

THIÊN VIPASSANĀ ĐÃ GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA CON GIẬN NHƯ THẾ NÀO VÀ CÁCH ĐỂ CÓ MỘT CUỘC SỐNG BÌNH AN

TS. Julia Surya*

1. NỀN TẢNG CƠ BẢN

Tức giận là một phần trong cuộc sống của con người cũng như những trạng thái tâm lý khác như ký ức, hạnh phúc và lòng trắc ẩn. Không ai chọn sự tức giận cả. Con người ở mọi lứa tuổi, mọi hoàn cảnh và nền văn hóa đều trải qua sự tức giận vì sự tức giận là một cảm xúc cơ bản và bình thường đối với mọi người. Nó bắt nguồn từ bản năng sinh tồn của con người và xét về bản chất nó là hiện tượng tâm lý và nhận thức. Không ai chưa từng trải nghiệm cảm xúc giận dữ và đôi khi điều này có thể là vấn đề hơi khó hiểu. Hàng triệu con người không cần thiết phải chịu đựng sự tức giận mỗi ngày trong cuộc sống của họ.

Tức giận về cơ bản là một cảm xúc đau đớn được đặc trưng bởi xu hướng phá hủy hoặc phá vỡ sự chống đối (*Từ điển Triết học và Tâm lý học, Tập I. 1991: 47*). Do đó, sự tức giận được coi là ảnh hưởng không tốt và đóng vai trò quan trọng trong động lực con người và có

* Lecture, Smaratingga Buddhist College, Member of research and development Division of Sangha Agung, Indonesia. Người dịch: Liễu Pháp và Chi Trần

thể được coi là một vấn đề tâm lý (*vyāpatti*) (J. iii.238-46, v.209-27; Mi36, 40; Dhs.84, 190; Vibh. 362), trong đó quyết định mức độ vi phạm đạo đức thực sự của một trạng thái ý chí và suy nghĩ có ý thức cùng với các yếu tố thuộc về tâm thần của nó. Một người bị cơn giận dữ nuốt chửng hay có khuynh hướng cấu kính và ác ý được coi là người sở hữu tính cách của sự tức giận, do đó được gọi là người có tính sân hận (*dosa-carita*) (Baddevithana, 2009: 92). Người có tính cách sân hận chỉ đơn giản là thể hiện sự tức giận của mình thông qua lời nói và hành động.

Người sở hữu tính cách sân hận, theo Phật giáo, đang mắc phải một vấn đề tâm lý (*vyāpatti*) (J.v.209-27; M.i.36; 42-4; Dhs.84, 190; Vibh.362). Tâm lý học phương Tây cũng đồng tình với quan điểm này. Vì thế, vấn đề này phù hợp với tinh thần của Phật giáo để phát triển một hệ thống tâm lý trị liệu nhằm giảm bớt đau khổ của những người không có trạng thái khỏe mạnh về tâm lý. Mục đích của hệ thống tâm lý trị liệu Phật giáo không phải là làm cho những người tâm lý không khỏe mạnh giải thoát khỏi phiền não (*kilesa*) để biến họ thành bậc A la hán, mà mục đích là làm cho họ có khả năng quản lý phiền não (*kilesa*) của bản thân, trở nên mạnh mẽ và nghị lực, nhạy bén và sở hữu một mức độ tự nhận thức bản thân vừa đủ để tạo ra một cuộc sống bình an.

Đức Phật đã từng được một sa-di (*sāmaṇera*) hỏi Ngài rằng có thể làm gì để loại bỏ cơn giận của mình. Câu trả lời của Đức Phật là: *Hãy tự nghiền ngẫm bản thân của con về những điều gì mà khiến cơn giận trỗi dậy và chính việc đó sẽ khiến cơn giận của con dịu xuống* (Levine, 2000: 167).

