TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Chuyển hoá nỗi buồn

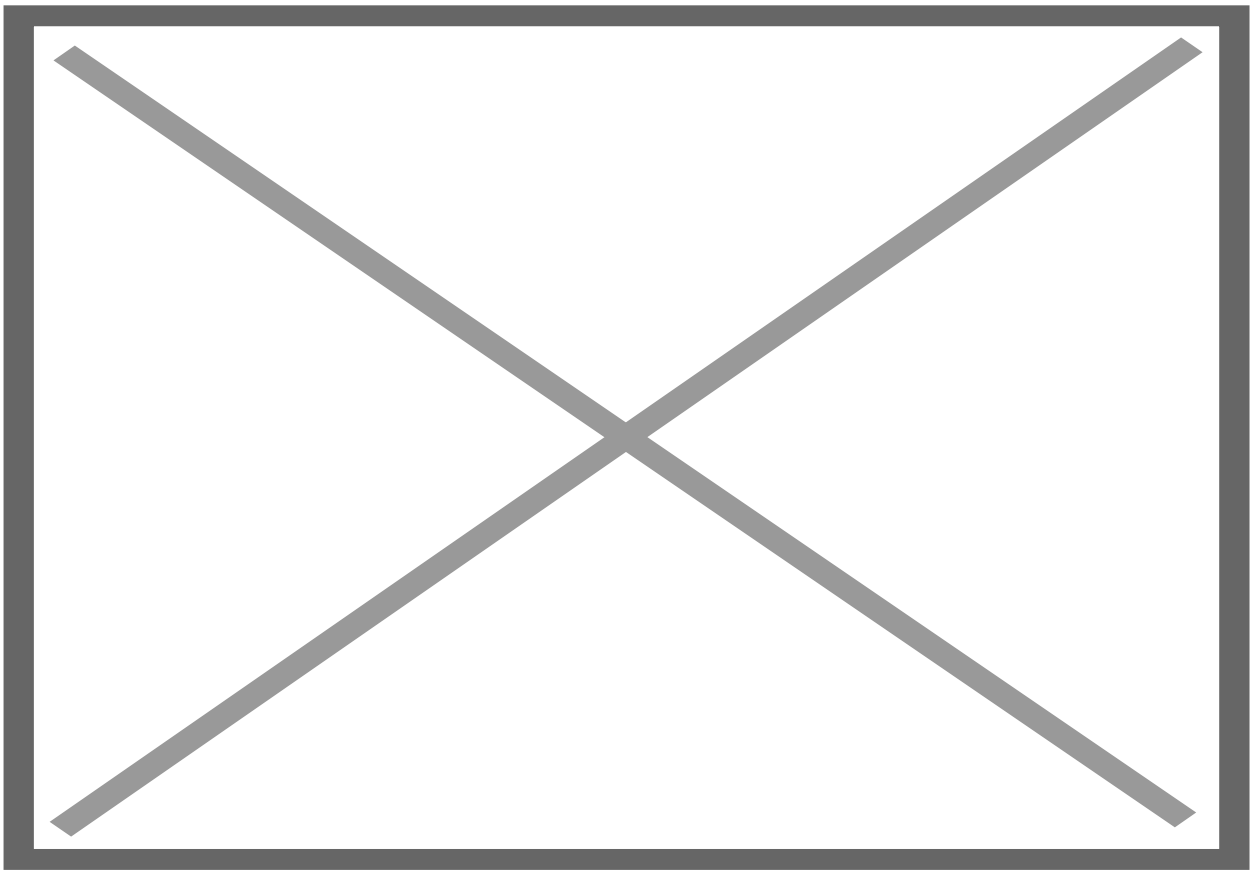
ISSN: 2734-9195 16:51 19/04/2024

Để ứng dụng Phật giáo vào đời sống, chuyển hoá nỗi buồn, chuyển hoá nghiệp hay chuyển hoá bất kỳ thứ gì con người muốn, chúng ta...

