

PHẬT GIÁO TIẾP CẬN XÃ HỘI BỀN VỮNG QUA CÁC PHƯƠNG PHÁP KIỂM SOÁT CƠN GIẬN

Chin Yi Chun*

LỜI TỰA

Mối quan hệ rạn nứt, sức khỏe bị ảnh hưởng, đồng nghiệp bất hòa là những hậu quả của cơn nóng quá mức. Theo Hội đồng Công ích Xã hội Tây Úc, xã hội bền vững khi các quá trình, các hệ thống, kết cấu và các mối quan hệ chính thức và không chính thức hỗ trợ tích cực các thể hệ hiện tại và tương lai tạo ra cộng đồng lành mạnh và đáng sống. Kiểm soát cơn giận rất quan trọng trong sự phát triển cá nhân và xã hội thông qua việc tạo lập cảm xúc, thể chất và tinh thần, giúp mối quan hệ giữa người với người càng mạnh mẽ và lành mạnh hơn, và tạo ra một xã hội hài hòa và bền vững. Một xã hội bền vững là một xã hội có thể thỏa mãn các nhu cầu nhưng không giảm cơ hội của các thế hệ hiện tại và tương lai. Khái niệm này đã phát triển rộng hơn đến môi trường, xã hội và kinh tế. Theo Phật giáo, bền vững có nghĩa là tạo ra phúc lợi vật chất phù hợp, vô hại trong vận hành kinh tế và nhận ra sự tự tại trong đau khổ. Phật giáo có một đóng góp trong việc hình thành liên quan đến đạo đức và nhân phẩm của con người. Bài viết này tập trung vào các phương pháp kiểm soát cơn giận theo giáo lý đạo Phật vì một xã hội bền vững. Để đạt được mục tiêu này, một phương pháp đã được thiết lập trong khuôn khổ đánh giá tài liệu và phân tích văn bản dựa trên các nguồn

* PhD. Student, University of Malaya, Malaysia. Người dịch: Lăng Lệ Mai

chính và phụ. Theo tâm lý học Phật giáo tiết lộ rằng, thù hận, ác ý, ác cảm hoặc phẫn nộ là những cảm xúc tiêu cực tương tự như tức giận. Phật giáo cung cấp một số cảm xúc tích cực và phương pháp kiểm soát để khắc phục trạng thái tinh thần tiêu cực này. Người ta có thể rèn luyện dần nâng cao nhận thức của mình về các trạng thái tinh thần tiêu cực và hạn chế sự thể hiện của nó bằng cách áp dụng phương pháp thiền định: ý thức, chính niệm và thường xuyên suy nghĩ đến hành động, lời nói và suy nghĩ của mình. Hơn nữa, người ta có thể tiết chế sự giận dữ của mình một cách hiệu quả bằng cách liên tục nghĩ về nghiệp lực của Phật giáo, khuyết điểm của tức giận, lợi ích của sự không thù hận, điều tốt đẹp của kẻ thù, nguyên tắc luân hồi và ba đặc điểm của sự tồn tại. Phát huy lòng kiên nhẫn và bốn phẩm chất tình cảm được khuyến khích như là thuốc giải cơn giận. Bài viết này nhấn mạnh những phương pháp chinh phục cảm xúc tức giận của Phật giáo, chúng ta có thể tùy vào tình huống khác nhau mà phát huy phương pháp hiệu quả nhất.

1. GIỚI THIỆU

Tức giận tạo ra các vấn đề xã hội

Tức giận là một cảm xúc phức tạp của con người. Con người sẽ bộc phát cảm xúc tức giận của mình khi có cảm giác bị từ chối, bị tấn công hoặc bị đe dọa và thất vọng hoặc bất lực. Người ta có thể bộc phát cảm xúc tức giận của mình theo nhiều cách khác nhau, từ phát cáu đến chửi bới, gây sự và nổi xung thiên. Khi một người thường xuyên trút giận lên người khác, sẽ dẫn đến những hậu quả khác nhau, chẳng hạn như: rạn nứt mối quan hệ cá nhân, gây hại cho sức khỏe, xung đột tại nơi làm việc, đối đầu và bạo lực. Mọi người có xu hướng vi phạm các quy tắc xã hội và phạm tội do tức giận, phẫn nộ và gây hấn (Averill 1982, tr. 101). Gần đây, sự tức giận và bạo lực đang gia tăng ở mức đáng báo động trong các môi trường khác nhau của xã hội. Sự tức giận gây ra các sự cố hàng ngày như cãi nhau, đánh nhau, xung đột trên phố, bạo lực gia đình và thịnh nộ trên internet và máy vi tính. Hơn nữa, cơn giận bùng phát kéo dài đe dọa cuộc sống của con người một cách khủng khiếp. Ví dụ: thảm

kịch nổ súng trong trường học và khu vực công cộng, đánh bom tự sát, giết người, khủng bố và chiến tranh (DeFoore, 2004). Đây là những vấn đề của xã hội tạo ra sự hỗn loạn.