Điều này có nghĩa là, liệu pháp tâm lý trong Phật giáo liên quan đến ý thức của con người và ý thức của con người chính là mối quan tâm hàng đầu trong Phật giáo. Phật giáo quan tâm đến sự hoàn thiện của con người mà điều này chỉ có thể duy trì thông qua việc nâng cao nhận thức của chính họ (Nissanka, 2009: 6). Do đó, việc loại bỏ cơn giận là điều có thể thực hiện thông qua việc nâng cao ý thức của một người bằng các cách trau dồi tâm thức (*bhāvanā*) (Dhs.183-84), (thuật ngữ “thiền tập” thường

được sử dụng theo nghĩa này) như được nêu rõ trong bộ Pháp Tụ (Dhammasāṅgani).

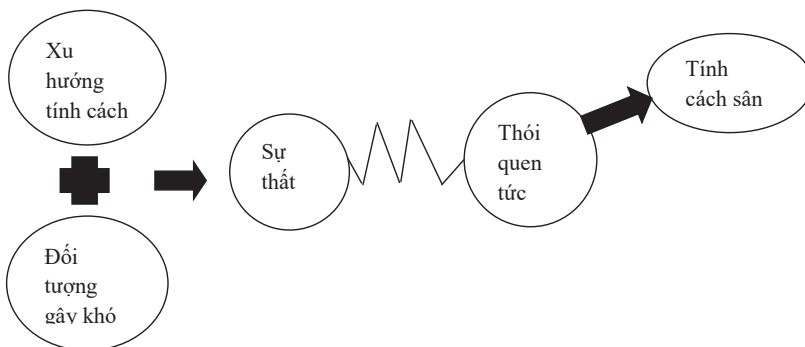
Trong Phật giáo, có hai loại thiền: thiền định (Samatha) và thiền quán (Vipassanā) (D.iii.213, 273; M.i.494; S.iv.360; A.i.61, 95). Thiền Định là sự phát triển của sự tập trung và thiền Vipassanā là sự phát triển của tuệ giác, sự thấu hiểu sâu sắc từ bên trong của mỗi con người (A.i.61; Narada, 1989: 46). Theo Hòa thượng Paravahera Vajirañāṇa Mahāthero, thành tựu của sự tập trung cao độ là kết quả đạt được bằng kỹ thuật tâm trí thông qua thiền định Samatha, trong đó chỉ thực hành dựa trên mức độ ý thức bề mặt và không thể tự mình đối phó với những phiền não còn sót lại (kilesa) cũng như không xua tan vô minh và nhổ bỏ nguyên nhân của sự đau khổ đang hiện hữu (Vajirañāṇa, 2008: 341). Thiền định Samatha chỉ làm gia tăng sự tĩnh lặng chứ không mang đến sự sáng suốt (Pháp 16; Mahasi, 1991: 36). Do đó, nếu muốn loại bỏ sự tức giận bằng cách nâng cao nhận thức của một người, thiền vipassanā là hình thức thiền có thể được sử dụng để thực hành. Sự cởi mở và nhận thức được hé lộ ra thông qua thực hành thiền vipassanā cho phép người ta cẩn thận hơn, có sự chú tâm và nhận biết rõ ràng hơn trong từng cảm xúc và hành vi của chính mình (S.i.162, 221-23). Hơn nữa, theo tạp chí “Sự giận dữ và hung hăng, một tiểu luận về cảm xúc”, các loạt bài Springer trong Tâm lý học xã hội (Averill, 1982: 30) và “Rối loạn liên quan đến sự tức giận: Hướng dẫn thực hành về các phương pháp điều trị so sánh”, các bài viết về những phương pháp điều trị so sánh dành cho các vấn đề Rối loạn về Tâm lý (Feindler, 2006: 1-28), dựa trên phương pháp của Tâm lý học phương Tây, cho rằng ý thức của một người đóng vai trò quan trọng nhất trong việc tạo ra cảm giác tức giận. Do đó, việc nuôi dưỡng ý thức của một người phải được coi là bước đầu tiên để loại bỏ các vấn đề tâm lý của sự tức giận.