Chuyển hoá nỗi buồn, chuyển hoá nghiệp hay chuyển hoá bất kỳ thứ gì con người muốn, chúng ta cần rất nhiều thời gian mài giũa và tôi luyện, một khi hiểu được bản chất về giáo lý mà đức Phật đã truyền dạy, sẽ thấy thực ra đạo Phật rất đơn giản, không khó để nắm bắt và áp dụng vào thực tiễn.

Tác giả: **Diệu Linh**

Cuộc sống là những hoạt động, sự vật, sự việc trong đời sống của một con người hay một nhóm người, một tổ chức xã hội. Mỗi người được sinh ra đều mang một sứ mệnh khác nhau. Mỗi người sẽ có những lựa chọn khác nhau trong cuộc sống. Ai trong cuộc sống cũng sẽ trải qua những cung bậc thăng trầm để lớn lên, một trong những xúc cảm không thể thiếu mang tên nỗi buồn, những hỷ nộ ái đến với mỗi người đều không thể biết trước nhưng chúng ta có thể chuyển hóa chúng.



Nỗi buồn là gì?

Buồn chính là một trong bảy trạng thái cảm xúc của con người gồm nộ, ai, hỉ, ái, lạc, ố và dục. Theo đó từ "*ai*" được hiểu là nỗi buồn, đối lập hoàn toàn với cảm xúc vui mừng, hạnh phúc. Từ điển tiếng Việt định nghĩa, buồn là một tâm trạng tiêu cực của con người, có thể do người đó đang gặp những chuyện không vui hoặc có những điều không được như muốn, người ta sẽ dễ dàng rơi vào trạng thái buồn, mất hứng thú với mọi thứ xung quanh.

Nỗi buồn đến từ đâu?

Đối với trẻ nhỏ

Việt Nam có 54 dân tộc, trong đó có 85% là dân tộc Kinh, số còn lại là các vùng sâu xa dân tộc thiểu số. Con số này tưởng chừng nhỏ nhưng xét theo thực trạng về trình độ văn hoá vùng cao, khi tỷ lệ sinh đẻ gia tăng nhanh chóng mỗi ngày, cơ sở hạ tầng yếu kém, đường sá hiểm trở đi lại khó khăn, thì nạn mù chữ, nạn đói rét vẫn là bài toán khó mà đất nước ta cần phải quan tâm giải quyết.

Đối với những đứa trẻ vùng cao, vùng sâu, vùng xa, phải chăng nỗi buồn của chúng là cơm ăn không đủ no, áo mặc không đủ ấm, rồi những bé gầy gò bé xíu trên lưng cõng đứa em sơ sinh, tay thì cào đất, bẻ măng, hái lá rừng ăn cho đỡ

đói, thậm chí không biết là loại cây gì có ăn được không,...Nỗi buồn của chúng chính là thiếu ăn, bữa cơm nóng hổi bình thường ở vùng miền xuôi thì ở miền núi là xa xỉ, có cơm trắng để ăn thôi cũng đã là tốt lắm rồi, thậm chí có những em hơn 10 tuổi mới được ăn thịt lần đầu tiên.

Những đứa trẻ vùng đồng bằng và thành phố, ngoại ô thành phố thì sướng hơn. Nhưng không phải vì vậy mà chúng không biết buồn. Cơm ăn đã no, áo quần chẳng thiếu, nỗi buồn của chúng lại đến từ những cuộc cãi vã gia đình, hay sự đòi hỏi bằng bạn, bằng bè mà cha mẹ chưa đáp ứng được, hoặc cha mẹ không có thời gian dành cho chúng bởi bận sự mưu sinh,...