Tầm quan trọng của việc kiểm soát cơn giận

Kiểm soát sự tức giận rất quan trọng trong sự phát triển cá nhân và xã hội. Nếu một người có thể giải quyết các tình huống khác nhau với sự kiểm soát cảm xúc tức giận, người đó sẽ có một cuộc sống lành mạnh hơn và có mối quan hệ cá nhân vững chắc với người khác. Ngoài ra, người có thể kiểm soát cảm xúc tức giận một cách khôn ngoan sẽ giảm được các triệu chứng về thể chất, sinh lý và tâm lý liên quan đến sự tức giận. Khi một người có sự lành mạnh về cảm xúc, thể chất và tinh thần, người đó sẽ đóng góp trong việc tạo ra một xã hội an hòa.

Bản chất của sự tức giận từ quan điểm Phật giáo

Phật giáo định nghĩa sự tức giận bắt nguồn từ sự thù hận và liên quan đến các trạng thái tinh thần tiêu cực khác, chẳng hạn như ghen tỵ, đố kỵ và tự ti (Silva 2005, tr.52). Từ quan điểm Phật giáo, tham - sân - si là ba căn nguyên xấu xa và cơ chế phòng vệ (tự trọng, tự phụ và quan điểm mê lầm), dẫn con người đến kết cục xấu và trói buộc chúng sinh trong luân hồi (Harvey 2016, tr. 47). Hận thù là sự phản ánh của lòng tham. Khi bị cản trở bởi một điều gì hoặc bởi ai đó, người vô minh sẽ phá hoại mọi thứ và làm hại những người khác (Ekman et al. 2005, tr. 61). Cơn giận thường được định nghĩa là một phản ứng cảm xúc bất lợi trước sự khiêu khích (Berkout, et al. 2018, tr. 3). Theo quan điểm Phật giáo, con người nên loại bỏ sự tức giận để giảm bớt sự khó chịu, tránh nghiệp báo xấu trong tương lai và tránh làm hại người khác (Aronson 2005, tr. 110).

Xã hội bền vững

Theo Hội đồng Công ích Xã hội Tây Úc, xã hội bền vững khi các quy trình, hệ thống, cấu trúc và mối quan hệ chính thức và không chính thức hỗ trợ tích cực các thể hệ hiện tại và tương lai để tạo ra

các cộng đồng lành mạnh và đáng sống. Xã hội bền vững là có thể thỏa mãn các nhu cầu, không giảm cơ hội của các thế hệ hiện tại và tương lai. Khái niệm này đã phát triển đến một loạt các vấn đề như môi trường, xã hội và kinh tế.

Theo Phật giáo, sự bền vững có nghĩa là tạo ra vật chất phù hợp, không gây hại cho sự vận hành kinh tế và có được sự tự tại trước những đau khổ. Phật giáo có sự đóng góp trong việc hình thành đạo đức và lối sống chuẩn mực con người. Do đó, bài viết này chú ý đến sự độ lượng của con người, cũng là yếu tố quan trọng cho sự phát triển bền vững của xã hội. Để đạt được mục tiêu này, một phương pháp đã được thiết lập trong một khuôn khổ đánh giá và phân tích trên các nguồn văn bản chính và phụ. Bài viết này phân loại các phương pháp tiếp cận của Phật giáo để kiểm soát sự tức giận thành ba loại: 1) Chánh niệm; 2) Trí tuệ; và 3) Lòng từ bi. Bằng cách tiếp tục trau dồi ba phẩm chất này, người ta có thể giảm tức giận một cách hiệu quả và thúc đẩy một xã hội bền vững. Theo Phật giáo, sự bền vững có nghĩa là tạo ra vật chất phù hợp, không gây hại cho sự vận hành kinh tế và có được sự tự tại trước những đau khổ. Phật giáo có sự đóng góp trong việc hình thành đạo đức và lối sống chuẩn mực con người. Do đó, bài viết này chú ý đến sự độ lượng của con người, cũng là yếu tố quan trọng cho sự phát triển bền vững của xã hội. Để đạt được mục tiêu này, một phương pháp đã được thiết lập trong một khuôn khổ đánh giá và phân tích trên các nguồn văn bản chính và phụ. Bài viết này phân loại các phương pháp tiếp cận của Phật giáo để kiểm soát sự tức giận thành ba loại: 1) Chánh niệm; 2) Trí tuệ; và 3) Lòng từ bi. Bằng cách tiếp tục trau dồi ba phẩm chất này, người ta có thể giảm tức giận một cách hiệu quả và thúc đẩy một xã hội bền vững.

2. CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là kỹ năng cơ bản nhất để kiểm soát cơn giận. Chánh niệm giúp con người nhận biết trạng thái cảm xúc hiện tại của mình (Aronson 2005, tr. 109). Người ta có thể dần dần nâng cao nhận

thức của mình về các trạng thái tiêu cực và hạn chế thể hiện nó bằng ý thức, chánh niệm và thường xuyên phản ánh trong hành động, lời nói và suy nghĩ (Kennedy 1985, tr. 122). Đức Sakyong (2004, tr. 73) chỉ ra rằng, quá trình thiền định là nhận ra suy nghĩ, để cho suy nghĩ khơi lên và mất đi và trở lại khoảng không nhiều lần. Giảm suy nghĩ dần dần và không còn suy nghĩ sẽ giảm được sự kích động tinh thần, làm dịu tâm trí và tạo ra sự thanh thản, tự tại. Những người thực hành chánh niệm có thể phát triển một hệ thống miễn dịch hoặc triết tiêu cảm xúc khi họ khám phá ra sự vận hành của cơn giận (Ellinghausen 2006, tr. 72). Thurman (2006, tr. 9) ủng hộ việc triết tiêu mọi thứ sẽ phá hủy sự tức giận ở vài giác quan nào đó, phân tích nó, nhìn thấu nó và đối đầu với sự không tồn tại của nó. Ở một cấp độ cao của sự nhận thức thông qua thực hành chánh niệm có lẽ cũng là sự thể hiện cảm xúc lành mạnh (Kennedy 1985, tr. 51).

3. TRÍ TUỆ

Để giảm sự giận dữ một cách hiệu quả, chúng ta nên thường xuyên suy ngẫm về một số khái niệm của Phật giáo. Theo truyền thống Phật giáo, con người có thể giảm cảm xúc tức giận của mình bằng cách nghĩ về giáo lý nghiệp báo của Phật giáo, khuyết điểm của sự tức giận, lợi ích của sự không hận thù, những phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù, luân hồi và ba đặc tính của sự tồn tại. Thông qua việc suy ngẫm về các khái niệm Phật giáo này, con người có thể có một số đột phá trong sự hiểu biết về bản chất của sự vật, đặc biệt là bản chất của sự tức giận.

3.1. Khái niệm về nghiệp báo

Theo khái niệm về nghiệp báo, hành động khéo léo tạo ra sự dễ chịu; và hành động thô thiển sẽ tạo ra sự khó chịu. Đức Phật dạy rằng, có những nỗi đau bên ngoài đến từ nghiệp báo về thể xác, lời nói và tinh thần không lành mạnh, thối nát (A.V.292-7). Do đó, con người nên tránh những hành động thô lỗ khởi nguồn từ tham vọng, hận thù và si mê, hãy trau dồi những hành động khéo léo như rộng lượng và buông bỏ, nhân ái và từ bi, sáng suốt và trí tuệ dựa vào sự biết đủ, cảm thông và thành thật (Harvey 2003, tr. 31; Kennedy

1985, tr. 65). Hận thù là gốc rễ của tội ác gây ra những hành vi bất thiện. Sự tức giận bắt nguồn từ sự thù hận cần được loại bỏ để thoát khỏi đau khổ.

