Phật hãy bỏ chạy khỏi voi dữ. Ngài Ananda cũng bước lên đứng ngăn voi dữ tấn công Phật, nhưng Phật bảo ngài tránh ra, vì sức người như ngài cũng không ngăn được voi dữ.

Khi voi dữ đến gần Phật, nó chồm lên, hai tai dựng đứng trong cơn say điên. Đức Phật chỉ đứng im và phóng những ý nghĩ từ bi về phía con voi. Con voi ngừng lại, Phật đưa hai bàn tay ngửa về phía con voi và truyền tâm từ bi sang nó. Con voi phủ phục quỳ xuống dưới chân Phật, ngoan ngoãn như một con cừu. Lòng từ bi đã chinh phục được sự hung dữ dã man của một con vật đang trong cơn điên tiết.

Sự phản ứng tức giận đối với những tức giận, thù hận đối với thù hận, là kiểu phản ứng có điều kiện; do điều kiện tác động mà có; thứ đó là do học hỏi, do bắt chước hay do bị nhiễm thói phàm trần chứ không phải đơn thuần là bản năng. Nếu chúng ta được nuôi dạy từ nhỏ và có được tính nhẫn nhục, tốt bụng, và nhẹ nhàng, thì tâm từ đã trở thành một phần trong cuộc sống của ta. Nó đã trở thành một thói quen. Nếu không, nếu chúng ta (bị) lớn lên trong môi trường xấu, hoặc luôn nhìn thấy những thói đời xấu xa, tranh đấu và bạo lực, thì chúng ta chỉ toàn có thói quen luôn tức giận. Nhưng, ngay khi chúng ta đã là người lớn, chúng ta vẫn luôn còn cơ hội thay đổi thói quen phản ứng của chúng ta. Chúng ta có thể tu tập để phản ứng và đối xử theo một cách khác.

Một câu chuyện khác trong đời Đức Phật, nó có thể dạy cho chúng ta cách ứng xử lại những lời sỉ nhục hay chửi bới từ những người xấu. Những kẻ đối đầu với Đức Phật đã cho tiền một kỹ nữ tên là Cinca đến chửi bới và làm nhục Phật. Cinca cột một bó đũa bên dưới lớp áo dày và giả như mình đang mang bầu. Khi Phật đang thuyết giảng cho hàng trăm người, cô ta đến đến trước mặt và chửi Phật là người giả dạng thánh nhân, và vu oan cho Phật đã làm cho cô ta có bầu. Đức Phật không tức giận hay ghét cô ta, mà bình tĩnh nói với cô ta rằng: *Này chị kia, chỉ có chị và tôi là biết rõ chuyện gì là có thực hay không.* Cinca ngạc nhiên trước thái độ ôn hòa của Phật và thấy mình chùn xuống. Cô ta định quay đi thì bị vấp ngã. Những sợi dây buộc

bó dũa bị bung ra và làm rơi dũa ra. Mọi người đều thấy âm mưu của cô. Một số người đòi đánh phạt cô ta. Nhưng Phật nói rằng: *Không, đó không phải là cách các người đối xử với cô ta. Chúng ta phải giúp cô ta hiểu biết được Giáo pháp. Đó là 'hình phạt' hữu ích nhất.* Sau khi Phật giảng dạy Giáo pháp cho Cinca, toàn bộ cá tính của cô ta đã thực sự thay đổi. Cô ta trở nên nhẹ nhàng, tử tế và đầy tình thương.



Cinca đến chửi bới, vu khống và làm nhục Đức Phật

Khi ai đó cố làm chúng ta tức giận hay làm chuyện gì tổn thương chúng ta, chúng ta hãy cố nghĩ những ý nghĩ tâm từ về người đó. Đức Phật nói rằng: *Một người mà lúc nào cũng tràn đầy những ý nghĩ từ tâm thì người ấy vững vàng như trái đất.* Ai muốn làm trái đất biến mất, muốn đào bới bằng cuộc xèng để hết đất thì chỉ là những hành động vô ích và vô vọng. Dù có đào một kiếp, thậm chí hàng ngàn tỷ kiếp, thì cũng chẳng hề làm trái đất mất đi. Trái đất vẫn còn đó, không bị ảnh hưởng gì, không bị yếu giảm đi chút nào. (Như vậy, tâm từ đích thực là vô cùng mạnh mẽ!). Cũng giống như trái đất, một người đầy lòng từ tâm thì không bao giờ bị lung lạc hay bị sốc nổi bởi sự sân giận. (Thật vậy, người hiền lành và nhân ái thì *họit khi nào* nổi giận, bực tức hay thù ghét. Đây là mức độ tương đối: đáng khen và đáng quý. Một người đích thực từ tâm thì *không bao giờ* nổi giận,

bực tức hay thù ghét. Đây là mức độ tuyệt vời: xuất chúng, đáng mơ ước).

Một câu chuyện khác về Đức Phật (theo kinh *Akkosina*): Có một người Bà-la-môn tên là Akkosina; cái tên có nghĩa là “không tức giận”. Nhưng thực tế thì ngược lại: ông này luôn luôn tức giận. Khi ông ta nghe người ta nói là Phật *không bao giờ tức giận với ai*, ông ta bèn đến gặp Phật để thử. (Ông tức giận ngay cả chỉ vì cái chuyện ông nghe được là có người không tức giận!). Ông đến chửi rủa Phật, gọi Phật bằng những từ ngữ thô tục và xấu xa nhất. Sau một tràng chửi rủa của ông này, Phật mới hỏi rằng ông ta có họ hàng, người thân, bạn bè và họ có đến chơi thăm nhà ông không. Ông ta trả lời “Có”. Và Phật hỏi tiếp rằng ông ta có hay gói quà biếu như bánh trái hay đồ ăn để cho họ mang về hay không? Ông trả lời “Có”. Phật hỏi ông ta:

- Này Bà-la-môn, nếu họ không nhận quà biếu đó, thì ai sẽ nhận?
- Nếu họ không nhận, thì tôi sẽ nhận lại chứ còn ai nữa, này ông Cồ-đàm.
- Cũng vậy, này Bà-la-môn, ông nhục mạ chúng tôi, những người không nhục mạ (ông), ông tức giận với chúng tôi, những người không tức giận (ông), ông cãi vã với chúng tôi, những người không cãi vã gì (với ông). Tất cả những gì ông đã nói thì chúng tôi không nhận lấy. Tất cả là của ông, này Bà-la-môn, ông nhận lại; tất cả là thuộc về ông.

Bằng sự nhẫn nhục, trí tuệ và lòng từ tâm, Đức Phật đã khuyên dạy chúng ta thay đổi cách nghĩ về những “món quà” bất nhã và sự chọc tức đó đến với chúng ta, thay vì chúng ta chỉ lập tức phản ứng lại

bằng sự tức giận và thù ghét theo cái thói quen đầy tính “chiến đấu” của chúng ta.

Nếu chúng ta *chịu* đối đáp lại những lời nói xấu, lời chửi bới, sự sỉ nhục hay lời gây tức giận của người khác bằng sự chánh niệm và tâm từ, thì ta có thể hiểu được hoàn cảnh. Có thể người đó không có ý thức, hay không biết cách, hay không khéo léo về những lời nói và cách nói của mình. Có lẽ những lời khó nghe đó không phải là cố ý chọc tức hay hãm hại mình. Có lẽ những lời đó là ngây thơ và vô ý mà thôi. Có thể là cách nghĩ của chúng ta vào lúc đó là quá nhạy cảm với những lời nói đó.

Có lẽ chúng ta nghe nhầm hay không hiểu rõ ý người ta muốn nói. Chúng ta nên lắng nghe và hiểu rõ những gì ai nói với mình. Nếu ta luôn luôn nổi giận, thì ta sẽ khó mà hiểu hết được cái thông điệp hay ý nghĩa đằng sau lời nói của người khác.

Ở đời, tất cả chúng ta thường xuyên gặp những người hay đụng chạm hoặc hay làm chúng ta tức giận. Ở đâu cũng có sự bon chen và tranh đấu. Nếu không có sự chánh niệm và lòng từ tâm, chúng ta sẽ luôn luôn phản ứng lại bằng sự tức giận và hận thù. Bằng sự thực hành chánh niệm, chúng ta luôn có phản xạ là luôn quan sát sự phản ứng của chúng ta đối với tất cả mọi hành động và lời nói của người khác. Cũng giống như cách thức và thủ thuật khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta có thể quan sát sự khởi sinh của sự nắm giữ tham chấp [tham, thích, muốn, khoái...] và sự ác cảm [không thích, ghét, bực...].

Chánh niệm cũng giống như một màn lưới an toàn giúp phòng hộ chúng ta khỏi những hành động bất thiện. **Chánh niệm cho chúng ta thời gian; thời gian cho chúng ta những sự chọn lựa!** Chúng ta không nên bị cuốn theo những cảm giác hay cảm xúc. Thay vì vậy,

chúng ta nên đối đáp lại bằng lý trí khôn ngoan chứ không bằng sự si mê hay chấp lằm.

Thiền sư GUNARANTANA

Lê Kim Kha *chuyển ngữ*
(Trích dịch từ *Mindfulness in plain English*)