Đối với người trưởng thành

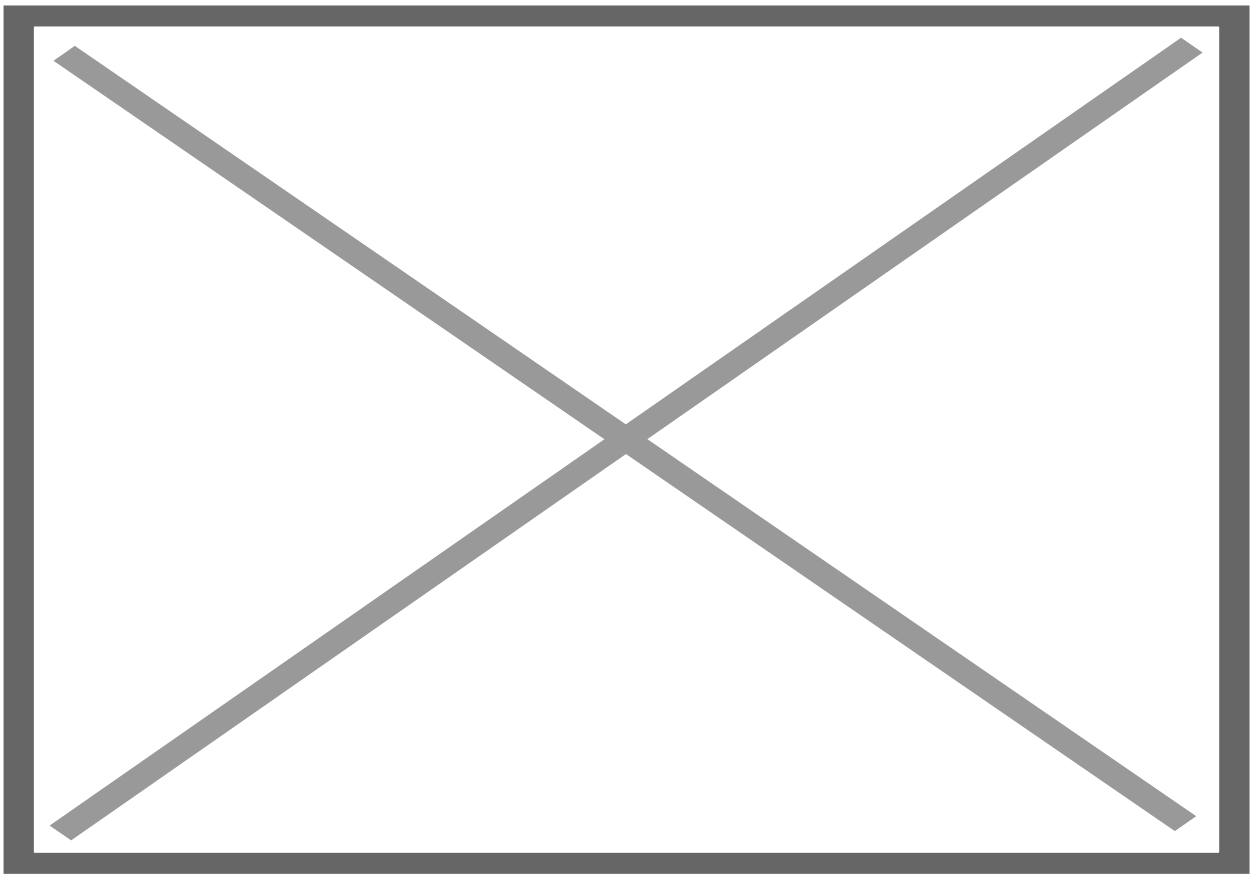
Dù ở bất kì độ tuổi nào, nỗi buồn đến từ rất nhiều phía: gia đình, bạn bè, việc làm, tình yêu, hay thậm chí từ chính bản thân họ. Chúng ta cần biết rằng, không nên chất chứa quá nhiều nối buồn, như một quả bóng căng quá sẽ nổ tan tành, việc tích tụ cảm xúc tiêu cực hết sức nguy hiểm. Hệ lụy dẫn đến là các triệu chứng rối loạn lo âu, sợ hãi, tự kỷ, trầm cảm, tự cô lập khỏi cộng đồng, chán trường, tự tử.

