



Chữa lành tâm sân hận

Nhật Tịnh dịch

Sự tàn phá do ảnh hưởng bởi lòng thù hận dễ nhận thấy, rõ ràng và tức thời, như là một niêm sân hận có mặt, lớn mạnh, tư nhiên chi phối hoàn toàn bạn và phá hủy sự an lạc có nơi bạn. Khi một tư tưởng ẩn chứa sự hận thù bên trong, sẽ làm cho bạn có cảm giác căng thẳng và lo lắng gây nên ăn mất khẩu vị, khó ngủ và còn hơn thế nữa....

Nếu như bạn quan sát kỹ tư tưởng sân hận và dĩ kị đang phát sinh trong bạn như thế nào, bạn sẽ tìm được ra rằng, nói chung, nó chỉ xuất hiện khi bạn bị tổn thương, hoặc bị đối xử bất công bởi người nào đó, trái với sự mong đợi của bạn. Nếu khi tâm sân hận có mặt, quán chiếu kỹ, bạn thấy rằng nó xuất hiện như là một người bạn để bảo vệ, để đối kháng lại hoặc trả đũa đối với ai gây tác hại đến bạn. Vì vậy, sự giận dữ hay tâm sân phát sanh như là một lá chắn bảo vệ bạn. Nhưng thực tế, đó là một ảo ảnh hay là một sự đánh lừa tâm bạn.

Ngài Chandrakirti, trong "Thể nhập vào Trung đạo" cho rằng có thể bạn biện minh rằng đó là sự ứng phó với vũ lực bằng bạo lực, vì sự trả đũa bằng cách này để tránh được hoặc giảm sự tổn thương đến bạn, khi sự kiện xảy ra. Nhưng đây không phải là trong trường hợp này, vì nếu khi bạn bị gây hại, thì thân đã bị thương hoặc những diễn biến đã xảy ra. Ngược lại, trong hiện trạng đó, nếu sự phản ứng một cách tiêu cực của bạn được thay bằng thái độ khoan dung, thì chính bạn đã có lợi ích tức thời, mà còn phá hủy được hạt giống bất hạnh đến từ sự xung động và hành xử thiếu sáng suốt. Theo quan điểm của đạo Phật, thì hậu quả xấu của những việc trả thù sẽ do chính bạn lãnh nhận trong đời sống hiện tại và tương lai.

Tuy nhiên, nếu một người bị đối xử rất bất công và nếu tình trạng này bị lãng quên không truy cứu, có thể sẽ gây hậu quả xấu nghiêm trọng cho tội phạm. Trường hợp này được gọi là phản tác dụng. Nên trong tình huống này, bạn cần có lòng từ đối với người gây tội, cũng như không mang tâm sân hận hoặc thù ghét, mà cần bình tĩnh, dùng biện khôn ngoan để đối phó. Như vậy, khi một người mang hạnh Bồ tát, thì nên dẫn thân tích cực để chuyển hoá các sai lầm của kẻ ác. Nếu như bạn đã thọ giới Bồ tát mà không can đảm đối diện khi tình thế đòi hỏi, bạn đã làm sai lời nguyện của mình.

Ngoài ra, theo như quan điểm trong "Thể Nhập vào Trung Đạo", thì không chỉ dòng tư tưởng thù hận dẫn dắt bạn đến những hình thái bất hạnh trong đời sống tương lai, nhưng trong lúc mà tâm sân nổi dậy, dù bạn cố gắng kiểm soát thái độ của mình, thì gương mặt cũng đã biến sắc xấu xí, đó là sự biểu lộ cảm xúc bất an, và gây ra tử trường thiếu thân thiện. Ai cũng có

thể cảm nhận điều này khi đối diện với bạn, và nó cũng như gây dị ứng khó chịu không chỉ cho con người, mà cả loài thú nuôi hoặc con vật khác đều cố gắng tránh xa.

Do đó, khi quan sát dòng tư tưởng hận thù, đổ kỵ phát sinh và tác động như thế nào, bạn khám phá rằng, nó xuất hiện khi bạn bị gây tổn thương, bị đối xử bất công bởi người khác, với những điều mà bạn không muốn.