2. CON GIẬN DƯỚI GÓC NHÌN PHẬT GIÁO

Trong bài kinh *Māgha* của *Tương ưng bộ kinh*, sự giận dữ được mô tả như là chất độc ở phần rễ và sự ngọt ngào nằm ở những mảnh khé

của việc trả thù (S.i.88-9). Nó nghiền nát những người xấu xa như một trận tuyết lở trên núi (S.i.426-27). Đây là một trong những tính cách không lành mạnh (Vism.79, 81; A.ii.71) và có thể được coi là một vấn đề tâm lý (J.v209-227; Mi36; 42-44) xác định tính thực sự việc trái đạo đức của các trạng thái ý chí và nó chính là sự suy nghĩ có ý thức, cố tình cùng với các tâm sở của nó. Trong bài kinh *Anangana* của *Trung Bộ Kinh*, sự tức giận hay sân hận cũng được coi là một việc xấu và nó là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả các cảnh giới hay các tâm của những điều bất thiện xấu xa (M.i.27).

Bộ Phân Tích (*Vibhaṅga*) định nghĩa về sự tức giận như sau: “Như vậy, sự giận dữ là gì? Anh ta đã làm tổn hại tôi, đang làm hại tôi, sẽ làm hại tôi, vì thế sự bực mình xuất hiện; Anh ta đã làm hại, đang làm hại, sẽ làm hại đến một người tôi yêu quý và dễ thương đối với tôi, do đó làm nảy sinh sự bực mình; anh ấy đã làm điều tốt, đang làm điều tốt, sẽ làm điều tốt cho một người tôi không yêu quý và không ưa thích, do đó phát sinh sự bực bội; anh ta đang làm điều tốt, sẽ làm điều tốt, do đó sự bực mình phát sinh hoặc sự bực mình nảy sinh một cách vô lý. Điều đó hay những cái tương tự, sự bực mình (*āghāta*), sự oán giận (*paṭighāta*), sự mâu thuẫn (*paṭigha*), thù địch (*paṭivirodha*), tình trạng bị chọc tức (*kopa*), bực tức (*pakopa*), phẫn nộ (*sampak*), ghét cay ghét đắng (*sampadosa*), rối loạn tâm thần (*cittassa vyāpatti*), sự ghê tởm (*manopadosa*), tức giận (*kodha*), dễ nổi giận (*kujjhunā*), warth (*kujjhitatta*), tức giận (*dosa*), sự căm thù (*dussanā*), căm ghét (*dussitatta*), thất vọng (*vyāpajjanā*), loạn trí (*vyāpajjhitatta*), sự đối lập (*virodha*), sự thô tục (*caṇḍikka*), sự thô lỗ (*asuropo*), sự vắng mặt của việc ham thích hay niềm vui (*anattamanatā cittassa*). Tất cả những điều này được gọi là tức giận hay sân hận” (Vibh.362; Dhs.204).



Mặt khác, sự tức giận được diễn giải trong Bộ Pháp Tụ (*Dhammasaṅgani*), cuốn sách đầu tiên của Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Piṭaka*), là thuật ngữ nói về sự rối loạn tính khí nóng nảy (*vyāpatti*), buồn bã (*vyāpajjanā*), một cảm giác phẫn nộ (*anattaman*) sự chuyển đổi một cách đột ngột từ trạng thái bình thường sang những phản ứng của cơn thịnh nộ (DhsA.258). Đó là một sự bực mình (*āghāta*) với ý nghĩ hành động làm hại cho chính mình hoặc cho một người thân yêu hoặc làm điều tốt cho một người mình không thích. Điều này sẽ dẫn đến sự oán giận (*paṭighāta*) và tạo ra sự xung khắc (*paṭigha*), mà trạng thái ác cảm thì nghiêng về sự thụ động của các phản ứng về cảm giác hơn là ở trạng thái oán giận (Zeyst, 1979: 665).

Hơn nữa, trong *Aṭṭhasālinī*, chú giải của Bộ Pháp Tụ, người ta nói rằng sự giận dữ (*dosa*) có nghĩa là mong muốn làm hại người khác (ghét). Nó chính là đối nghịch với tâm từ (*mettā*). Nó có thể có vẻ ngoài dịu dàng nhưng lại có tính phá hoại đối với người khác. Do đó, nó được định nghĩa là *paravināsacintā* (DhsA.149, 314).