3.2. Thiệt hại của sự tức giận và lợi ích của lòng từ bi

Con người đau khổ khi sự tức giận xuất hiện do cảm thấy khó chịu hoặc không có được điều mình muốn. Trong Kinh Tăng Chi Bộ (AV293), Đức Phật nói rằng, một người có ác ý và sự ghét bỏ sẽ có một ý nghĩ: “Hãy giết, tàn sát, phanh thây, tiêu diệt những thứ này!”. Xóa bỏ thù hận khỏi tâm trí không phải là một việc dễ dàng. Do đó, con người có thể giảm bớt sự tức giận bằng cách nhắc nhở bản thân rằng, người nóng giận sẽ có bảy điều bất lợi: Trở nên xấu xí, mất ngủ, tâm trí rối bời, nghèo nàn, mất hình tượng, không có bạn bè và đầu thai trong cõi khổ (A.IV.94, tr. 1066-7). Con người có thể giảm sự tức giận bằng cách nuôi dưỡng lòng từ bi. Thực hành lòng từ bi có mười một lợi thế: Ngủ và thức bình an không gặp ác mộng; được loài người và loài vật thương yêu; được chư thiên gia hộ; không bị tổn hại (vì lửa, thuốc độc và vũ khí); dễ dàng tập trung tâm ý; có da dẻ, gương mặt không buồn phiền, luôn được bình an; khi chết tâm trí không bị rối loạn; tái sinh lên cõi trời. (Nếu không thoát khỏi luân hồi) (AV342). Khi suy nghĩ về những bất lợi của tức giận và lợi ích của lòng từ bi, con người có thể nhắc nhở bản thân tầm quan trọng của việc giảm tức giận.

3.3. Phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù

Một phương pháp khác giúp giảm bớt sự tức giận là tập trung vào những phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù. Con người trong thế giới này sở hữu cả phẩm chất tốt và xấu: một số người thô lỗ và độc ác trong hành động nhưng lại không như thế trong lời nói hay tâm trí họ; một số người dối trá cả trong lời nói, suy nghĩ và hành động; một số sở hữu suy nghĩ không lành mạnh nhưng cư xử lại tốt. Chúng ta có thể chú tâm vào hành động, lời nói và suy nghĩ tốt của kẻ thù địch và nuôi dưỡng lòng từ bi với họ. Nếu tìm không thấy bất kỳ mặt tốt nào của kẻ thù, thì ít nhất là hãy khơi dậy lòng từ bi bằng cách suy ngẫm rằng, anh ta hoặc cô ta đang phải gặp

khó khăn và đau khổ (Harvey 2016, tr. 52). Suy nghĩ như vậy giúp tâm ta lắng dịu và tránh chú ý đến những phẩm chất xấu của kẻ thù có thể gia tăng thêm cơn giận.

3.4. Tình thương của cha mẹ

Một phương pháp hữu ích khác để giảm bớt sự tức giận là nghĩ đến quy luật luân hồi. Trong giáo lý Phật đà, chúng sinh chưa đạt được giải thoát có thể được tái sinh trong các cõi khác nhau liên tục và trải qua đau khổ vô tận. Mọi chúng sinh đều phải gặp vô số cha mẹ và những thành viên trong gia đình, những người rất tốt với họ trong nhiều kiếp (Harvey 2016, tr. 52; S.II.189-90). Do đó, theo vòng luân hồi vô tận này, người ta có thể suy ngẫm: Kẻ thù này có thể là mẹ tôi trong kiếp trước, đã từng cứu mạng tôi mười tháng trong bụng, không màng dơ bẩn (máu mủ, phân, nước tiểu, nước mũi, nước bọt) của mình, chơi với mình và nuôi dưỡng mình trong nhiều thập kỷ. Ngoài ra, người này có lẽ là cha tôi trong quá khứ, luôn suy nghĩ kiếm sống để nuôi dưỡng tôi bằng những công việc khó nhọc như: Bón ba làm ăn kiếm sống, mạo hiểm mạng sống để chiến đấu hoặc trôi nổi trên biển cả. Mặt khác, người này có thể là anh, chị, con trai hoặc con gái của tôi trong quá khứ đã giúp tôi rất nhiều (Vis.IX.305). Do đó, suy ngẫm về những điều này sẽ giảm cơn giận dữ; khơi dậy lòng từ bi và quan tâm tích cực đến họ bất kể hoàn cảnh hoặc tính cách hiện tại của họ như thế nào (Harvey 2003, tr. 266).

