

Âm thanh và giọng nói phản chiếu "nội tâm"

ISSN: 2734-9195

16:20 09/07/2025

Sân hận là một trong ba gốc rễ độc hại (tam độc: tham – sân – si), được Phật giáo cảnh báo như ngọn lửa thiêu đốt tâm trí.

Hỏi: Kính bạch quý Thầy, con có quen một vài người đang tu học Phật pháp, thậm chí đã thọ giới hoặc hành thiền nhiều năm, nhưng tính khí vẫn còn nhiều sân hận. Có người chỉ cần nói chuyện cũng dễ gắt gỏng, giọng điệu thường gay gắt, khiến người xung quanh cảm thấy khó gần.

Con thắc mắc, tại sao đã tu mà vẫn chưa hiền hơn, giọng nói không nhẹ nhàng mềm dịu? Như vậy có phải là tu sai không?

Đáp: Câu hỏi của bạn là một vấn đề rất thực tế. Bởi tu tập không phải là việc khoác lên mình hình thức, mà là một quá trình chuyển hóa tâm lâu dài – từ thô đến tế, từ tập khí vô minh đến tuệ giác thanh tịnh.

Trước hết, sân hận là một trong ba gốc rễ độc hại (tam độc: tham – sân – si), được Phật giáo cảnh báo như ngọn lửa thiêu đốt tâm trí. Dù người ấy có học giáo lý hay hành thiền, nhưng nếu chưa thấy rõ căn nguyên của sân và chưa thực hành đúng pháp thì sân vẫn có thể khởi lên như thường.

Trong Kinh Tăng Chi bộ (AN 5.161) dạy rằng người mới tu, hay cả người có học, vẫn có thể khởi lên sân giận nếu chưa đoạn trừ được “*ngã mạn, dính mắc và sự thiếu tỉnh thức*”. Bề ngoài có thể tỏ ra hiểu đạo, nhưng bên trong, nếu chưa chuyển hóa được cái tôi bị tổn thương, thì lời nói sẽ mang sát khí của sân khiến người nghe thấy nặng nề, tránh xa.

1. Vì sao tu rồi vẫn sân?

Tu chưa đúng pháp: Tu mà không quán chiếu sâu sắc về vô ngã, không hành trì giới – định – tuệ một cách nhất quán thì chỉ mới “*tu thân*” mà chưa “*tu tâm*”.

Tập khí sâu dày: Tâm sân có thể là kết quả của nhiều năm thậm chí nhiều kiếp tích lũy. Một vài năm tu tập, nếu không tinh tấn và tỉnh giác liên tục, chưa đủ để làm mát tâm, mà tâm mới là gốc.

Thiếu chính niệm trong tương giao: Một số người tu tập giỏi về lý thuyết, nghiêm túc trong thiền định cá nhân, nhưng thiếu thực hành Tứ nhiếp pháp (bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự) trong tiếp xúc với người khác. Nói cách khác, họ tu một mình nhưng không biết tu trong các mối quan hệ.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

2. Giọng nói - biểu hiện của tâm sân

Trong Kinh Tăng Chi bộ (AN 5.162) dạy rằng người có sân thì *"ánh mắt hung dữ, giọng nói cộc cằn, không có từ hòa, không có khả năng nhiếp phục người khác."* Ngôn ngữ không đơn thuần là âm thanh mà đó là biểu hiện năng lượng của tâm.

Một người tu mà giọng luôn cao, đầy phán xét, khó nghe, không phải vì họ cố ý *"khó ưa"*, mà vì trong tâm họ vẫn còn sóng gió.

Người có lòng từ (mettā) thì lời nói sẽ mềm, ấm, nhẹ. Trong Kinh Pháp Cú, câu 223 khuyên:

*"Lấy từ diệt sân, lấy thiện diệt ác,
Lấy thí thắng xan tham, lấy thật thắng gian tà".*

3. Tu tập thế nào để chuyển hóa sân?

Quán từ bi (mettā bhāvanā): Hành thiền tâm từ là phương thuốc gốc để chữa tâm sân. Mỗi ngày gửi năng lượng lành đến chính mình, đến người thương, người không ưa, người khó khăn... sẽ từ từ làm dịu lửa sân.

Quán vô ngã - vô thường: Sân thường phát sinh khi *"cái tôi"* bị xúc phạm. Người biết thấy *"mọi thứ là duyên sinh, không ai thực sự là kẻ thù của ta"* thì không còn ai để giận cả.

Giữ chính niệm trong lời nói: Như lời dạy trong Kinh Trung Bộ (MN 21), người có chính niệm trong khẩu nghiệp là người biết nói đúng lúc, đúng cách, đúng người – không để lời nói gây tổn thương.

Hành trì Giới (sīla): Đặc biệt là giới *“không nói lời thô ác”*, giúp người tu luyện được khẩu nghiệp thanh tịnh.

Như vậy, tu không phải là *“trở nên hoàn hảo ngay”*, mà là tiến trình không ngừng chuyển hóa.

Nếu bạn gặp người tu mà còn sân, đừng vội kết luận rằng họ *“tu sai”*. Họ có thể đang ở giai đoạn *“vạch lộ sân”* – thấy ra và vật lộn với nó. Chính lúc ấy, sự kiên trì tu tập và sự nhẫn nại của người xung quanh sẽ là một phần trong *“tăng thượng duyên”* giúp họ đi xa hơn trên đường tu.

Nhìn người khác bằng tâm từ, cũng là cách giúp mình bớt sân.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC