

**Dalai Lama**

## **Hòa giải Sân Hận**

Dịch giả: Mỹ Thanh



Ảnh hưởng của sân hận có tính cách phá hoại rất rõ ràng, hiển nhiên, tức thời. Thí dụ, khi một ý nghĩ căm hờn chắc chắn hoặc mạnh mẽ xuất hiện, ngay tức khắc, nó áp đảo con người hoàn toàn và hủy diệt sự an bình hiện thực của tâm thức. Khi một ý nghĩ căm ghét được nuôi dưỡng trong tâm, nó sẽ làm cho con người cảm thấy căng thẳng và bức bối, và nó gây ra triệu chứng mất ăn, mất ngủ, v...v....

Nếu chúng ta xét nghiệm làm thế nào sự tức giận hoặc các ý nghĩ chán ghét xuất hiện nơi chúng ta, chúng ta sẽ thấy, thông thường, nó xuất hiện khi chúng ta bị tổn thương, khi chúng ta bị đối xử không công bằng bởi người nào đó mà chúng ta đặt kỳ vọng nơi họ. Nếu ngay trong giây phút đó, ta xem xét kỹ lưỡng cách thức cơn giận xuất hiện, sẽ có một cảm giác là nó xuất hiện như một vị bảo hộ, một người bạn tới để giúp ta đánh trận hoặc trả thù cái người vừa làm ta tổn thương. Như vậy, cơn giận hoặc ý nghĩ chán ghét xuất hiện như một cái thuẫn hoặc một vị bảo hộ. Nhưng thực tế, đó chỉ là một ảo giác. Nó chỉ là tâm thức điên đảo mà thôi.

Chandrakirti cho rằng *Bước vào Trung Đạo* có thể có những chỉnh lý về việc phản ứng sức mạnh với sức mạnh, nếu muốn trả thù thì đây là một cách, hoặc ngăn ngừa hay giảm thiểu sự gia hại. Tuy nhiên, trường hợp này không phải vậy, bởi vì nếu như bị gia hại nơi thân hay bị chửi mắng thì việc ấy đã xảy ra rồi, cho nên việc trả thù không hề làm giảm đi hay phòng ngừa được sự việc đã xảy ra rồi và không thể thay đổi được.

Ngược lại, trong tình huống nào đó, nếu một người thay vì hành xử một cách bao dung, lại phản ứng một cách tiêu cực như trả thù, thì không những họ chẳng được lợi ích nào ngay tức thời, mà còn tạo thêm ra thái độ và cảm giác tiêu cực, và đó là mầm mống xấu cho kiếp sống ở tương lai. Quan điểm phật giáo cho rằng người nào trả thù, người đó sẽ một mình nhận lãnh kết quả sự trả thù đó trong kiếp sống ở tương lai. Do đó không những sự trả thù không mang lại lợi ích nào trong hiện tại, mà nó còn di hại tới cuộc sống lâu dài của người đó sau này.

Tuy nhiên, nếu một người bị đối xử bất công và nếu như tình trạng đó không được quan tâm xử lý chính đáng, nó có thể mang lại những kết quả cực kỳ xấu cho kẻ đã tạo nghiệp ác. Trong trường hợp như vậy, cần đến sự phản ứng mạnh mẽ. Trong những tình trạng như thế này, một người cần có tư thế mạnh mẽ để có những phản ứng thích hợp, cần nhất là họ phản ứng trong tinh thần từ bi, không giận dữ hay sân hận. Thật vậy, một trong những giới cấm của Bồ Tát là cần có những phản ứng mạnh mẽ trong tình trạng khẩn thiết, và nếu như tình trạng cần kíp, mà vị đó không phản ứng gì thì xem như đã vi

phạm một trong những giới Bồ Tát.

Lại nữa, như *Bước vào Trung Đạo* đã dẫn giải rõ, không những một thể hệ đầy đầy các ý nghĩ sân hận đưa đến những dạng tái sanh không như ý trong kiếp sống ở tương lai, mà đồng thời các cảm giác giận dữ mạnh mẽ cũng xuất hiện, không cần biết người đó cố gắng giữ tư thế đáng kính như thế nào, khuôn mặt họ vẫn rất xấu. Họ cho thấy một khuôn mặt khó chịu, và người này phát ra những rung động rất thù nghịch. Người khác vẫn cảm nhận được, và dường như họ cảm nhận luôn được làn hơi nóng bốc ra từ thân thể của người kia. Thật ra không những chỉ con người mới có thể cảm nhận điều đó, kể cả gia súc và những thú vật khác cũng cảm nhận được, và sẽ tránh người này ngay tức khắc.

---

***Nếu ta xét nghiệm làm thế nào các ý nghĩ giận dữ hoặc sân hận xuất hiện nơi ta, ta sẽ thấy, thông thường mà nói, nó xuất hiện khi ta đang đau đớn, khi ta cảm thấy bị đối xử bất công bởi người mà ta không ngờ đến.***

---

Đây là những kết quả trước mắt của sân hận. Nó mang đến sự

chuyển hóa xấu, sự khó chịu về thân cho con người. Lại nữa, khi sự giận dữ và sân hận xuất hiện kéo dài, khả năng phân biệt giữa đúng và sai, biết được kết quả ngắn hay dài hạn, phần khả năng tốt nhất ở não bộ, trở nên hoàn toàn tê liệt. Nó không còn hoạt động được nữa. Nó làm cho một người trở nên điên cuồng. Khi sự giận dữ và sân hận xuất hiện thì những kết quả tiêu cực cũng có mặt.

Khi chúng ta nghĩ đến kết quả tiêu cực và sức hủy diệt của cơn giận dữ và sân hận, ta hiểu rõ ta cần tách rời chính ta ra khỏi những cơn bùng nổ của cảm xúc. Như đã nói qua, kết quả tai hại của những ý nghĩ giận dữ và sân hận nói trên, một người luôn bị giận dữ và sân hận chi phối, họ sẽ không nhận được sự bảo vệ nào từ cuộc sống giàu có; kể cả khi người ấy là triệu phú. Học thức cũng không bảo đảm người đó có thể được bảo vệ khỏi những hậu quả này. Tương tự như vậy, luật pháp không thể bảo đảm được việc này. Kể cả vũ khí hạt nhân, không cần biết hệ thống tự vệ hoàn chỉnh tới mức nào, nó cũng không bảo vệ hay giúp được gì cho ta. Yếu tố duy nhất có thể cho ta một nơi an trú hoặc sự bảo vệ an toàn để thoát khỏi hậu quả của giận dữ và sân hận là thực tập lòng kiên nhẫn và bao dung.

*Bài giảng này được trích ra từ quyển sách **Hòa giải Sân hận**, bài thuyết pháp của ngài Dalai Lama, dựa vào « « Cẩm nang cuộc sống Bồ Tát Đạo » », Nhà xuất bản Snow Lion (Sư Tử Tuyết).*

Nguồn: [buddhismtoday.com](http://buddhismtoday.com)  
Được bạn: Thanh Vân đưa lên  
vào ngày: 13 tháng 4 năm 2009