Tức giận là không mong muốn, đau đớn và vô ích. Bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), nói rõ rằng: Khi giận dữ với người khác, bạn có thể hoặc không thể làm cho anh ta đau khổ, nhưng bấy giờ bạn mới là người thực sự đau khổ. Và, khi tức giận, bạn giống như một người muốn đánh người khác và nhặt một viên than hồng hoặc cục phân thì trước tiên, bạn đã tự làm bỏng mình hoặc làm cho mình bốc mùi hôi thối (*Vism.300-302; Visuddhācāra, 2007: 29*).

Tức giận là một thái độ thù hận trong đó người đang tức giận không thể chấp nhận ba hoàn cảnh mà có thể đưa đến sự tức giận và những điều gây ra đau khổ trong ba tình huống đó là: các chúng sinh hữu tình hay là con người với đầy đủ những cảm xúc, một sự thất vọng về cá nhân nào đó và một tình huống mà những điều không mong đợi này phát sinh.

EOB định nghĩa khái niệm sân hận là cảm giác ghê tởm đối nghịch với tất cả các khuynh hướng ích kỷ cá nhân. Trong cuộc xung đột giữa cái tôi (bản ngã) và vô ngã vốn luôn dựa trên sự si mê (*moha*), bởi vì bản thân hay cái tôi là không có thật và không tồn

tại, có hai xu hướng trong công việc: một là sức hấp dẫn trong việc nắm bắt bất cứ điều gì có thể củng cố sự tự ảo tưởng đó là lòng tham (lobha) và một là sự ghê tởm từ chối bất cứ điều gì có thể làm suy yếu hoặc tấn công sự tự huyễn hoặc này, đó chính là sự giận dữ hay sân hận (dosa) (Zeyst, 1976: 625).

Giáo lý Phật giáo nhận biết rằng sân giận là một trong ba ngọn lửa có sức hủy diệt to lớn cùng với lòng tham và sự si mê chính là nguồn gốc chủ yếu của những đau khổ của con người (S.i.71; Dhs.180). Kinh Bốn Sanh. Những câu chuyện tiền thân của Đức Phật (Jatakamala): đã đề cập rằng ngọn lửa giận dữ thiêu đốt tâm trí của một cá nhân. Người nào mà không thể làm dịu nó, thì giá trị của người đó rất nhỏ bé. Danh tiếng của người này mất dần như ánh trăng lúc bình minh (Bankart, 2003: 175). Những ngọn lửa này tạo ra sự cô lập cực kỳ lớn về mặt xã hội và cảm xúc, mà đó chính là nguồn gốc cốt lõi nhất của một cơn giận dữ đầy đau khổ của một người và đẩy người đó vào thế giới của bóng tối và ảo ảnh. Cảm xúc đau khổ của một người bắt nguồn từ một sự lo lắng về việc xa rời một ham muốn ích kỷ xuất phát từ một sự nhận thức không rõ ràng về cái tôi và thế giới. Thách thức đối với nhà trị liệu là giúp người tức giận tìm thấy sự sáng suốt, đánh thức khỏi sự ảo tưởng vô minh và nhận ra rằng cuối cùng thì họ sẽ không bao giờ có thể được thỏa mãn những ham muốn ích kỷ của bản thân; sự diệt trừ tận gốc mọi chướng ngại và sự chấm dứt đau khổ vĩnh viễn - sẽ không bao giờ đạt được bằng cách áp dụng vũ lực.

3. NGUYÊN NHÂN CỦA SÂN GIẬN

Tính cách sân hận có liên quan đến cảm xúc tức giận. Nghiên cứu này cho thấy Phật giáo nhận ra sự sân giận ở một con người có từ thời thơ ấu. Một đứa trẻ sơ sinh không có ý tưởng về “người”, cũng có sự giận dữ đối với “con người” phát sinh bên trong nó bởi vì cái xu hướng cơ bản này tiềm ẩn bên trong con người (sân tùy miên) của nó đã bị đẩy lên (M.ii.24). Khuynh hướng tiềm ẩn này là một sự không hài lòng nằm bên dưới, có chức năng như một động lực làm phát sinh sự tức giận khi nó nhận thấy có một đối tượng khó chịu

(có thể là sinh vật sống và những thứ vô tri vô giác). Khi sự tức giận xuất hiện do nhận thấy một đối tượng khó chịu, nó gây ra sự thất vọng và khiến người ta không thể nhận ra bản chất thực sự của các hiện tượng tâm lý và vật lý đang trói buộc người đó vào tình trạng hiện tại. Nếu không thể kiểm soát sự thất vọng này và luôn cảm thấy thất vọng mỗi khi tiếp xúc những đối tượng khó chịu, nó sẽ trở thành sự tức giận theo thói quen, khi sự tức giận theo thói quen này được phát triển, nó trở thành tính cách sân hận.

4. CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA SỰ TỨC GIẬN

Nguyên nhân chính của tính cách sân hận không phải do thờ ơ, mà đó chính là sự dính mắc xảy ra do si mê. Một người sở hữu tính cách sân hận thì không thể hiểu được tốt và xấu. Sự tức giận bóp méo và gây bối rối tâm trí của một người đến mức mà người đó không hoàn thành nhiệm vụ của họ, và những gì thực sự nên làm bị bỏ qua, do đó gây tổn hại đến bản thân họ và những người họ yêu thích hoặc người mà họ đang làm việc. Sự biến dạng tinh thần do sự tức giận mang lại, là nguyên nhân của việc phát sinh thêm các vấn đề tâm lý khác nhau. Có khoảng ba mươi bảy vấn đề tâm lý gây ra bởi sự tức giận được đề cập trong tài liệu văn học Pāli, đó là:

1. <i>Asuropa</i> (sự thô lỗ)	14. <i>Dussanā</i> (sự khùng bố)	27. <i>Makkha</i> (miệt thị)
2. <i>Anattamanatā</i> (sự phẫn nộ)	15. <i>Dussitatta</i> (tội lỗi)	28. <i>Manopadosa</i> (sự ghét cay ghét đắng)
3. <i>Āghāta</i> (sự bức mình)	16. <i>Domanassa</i> (nỗi đau khổ)	29. <i>Macchariya</i> (tính tham lam)
4. <i>Issā</i> (sự đố kỵ)	17. <i>Dosa</i> (tức giận)	30. <i>Virodha</i> (hung ác)
5. <i>Upaghāta</i> (sự làm phiền)	18. <i>Pakopa</i> (sự bức tức)	31. <i>Vyāpajjanā</i> (bức mình)
6. <i>Upanāha</i> (sự thù hận)	19. <i>Paṭigha</i> (sự mâu thuẫn)	32. <i>Vyāpajjitatta</i> (sự quấy rầy)
7. <i>Upāyāsa</i> (sự khổ não)	20. <i>Paṭighāta</i> (sự oán giận)	33. <i>Vyāpatti</i> (rối loạn tâm thần)
8. <i>Usūyā</i> (sự ganh tỵ)	21. <i>Paṭivirodha</i> (sự thù địch)	34. <i>Vyārosanā</i> (tức giận thể hiện qua ngôn ngữ cơ thể)

9. <i>Kopa</i> (sự làm phát cáu)	22. <i>Padosa</i> (ác cảm)	35. <i>Sampakopa</i> (sự căm phẫn)
10. <i>Kodha</i> (sự tức giận)	23. <i>Parilāha</i> (sự buồn phiền)	36. <i>Sampadosa</i> (sự ghê tởm)
11. <i>Kujjhanā</i> (sự nổi giận, bốc khói)	24. <i>Palāsa</i> (sự hiểm độc)	37. <i>Soka</i> (nỗi sầu khổ)
12. <i>Kujjhitatta</i> (phẫn nộ)	25. <i>Parideva</i> (sự than khóc)	
13. <i>Caṇḍika</i> (cáu kỉnh)	26. <i>Byāpāda/ vyāpāda</i> (ác tâm, ác ý)	

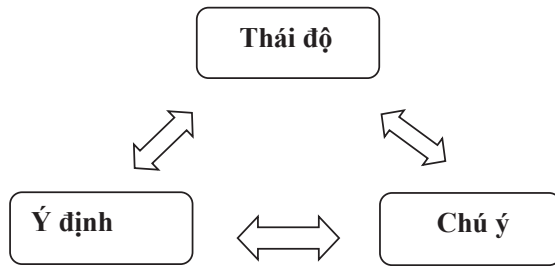
5. DÙNG THIỀN VIPASSANĀ GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA CƠN GIẬN ĐỂ TẠO NÊN MỘT CUỘC SỐNG BÌNH YÊN

Các vấn đề tâm lý của tính cách sân hận hầu hết liên quan đến cảm xúc của sự tức giận. Xét về mặt cảm xúc, việc phân tích về mặt trí tuệ là cần thiết nhằm loại bỏ sự tức giận. Việc phân tích mặt trí tuệ sẽ dẫn đến sự hiểu biết. Một công cụ về trí óc của sự hiểu biết chính là trí tuệ (*paññā*). Trí tuệ (*paññā*) là sự gột tẩy nhẹ của nhận thức và tâm trí bằng việc hiểu bản chất của quá trình. Sự phát triển của trí tuệ là nhiệm vụ chính của thiền *vipassanā*. Sự cởi mở và nhận thức được gợi mở thông qua thực hành thiền *vipassanā* cho phép người ta tỉnh táo hơn, cẩn thận, có chủ ý và rõ ràng hơn về một cảm xúc và hành vi của người đó.

Trong nỗ lực chia nhỏ sự chánh niệm thông qua thiền *vipassanā* thành một cấu trúc đơn giản và dễ hiểu, nhà nghiên cứu đã cho thấy các thành phần cốt lõi của việc thực hành và các nền tảng chính của chánh niệm mà tài liệu về chủ đề này đã được kiểm chứng sau đó. Một định nghĩa thường được trích dẫn về chánh niệm là “trong thời điểm hiện tại và không phán xét, có mục đích, chú ý theo một cách đặc biệt”, là hiện thân của ba thành phần chánh niệm thông qua thiền *Vipassanā*:

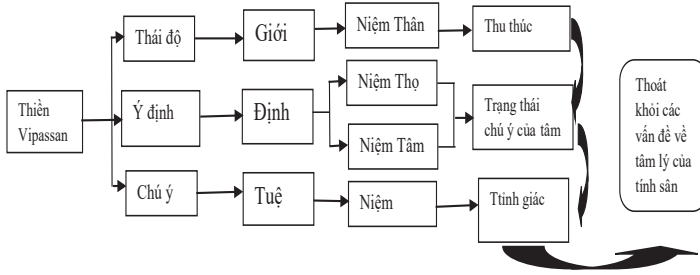
- i. Theo một cách đặc biệt, hay thái độ (phẩm chất chánh niệm),
- ii. Mục đích hay ý định và
- iii. Có chú ý hay sự chú ý.

Ba thành phần này là các khối cơ bản trong đó những thứ khác xuất hiện. Từ một sự hiểu biết về thái độ, ý định và sự chú ý, người ta có thể suy luận rằng làm thế nào mà sự chánh niệm có được thông qua thiền *vipassanā* có thể có tác dụng. Thái độ, ý định và sự chú ý không phải là các quá trình hay giai đoạn riêng biệt mà chúng là các khía cạnh đan xen của một quá trình tuần hoàn duy nhất và xảy ra đồng thời (Xem hình 6.3). Chánh niệm là quá trình từ giây phút thực tại đến giây phút hiện tại.



Hình. 6.3. Mô hình của Sự Chánh niệm.

Các nền tảng thái độ của chánh niệm quyết định chất lượng của ý định. Ý định là một điều kiện cần thiết để đạt được trí tuệ cao hơn. Với sự đào tạo có chú ý, người ta ngày càng có thể quan tâm đến từng trải nghiệm khi nó phát sinh và cũng cho phép những gì đang trải nghiệm qua đi (tức là, không nắm giữ). Chú ý liên quan đến việc quan sát các hoạt động của một trải nghiệm từng khoảnh khắc thực tại. Ba thành phần này cho phép một người thay đổi và phát triển với sự thực hành sâu sắc, nhận thức và hiểu biết từ bên trong. Một khi nhận thức và hiểu biết sâu sắc được phát triển, không có cơ hội cho sự tức giận xuất hiện trong chính mình. Ba thành phần này có liên quan đến tam học (*ti-sikkhā*), cụ thể là: kiểm soát về mặt thể chất (*gīrī*), trạng thái tập trung của tâm trí (*định*), và trí tuệ và nhận thức (*tuệ*). Làm thế nào thiền *vipassanā* loại bỏ các vấn đề tâm lý của sự tức giận được thể hiện qua sơ đồ dưới đây.



Ở đây, thái độ là sự kiểm chế về cơ thể vật chất (*giới*). Sự kiểm soát về cơ thể vật chất (*giới*) phải được hoàn thiện trước tiên và nó có thể được thực hiện bằng cách thực hành việc quán sát cơ thể (*niệm thân*). Mục đích duy nhất của thực hành thiền *vipassanā* là đạt được trạng thái tâm định (*định*). Để đạt được trạng thái định, người ta nên kiểm tra chính mình thông qua thực hành cảm nhận về cảm giác (*niệm thọ*) và tâm trí (*niệm tâm*). Chỉ sau những việc đó, người ta mới có thể chú ý để hiểu bản chất của quá trình của tâm trí, một người và tâm trí sẽ có khả năng và có liên quan để đạt đến trí tuệ và nhận thức (*tuệ tri*) bằng cách thực hành chiêm nghiệm về Pháp (*niệm Pháp*). Bốn pháp quán niệm này dường như là độc lập với nhau, tuy nhiên, trên thực tế, chúng được kết nối với nhau và nên được thực hành đồng thời.

Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm và *Niệm Pháp* là bốn trong một vì tất cả các phần cho dù là *Thân, Thọ, Tâm* và *Pháp* cũng là điều kiện liên quan lẫn nhau trong từng khoảnh khắc. Nó chỉ là sự tập trung khác nhau của hành giả nhưng tất cả đều là yếu tố của những cái khác. Chẳng hạn, khi một người tức giận, người đó nên tập chánh niệm để tập trung quán niệm về hơi thở (đó là một trong những phần *niệm thân*), người đó quán sát quá trình “thở vào và thở ra” diễn ra trong từng giây phút, người đó có thể biết quá trình “thở vào và thở ra” thực sự diễn ra như thế nào, chẳng hạn như nó dài hay ngắn. Do đó, chúng ta có thể quán sát việc cảm thọ thực sự là như thế nào, cảm giác tức giận thì như thế nào, bằng cách nhìn xem nó diễn ra như thế nào trong thời điểm hiện tại.

Đồng thời người ấy có thể tập trung xem cái tâm thực sự là như thế nào, bởi vì đó là một cái tâm oán ghét như là ghét (*sadosa*). Và sau đó

người ấy có thể quan sát các điều kiện của *sự tức giận*, sự phát sinh, tồn tại và chấm dứt. Việc thực hành này được gọi là *Niệm Pháp*. Sau khi đã trải qua việc quán niệm, người ấy có thể chắc chắn rằng họ đã mất đi *cơn giận dữ* đó và do đó, đã giành lại được quyền kiểm soát đối với những cảm xúc ngang bướng của mình. Bằng phương pháp thực hành *tứ niệm xứ* này cùng lúc, cơn sân sẽ mất đi sức mạnh của nó. Một khi cơn giận biến mất, các vấn đề tâm lý của người tức giận cũng sẽ biến mất. Đây là một trong những phương pháp tuyệt vời để người ta thoát khỏi sự tức giận và sống một cuộc sống bình yên.

KẾT LUẬN

Thiền *Vipassanā* là việc thực hành để trở nên hướng nội hơn, nhìn sâu vào bên trong con người của mỗi chúng ta. Thiền *Vipassanā* là một kỹ thuật tự quan sát, quan sát sự thật và tự khám phá. Đó là một quá trình đánh thức tâm trí của một người và do đó đạt được sự tự chủ một cách tự động. Thực hành thiền *vipassanā* là để nhận thức rõ hơn về những thay đổi về thể chất, cảm xúc và suy nghĩ. Nó hướng vào tất cả các khía cạnh của những trải nghiệm bên trong mỗi người. Vì thế, bằng cách thực hành tự kiểm soát, sẽ rất hữu ích cho một người để loại bỏ các vấn đề tâm lý phát sinh do sự hiện diện của sự tức giận trong chính họ.