3.5. Ba đặc tính của sự tồn tại

Giáo lý Phật giáo nguyên thủy chỉ ra ba đặc tính của sự tồn tại là vô thường, khổ và vô ngã. Theo giáo lý này, tất cả sự tồn tại luôn thay đổi và hầu hết là ngoài mong muốn. Do đó, tất cả sự tồn tại có điều kiện đều phải chịu đau khổ mà không có sự tự trị thật sự nào. Mọi người đau khổ vì quan điểm si mê của họ và dính chặt theo ngũ uẩn. Tuy nhiên, với khái niệm vô thường, người ta lập luận rằng, ngay cả kẻ ác cũng có thể thay đổi thành một người tốt. Chúng ta nên thấy sự thay đổi và vô thường là

thực tế và không nhận xét chỉ từ hành động xấu xa mà người ta đã từng làm (Harvey 2016, tr. 52). Người ta cũng nên nghĩ rằng, tâm trí luôn thay đổi, vì vậy “Người làm tôi khó chịu” sẽ không còn là người như vậy nữa (Harvey 2003, tr. 280; Vism.301). Trong khi đó, Phật giáo Đại thừa cũng đưa ra khái niệm về Tánh không. Bồ tát nhận ra rằng, tất cả sự tồn tại trên thế giới này không là gì ngoài sự vô thường của “Phật pháp”, vốn trống rỗng bên trong (Batch Bachelor 1997, tr. 77). Người tức giận, người thù địch và thậm chí là cảm xúc tức giận luôn thay đổi và không hề tồn tại. Do đó, không có lý do gì để người ta tức giận nếu người ta có trí tuệ nhìn thấy “mọi thứ vốn tồn tại như thế”.

4. TỪ BI

Các giáo lý Phật giáo nhấn mạnh vào sự hiểu biết, thực hành và nhận biết Pháp. Để thoát khỏi những phiền não, Phật giáo đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để giúp mọi người phát triển tính cách bình tĩnh hơn, nhân ái hơn và hòa nhập hơn (Harvey 2003, tr. 2). Sự phát triển của đức tính kiên nhẫn và bốn phẩm chất tuyệt diệu rất quan trọng trong việc làm giảm cảm xúc tức giận. Sở hữu những phẩm chất này có thể giúp một người loại bỏ sự tự cao tự đại và phát huy sự mong mỏi giảm bớt nỗi đau của người khác một cách vị tha.

4.1. Tính kiên nhẫn

Phẩm chất tối cao của Đức Phật là lòng từ bi vô lượng. Người ta có thể vượt qua cơn giận của mình bằng cách hồi tưởng đến cuộc sống của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni như là một vị Bồ Tát. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã hy sinh thân xác mình và sống vì người khác trong vô số kiếp. Chẳng hạn, khi Ngài là Hoàng tử Dhammapala (Jat.III.181) hoặc Tu sĩ khổ hạnh Khantivadi (Jat.III.39), Ngài đã không có ác ý ngay cả khi có người làm hại Ngài. Sự kiên nhẫn hay chịu đựng là đức tính cao nhất và tuyệt vời nhất cần được trau dồi trong tâm của một vị Bồ tát, muốn đạt Phật quả (Dhp.V.184). Khi các vị Bồ tát đối mặt với hoàn cảnh khó khăn và thù hận, họ thực

hành lòng yêu thương và tử bi đối với kẻ thù của mình. Do đó, các vị Bồ tát giữ kiên nhẫn và vị tha thường xuyên, điều này sẽ khuất phục cơn giận và mở ra những cảm xúc tích cực, lòng nhân ái và lòng tử bi đối với tất cả chúng sinh.

4.2. Phát huy bốn phẩm chất

Cảm xúc tiêu cực được xem là phá hoại nếu mọi người nhận thức rằng, bản thân là một thực thể độc lập, tự chủ và lâu bền. Tuy nhiên, thông qua thiền định về bốn phẩm chất tình cảm (lòng yêu thương, lòng tử bi, cảm thông và bình tĩnh), mọi người có nhiều khả năng phát huy sự bình tĩnh trong tâm trí, sự thấu hiểu và vị tha với người khác (Silva 2005, tr. 59). Bốn cảm xúc tích cực này có thể được xem là nền tảng của chánh niệm (Hofmann 2011, tr. 1128). Bản chất đồng cảm của bốn vị thần nhắc nhở người thiền định không tách biệt với thế giới và tất cả chúng sinh. Kế đó, điều này có tác dụng nuôi dưỡng tâm trí đúng đắn và cho phép tâm chúng ta “đối kháng những thói quen của chúng ta trong thế giới của bản thân và của người khác” (Weber 2006, tr.4). Việc suy ngẫm về bốn phẩm chất này có thể giúp con người phát triển các đức tính và giảm “bản ngã” (Harvey 2003, tr. 278). Cảm xúc tức giận luôn xảy ra vì sự tự vệ. Cảm xúc tức giận sẽ giảm đi khi “bản ngã” suy yếu.

4.2.1. Lòng yêu thương

Lòng yêu thương (mettā) cũng có nghĩa là “Thân thiện, lòng nhân từ, lòng nhân ái, thiện chí, hòa hợp, đoàn kết, không bạo lực và hòa đồng” (Harvey 2016, tr. 53). Yêu thương là mang đến hạnh phúc và niềm vui cho người khác, từ bỏ sự tự cao. Yêu thương là không ích kỷ phổ quát và toàn diện, như một hóa giải những ác ý và hận thù. Người hành thiền lan tỏa lòng yêu thương khắp mọi hướng và với tất cả chúng sinh, giống như tình thương của người mẹ dành cho con của mình, nhưng không có tình cảm riêng, sự chiếm hữu và úy mị (Harvey 2003, tr. 279). Đầu tiên, người hành thiền trau dồi lòng yêu thương cho bản thân bằng việc tự chúc “Tôi có thể khỏe mạnh và hạnh phúc”, và mở rộng thiện chí chân thật với người thân yêu, người trung lập và cuối

cùng là người thù địch (Buddhaaghosa 1991, tr. 301). Bằng cách liên tục thực hành, các rào cản đối với bốn loại người này (Bản thân, người thân yêu, người trung lập và kẻ thù) sẽ sụp đổ và trạng thái tinh thần của người hành thiền sẽ trở nên cân bằng.

4.2.2. Từ bi

Lòng từ bi là sự mong muốn tất cả chúng sinh sẽ thoát khỏi đau khổ và hóa giải mọi sự tàn bạo. Khi lòng yêu thương đong đầy, nó sẽ phát triển thành lòng từ bi. Lòng từ bi và sự quan tâm với nỗi đau của người khác cũng sẽ phát triển nếu người ta có thể hiểu đầy đủ ý nghĩa của nỗi khổ. Lòng từ bi cũng cần thiết với người có tâm ác, những người không có phẩm chất tích cực và sẽ phải chịu đựng cuộc sống vất vả trong tương lai, là quả báo do hành động của họ tạo ra (Harvey 2003, tr. 266; Vism.340). Lòng từ bi giống như cảm giác của một người mẹ muốn làm giảm bớt sự đau khổ của con mình nhưng lại hướng về tất cả chúng sinh (Dalai 2001).

Truyền thống Đại thừa thực hành “chuyển hóa bản ngã với người khác” là trau dồi lòng từ bi. Tôn giả Tịch Thiên nói rằng, chúng ta nên bảo vệ người khác như bảo vệ chính mình bởi vì tất cả chúng sinh đều mong muốn được hạnh phúc và không thích đau khổ như nhau. Hơn nữa, Ngài cho rằng, đau khổ chỉ là đau khổ, do cảm xúc cơ bản của nó: Đau khổ là vô chủ và không có ‘Bản ngã’, không có sự khác biệt giữa nỗi đau của người khác hoặc của tôi (Bca.VIII.90-96, cf. 103). Lòng từ bi và lòng nhân ái có mối quan hệ chặt chẽ với quan niệm của Phật giáo rằng, tất cả chúng sinh đều gắn bó chặt chẽ với nhau (Hofmann 2011, tr. 1127). Do đó, chú ý cẩn thận trong việc bảo vệ người khác bằng sự kiên nhẫn, vô hại, lòng yêu thương và sự cảm thông, cũng là bảo vệ chính mình. Người sở hữu một trái tim nhân ái sẽ không bộc phát cảm xúc tức giận của mình đối với người khác.

4.2.3. Niềm vui cảm thông

Niềm vui cảm thông là sự lựa chọn đức hạnh và hạnh phúc của

Giác Hữu Tình. Đó là sự hóa giải lòng ghen tỵ và bất mãn. Nó hỗ trợ trong việc làm cho mọi người bớt tự cho mình là trung tâm và thúc đẩy sự hiểu biết về nghiệp quả (Harvey 2003, tr. 279). Khi con người luôn muốn sống tốt hơn, người ta sẽ có một thái độ tốt và tích cực.

4.2.4. Bình đẳng

Bình đẳng là thái độ trung lập đối với tất cả chúng sinh và hóa giải mọi chấp trước và ác cảm. Bình đẳng là sự tự tại và bình lặng, nhìn thấy sự bình đẳng trong chúng sinh. Sự bình đẳng là cội rễ trong sự hiểu biết sâu sắc về nguyên tắc nghiệp báo, nghĩa là mỗi kết quả của hành động được hiểu rằng, đau khổ là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống của người này và người khác. Một người có lòng từ bi vẫn có cảm giác tức giận, tham lam và ghen tỵ, sẽ cố gắng chấp nhận những cảm xúc đó một cách công bằng và tu dưỡng, nghĩa là hãy để những trạng thái tinh thần tiêu cực như vậy xuất hiện và vượt qua mà không vướng bận hoặc phản ứng theo chúng (Harvey 2003, tr. 279). Điều này cho phép người ta nhìn vào bản chất tồn tại của nó và trải nghiệm ‘Nó là như vậy’ mà không chấp trước hay oán giận (Weber 2006, tr. 7).

Bốn phẩm chất này tạo thành nền tảng trong hệ thống đạo đức Phật giáo. Mọi người có thể trải nghiệm hiện tại trong chánh niệm, hiểu biết sâu sắc và thoát khỏi đau khổ về tinh thần hoặc những cảm xúc đau khổ thông qua việc tu dưỡng bốn phẩm chất này. Mặt khác, người ta có thể sẽ suy ngẫm khi đối mặt với những cảm xúc tức giận khó chịu hoặc đau khổ. Chánh niệm từ bi tập trung sự chú tâm vào việc loại bỏ đau khổ của chúng sinh trong khi chánh niệm yêu thương tập trung sự chú tâm vào hạnh phúc của chúng sinh. Mọi người có thể thực tập chánh niệm trong bất kỳ thái độ vào bất cứ lúc nào. Mọi người có thể thực hành những cảm giác này đối với bản thân, đối tượng cụ thể hoặc tất cả chúng sinh theo mọi phương diện (Hofmann 2011, tr. 1127-

8). Bốn phẩm chất này là tinh thần vị tha kết hợp phương pháp thiền định và trí tuệ, rất quan trọng cho sự phát triển tâm hồn và sống hòa hợp với tất cả chúng sinh trên thế giới.

KẾT LUẬN

Tóm lại, tu dưỡng chánh niệm, trí tuệ và từ bi là phương pháp của Phật giáo, có thể làm giảm cảm xúc tức giận một cách hiệu quả. Cách tiếp cận đầu tiên của Phật giáo trong việc kiểm soát cơn giận là luyện tập chánh niệm. Khi tập trung vào thiền hơi thở, người ta có thể nhận ra trạng thái tức giận của mình và ngăn những cảm xúc tức giận trở thành hành động. Phương pháp thứ hai trong việc giảm ác cảm là tu dưỡng trí tuệ. Người ta sẽ suy ngẫm về quan niệm nghiệp báo, khuyết điểm của sự tức giận, lợi ích của lòng yêu thương, những phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù và quy luật luân hồi. Cuối cùng, người ta hiểu rằng tất cả sự tồn tại là vô thường, đau khổ và không có ‘Bản ngã’. Khi con người có sự hiểu biết đúng đắn về Phật pháp và đạt được trí tuệ, những quan điểm mê lầm và cảm xúc tức giận tiêu cực sẽ bị loại bỏ dần dần. Cách tiếp cận thứ ba của Phật giáo trong việc kiểm soát cảm xúc tức giận là thông qua tu dưỡng lòng từ bi. Khi đối mặt với bất kỳ nghịch cảnh nào trong cuộc sống, người ta thực hành đức tính nhẫn nhịn và học được tinh thần hy sinh vì hạnh phúc của người khác. Cuối cùng, thực hành bốn phẩm chất có thể giúp một người phát triển suy nghĩ bình đẳng và đạt được sự giải thoát khỏi đau khổ, có được hạnh phúc. Ngoài việc giảm bớt sự tức giận hoặc ác ý, người ta cũng có thể loại bỏ các trạng thái tinh thần tiêu cực khác, chẳng hạn như ghen tỵ, độc ác, chấp trước và ác cảm bằng các phương pháp Phật giáo này. Mục đích chính của việc thực hành con đường Phật giáo là nhổ bỏ tâm trí bất thiện, trau dồi trí tuệ và từ bi để đạt được Niết Bàn. Phương pháp tiếp cận của Phật giáo trong việc kiểm soát cơn giận sẽ vô cùng hữu ích trong việc phát huy sự lãnh mạnh trong cảm xúc, thể chất và trí tuệ, tăng cường mạnh mẽ trong mối quan hệ với người khác và hơn nữa là tạo ra một xã hội bền vững và an hòa. Những phương pháp tiếp cận kiểm soát sự tức giận của Phật giáo đem lại cho thế giới một loạt các kỹ năng phù hợp với nhiều tình huống khác nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Adrian, F, Herrick, E, Sharp, P 1998, *Anger management: a practical guide*, David Fulton, London.

Aronson, HB 2005, *Buddhist practice on Western ground: Reconciling Eastern ideals and Western psychology*, Shambhala, Boston.

Averill, JR 1982, *Anger and aggression: An essay on emotion*, Springer, New York.

Batchelor, S 1997, *Buddhism without beliefs: a contemporary guide to awakening*, Berkeley Publishing, New York.

Berkout, OV, Tinsley, D, Flynn, MK 2018, 'A review of anger, hostility, and aggression from an ACT perspective', *Journal of Contextual Behavioral Science*, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.12.001>.

Bodhi (trans.) 2005, *The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom, Boston.

—2012, *The Numerical Discourses of the Buddha: A Complete Translation of the AṅguttaraNikāya*, Wisdom, Boston.

Buddhaghosa, B, Ñāṇamoli (trans.) 2010, *The Path of Purification*, 4th ed., Samayawardana, Colombo.

Buddharakkhita, A (trans.) 1985, *The Buddha's Path of Wisdom*, Buddhist Publication Society, Kandy.

Cowell, EB (trans.) 1907, *The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Births*, Pali Text Society, London.

Crosby, K, Skilton, A (trans.) 1995, *Śāntideva: The Bodhicaryāvatāra*, Oxford and New York, Oxford University Press.

Dalai, L 2001, *An open heart practicing compassion in everyday life*, Time Warner Audio Books, New York.

DeFoore, B 2004, *Anger: Deal with it, heal with it, stop it from killing you*, Health Communications, Fla.

Ekman, P, Davidson, RJ, Ricard, M, Wallace, AB 2005, 'Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being', *Journal Current Directions In Psychological Science*, vol. 14, no. 2, pp. 59-63.

Ellinghausen, JD 2006, 'Venting of vipassana-mindfulness mediation's potential for reducing anger's role in mediation', *Journal Cardozol J. Conflict Resolution*, vol. 8, no. 63, pp. 63-83.

Harvey, P 2003, *An Introduction to Buddhism: teachings, history and practices*, Cambridge University Press, New York.

—2016, 'Emotions in Buddhism', in NA Warne, DJ Davies (ed.), *Emotions and Religious Dynamics*, Routledge, London & New York.

Hofmann, SG, Grossman, P, Hinton, DE 2011, 'Loving kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions', *Journal Of Clinical Psychology Review*, vol. 31, no. 7, pp. 1126-1132.

Kennedy, A 1985, *The Buddhist vision: an introduction to the theory and practice*, Rider, London.

Leifer, R 1999, 'Buddhist conceptualization and treatment of anger', *Journal of Clinical Psychology Review*, vol. 55, no. 3, pp. 339-351.

Ñāṇamoli, Bodhi (trans.) 1995, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom, Boston.

Nhat Hanh, Ellsberg, R 2001, *Thich Nhat Hanh: essential writings*, Orbis Books, Maryknoll.

Nyanatiloka, Nyanaponika, 2002, *Buddhist dictionary: Manual of Buddhist terms and doctrines*, Singapore Buddhist Meditation Centre, Singapore.

Rahula, W 1978, *What the Buddha taught*, Buddha Educational Foundation, Taipei.

Sakyong, M, Chödrön, P 2004, *Turning the mind into an ally*, Riverhead Books, New York.

Silva, PD 2005, *An introduction to buddhist psychology*, 4th ed., Palgrave Macmillan, New York.

—2014, *An introduction to buddhist psychology and counselling*,

Palgrave Macmillan, New York.

Thurman, RAF 2006, *Anger*, New York Public Library, New York.

Walshe, M (trans.) 1996, *Long Discourses of the Buddha*, 2nd ed., Wisdom, Boston.

Weber, AC 2006, *The role of the brahmavihara in psychotherapy practice*, viewed 10 December 2018, <http://www.akincano.net/PDF/Brahmavihara.pdf>.

ABBREVIATIONS

A AṅguttaraNikāya

Bca Bodhicaryāvatāra

D DīghaNikāya

Dhp *Dhammapada*

Jat Jātaka

M MajjhimaNikāya

S SaṃyuttaNikāya

Vism Visuddhimagga

(Người dịch: Trần Thị Linh Đan)