Có một số những hậu quả trước mắt đến từ lòng hận thù, như làm cho thân tâm bạn bất an, gây các chuyển biến không tốt. Ngoài ra, khi mà cường độ của sự tức giận và hận thù lên cao điểm, sẽ gây hại cho phần tốt nhất bộ não của bạn- nơi mà khả năng phán đoán giữa đúng và sai hay nhận thức được hậu quả ngắn hoặc dài hạn- bị hoàn toàn không còn tác dụng, hoặc làm làm đúng chức năng nữa. Nó có thể gây nên những khủng hoảng hoặc các tác hại xấu do không kiểm chế được.

Khi bạn phán đoán về những tác động tiêu cực và phá hoại của lòng sân và đổ kỵ, bạn nhận thức rằng mình cần phải có khoảng cách xa với các cảm xúc đang bùng vỡ đó.

Nếu bạn thực sự quan tâm đến những tác hại của nó, bạn sẽ biết rằng khi nó xảy ra, bạn khó có thể bảo vệ được sự giàu sang, dù bạn giàu đến cỡ nào, cũng không tránh khỏi ảnh hưởng bởi những cảm xúc trong lúc đó. Ngay cả là người có học thức cũng vậy. Luật pháp, cũng tương tự, không thể bảo đảm che chở được. Như vũ khí hạt nhân, dù là có nhiều vấn đề phức tạp như thế nào để kiểm soát trong hệ thống phòng thủ, thì vẫn không thể bảo vệ được bạn bị tác hại đến. Yếu tố duy nhất có thể giúp cho bạn thoát khỏi hoặc bảo vệ bạn tránh được những tác hại tiêu cực của lòng sân và đổ kỵ, là phải thực tập lòng khoan dung và kiên nhẫn".

Hỏi: Niệm sân hận đến từ đâu?

Dalai Lama: "Đó là một câu hỏi mà cần có nhiều giờ để thảo luận. Theo quan điểm Phật giáo, câu trả lời đơn giản là nó không có khởi nguồn. Để giải thích thêm, người Phật tử tin rằng có nhiều mức độ khác nhau của tâm thức. Những tâm thức vi tế nhất mà chúng ta quán chiếu đến dựa trên căn bản về đời sống quá khứ (tiền kiếp), hiện tại và đời sống tương lai, là một hiện tượng tâm thức vi tế tạm thời đến từ kết quả của các nhận duyên và điều kiện. Người Phật tử kết luận rằng những tâm thức tự nó không được cấu thành bởi sự kiện, mà được thay thế để chấp nhận như là dòng tâm thức tương tục. Và đó là nền tảng của học thuyết tái sanh.

Đó là nơi mà trong tâm thức, vô minh và sân hận cùng phát sinh tự nhiên. Những cảm xúc tiêu cực, cũng như các cảm xúc tích cực, xuất hiện từ vô thủy, đều là một phần của tâm của chúng ta. Tuy nhiên, những cảm xúc tiêu cực thực sự đều dựa căn bản trên sự thiếu hiểu biết, mà không có nền tảng vững chắc. Không có những cảm xúc tiêu cực nào, dù biểu lộ mạnh mẽ, mà có một nền tảng vững chắc. Nói cách khác, các cảm xúc tích cực, chẳng hạn như lòng từ bi hoặc trí tuệ, lại có một cơ sở vững chắc: đó là hạt giống được đặt nền và có gốc rễ trong sự tu tập và hiểu biết, khác với trường hợp những xúc cảm do sân hận và đố kỵ.

Tính chất căn bản của tâm thức vi tế tự nó là cái gì trung hoà. Vì vậy, có thể thanh tịnh hoá và loại bỏ tất cả những tâm bất thiện, và bản tánh tự nhiên đó được gọi là Phật tánh. Do đó, sân hận và đố kỵ không có nguồn gốc, không có khởi đầu và chấm dứt, nên tâm tự nó cũng không có khởi đầu và kết thúc, chúng ta nên hiểu vững chắc điều này...



HEALING HATRED

By His Holiness the Dalai Lama

"The destructive effects of hatred are very visible, very obvious and immediate. For example, when a strong or forceful thought of hatred arises, at that very instant it overwhelms one totally and destroys one's peace and presence of mind. When that hateful thought is harboured inside, it makes one feel tense and uptight, and can cause loss of appetite, leading to loss of sleep, and so forth.

If we examine how anger or hateful thoughts arise in us, we will find that, generally speaking, they arise when we feel hurt, when we feel that we have been unfairly treated by someone against our expectations. If in that instant we examine carefully the way anger arises, there is a sense that it comes as a protector, comes as a friend that would help our battle or in taking revenge against the person who has inflicted harm on us. So the anger or hateful thought that arises appears to come as a shield or a protector. But in reality that is an illusion. It is a very delusory state of mind.

Chandrakirti states in Entry into the Middle Way that there might be some justification for responding to force with force if revenge would help one in any way, or prevent or reduce the harm which has already been inflicted. But that is not the case because if the harm, the physics. injury or whatever, has been inflicted, it has already taken place. So taking revenge will not in any way reduce or prevent that harm or injury because it has already happened. On the contrary, if one reacts to a situation in a negative way instead of in a tolerant way, not only is there no immediate benefit, but also a negative attitude and feeling is created which is the seed of one's future downfall. From the Buddhist point of view, the consequence of taking revenge has to be faced by the individual alone in his or her future life. So not only is there no immediate benefit, it is harmful in the long run for the individual.

However, if one has been treated very unfairly and if the situation is left unaddressed, it may have extremely negative consequences for the perpetrator of the crime. Such a situation calls for a strong counteraction. Under such circumstances, it is possible that one can, out of compassion for the perpetrator of the crime and without generating anger or hatred, actually take a strong stand and take strong countermeasures. In fact, one of the precepts of the Bodhisattva vows is to take strong countermeasures when the situation calls for it. If a Bodhisattva doesn't take strong countermeasures when the situation requires, then that constitutes an infraction of one of the vows.

In addition, as the Entry into the Middle Way points out, not only does the generation of hateful thoughts lead to undesirable forms of existence in future lives, but also, at the moment that strong feelings of anger arise, no matter how hard one tries to adopt a dignified pose, one's face looks rather ugly. There is an unpleasant expression, and the vibration that the person sends is very hostile. People can sense it, and it is almost as if one can feel steam coming out of that person's body. Indeed not only are human beings capable of sensing it, but pets and other animals also try to avoid that person at that instant.

If we examine how anger or hateful thoughts arise in us, we will find that, generally speaking, they arise when we feel hurt, when we feel that we have been unfairly treated by someone against our expectations.

These are the immediate consequences of hatred. It brings about a very ugly, unpleasant physical transformation of the individual. In addition, when such intense anger and hatred arise, it makes the best part of our brain, which is the ability to judge between right and wrong and assess long-term and short-term consequences, become totally inoperable. It can no longer function. It is almost as if the person had become crazy. These are the negative effects of generating anger and hatred. When we think about these negative and destructive effects of anger and hatred, we realise that it is necessary to distance ourselves from such emotional explosions. Insofar as the destructive effects of anger and hateful thoughts are concerned, one cannot get protection from wealth; even if one is a millionaire, one is subject to these destructive effects of anger and hatred. Nor can education guarantee that one will be protected from these effects. Similarly, the law cannot guarantee protection. Even nuclear weapons, no matter how sophisticated the defence system may be, cannot give one protection or defend one from these effects. The only factor that can give refuge or protection from the destructive effects of anger and hatred is the practice of tolerance and patience."

*The Dalai Lama from **Healing Anger: The Power of Patience from a Buddhist Perspective:***

Question: "Where does hatred come from?"

Dalai Lama : "That is a question which requires long hours of discussion. From the Buddhist viewpoint, the simple answer is that it is beginningless. As a further explanation, Buddhists believe that there are many different levels of consciousness. The most subtle consciousness is what we consider the basis of the previous life, this life, and future lives. This subtle consciousness is a transient phenomenon which comes about as a consequence of causes

and conditions. Buddhists have concluded that consciousness itself cannot be produced by matter. Therefore, the only alternative is to accept the continuation of consciousness. So that is the basis of the theory of rebirth.

Where there is consciousness, ignorance and hatred also arise naturally. These negative emotions, as well as the positive emotions, occur right from beginningless time. All these are a part of our mind. However, these negative emotions actually are based on ignorance, which has no valid foundation. None of the negative emotions, no matter how powerful, have a solid foundation. On the other hand, the positive emotions, such as compassion or wisdom, have a solid basis: there is a kind of grounding and rootedness in reason and understanding, which is not the case with afflictive emotions like anger and hatred.

The basic nature of the subtle consciousness itself is something neutral. So it is possible to purify or eliminate all of these negative emotions. That basic nature we call Buddha-nature. Hatred and negative emotions are beginningless; they have no beginning, but there is an end. Consciousness itself has no beginning and no end; of this we are certain."