Do đó, thiền *vipassanā* rất hữu ích để loại bỏ các vấn đề tâm lý phát sinh do tức giận. Một sự tức giận không thể kiểm soát được trong thực tế là một căn bệnh của tâm trí dẫn đến các vấn đề tâm lý và hành vi có vấn đề. Nhận thức thông qua thực hành thiền *vipassanā* là phương thuốc chữa bệnh. Nếu sự tức giận đối mặt với nhận thức, thì sự tức giận biến mất. Sự cởi mở và nhận thức mở ra thông qua thực hành thiền *vipassanā* cho phép người ta cẩn thận hơn, có chủ ý và rõ ràng hơn về một cảm xúc và hành vi của người ấy. Như là một kết quả tất yếu, người ta sẽ có thể sống một cuộc sống bình yên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Các nguồn tham khảo chính

Aṅguttara Nikāya Vol. I. (1961). Richard Morris (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. II.* (1976). Richard Morris (ed.). London: PTS.

Dhammasaṅgaṇi. (1978). Edward Muller (ed.). London: PTS.

Dhammasaṅgaṇi Aṭṭhakathā. (1976). Edward Muller (ed.). London: PTS,.

Dīgha Nikāya Vol. III. (1976). J. Estlin Carpenter (ed.). London: PTS.

Jātaka Vol. III. (1963). V. Fausboll (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. V.* (1963). V. Fausboll (ed.). London: PTS.

Majjhima Nikāya Vol. I. (1977). V. Trenckner (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. III.* (1979). V. Trenckner (ed.). London: PTS.

Saṃyutta Nikāya Vol. I. (1973). Leon Feer (ed.). London: PTS.

... .. *Vol. IV.* (1990). Leon Feer (ed.). Oxford: PTS.

Vibhaṅga. (1978). Mrs. T.W. Rhis Davids (ed.). London: PTS.

Visudhimagga. (1975). T.W. Rhis Davids (ed.). London: PTS.

Baddevithana, A. D. (2009). *Path to Perfect Happiness: Buddhist Psychology of Personality Development.* Colombo: Sadeepa Publishing House.

Levine, M. (2000). *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Path to a Mature Happiness with a Special Application to Handling Anger.* London: Lawrence Erlbaum Associates Publisher.

Mahasi. (1991). *Fundamental of Vipassanā Meditation.* Myanmar: Buddhasāsanaḥuggaha Organization.

Narada. (1989). *A Manual of Abhidhamma.* Singapore: Singapore Buddhist Meditation Centre.

Nissanka, H.S.S. (2009). *Buddhist Psychotherapy.* Sri Lanka: BCC.

Vajirañāṇa, P. (2008). *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Sri Lanka: Godage International Publishers.

Visuddhācāra, Bhikkhu. (2007). *Curbing Anger Spreading Love*. Sri Lanka: BPS.

Dictionary of Philosophy and Psychology, Vol. I. (1991). James Mark Baldwin (ed.). London: Macmillan and Co., Limited.

Zeyst, H.G.A. Van. (1979). Dosa. In Jotika Dhasekera & W.G. Weeraratne (ed.), *the EOB Vol IV*, Sri Lanka: the Government of Sri Lanka.

... .. Anger. (1961). In G.P. Malalasekera (ed.), *the EOB, Vol. I*. Sri Lanka: The Government of Sri Lanka.

Averill, R, James. (1982). *Anger and aggression, an essay on emotion, Springer Series in Social Psychology*. New York: Springer-Verlag New York Inc.

Bankart, C. P. (2006). Treating Anger with Wisdom and Compassion: A Buddhist Approach. (E. L. Feindler, Ed.) *Anger-Related Disorders, A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*, 231-255.

Feindler, Eva, L (2006). Anger-related disorder: a practitioner's guide to comparative treatments. *Springer Series on Comparative Treatments for Psychological Disorders*. New York: Springer Publishing Company.