Theo thống kê của Bộ Y Tế ngày 11/10/2023, Việt Nam có khoảng 15 triệu người, chiếm 14,9% dân số mắc các rối loạn lo âu, trầm cảm, tâm thần. Đặc biệt, theo thống kê của Viện Sức khoẻ tâm thần – BV Bạch Mai, tỷ lệ bệnh nhân trầm cảm lo âu chiếm ¾ số người có rối loạn tâm thần tại đây.

Theo Medical Daily, trầm cảm là nguyên nhân chính dẫn đến tự sát. Mỗi năm, khoảng 850.000 người chết vì căn bệnh này, theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO).

Ngoài ra, hàng ngày trên trang VNExpress và một số trang báo điện tử đưa tin hàng loạt các ca trầm cảm, tâm thần, đáng báo động là thực trạng này ngày một trẻ hóa.

Trầm cảm, rối loạn lo âu hiện len lỏi trong xã hội Việt Nam ngày càng gia tăng theo cấp số nhân, nguyên nhân chính bắt nguồn từ nỗi buồn, từ việc không khống chế được cảm xúc. Vậy biện pháp khắc phục là gì? Làm sao để hạn chế những căn bệnh về thân, về tâm gây ra từ những điều không như ý trong cuộc sống?



Học cách chuyển hoá nỗi buồn và thực hành chúng mọi lúc

Thời đại ngày nay, thế kỷ 21, có một cụm từ rất hay là “chuyển hoá”. Đây là từ thường được dùng trong ngành Y tế, là sự chuyển hoá của năng lương, từ dạng này sang dạng khác, người ta hay nói đến quá trình chuyển hóa các cơ quan nội tạng trong cơ thể con người.

Hiện nay, “chuyển hoá” được gọi với một cái tên mỹ miều hơn đó là “chữa lành”, về bản chất, việc chữa lành chính là sự chuyển hoá thân tâm. Bằng cách nào đi chăng nữa, khi những cảm xúc tiêu cực, nỗi buồn đau khổ bệnh được chuyển hoá sang một trạng thái, một hình thái khác, việc chữa lành mới thành công.

Đức Phật dạy rằng: “Dù là cha mẹ anh em, hay những người bạn rất thân từng vào sinh ra tử, khi cái chết đến, không ai có thể đi chung với ai được, người nào cũng phải đơn độc một mình”.

Lại như cuộc trò chuyện giữa Ngài và Tôn giả Anan khi Ngài Xá Lợi Phất tịch (qua đời), Tôn giả A Nan buồn bã thưa với Phật: "Ngài Xá Lợi Phất là thầy giáo giới cho con, con thường tin tưởng nơi Ngài, mà nay đã tịch rồi. Ôi chán ngán quá! Con không còn đủ tinh thần để tu nữa".

Đức Phật hỏi A Nan:

"- Xá Lợi Phất tịch, giới uẩn có đem theo chăng?

- Thưa Thế Tôn, không đem theo.

- Định uẩn có đem theo không?

- Thưa Thế Tôn, không đem theo.

- Tuệ uẩn cho đến giải thoát tri kiến uẩn có đem theo chăng?

- Thưa Thế Tôn, không có đem theo."

Phật bảo:

"Như vậy, Xá Lợi Phất tuy đã tịch, nhưng pháp vẫn còn đó, ông cứ y đó mà tu hành có gì phải buồn?"

Từ câu chuyện của Tôn giả A Nan, ta thấy rằng con người thường suy nghĩ và hành động dựa theo quán tính, ỉ lại, trông cậy, phụ thuộc nơi người khác mà quên mất sức mạnh nội tại bên trong mình, một sức mạnh tiềm ẩn chưa được khai quật, chưa được vén màn vô minh.

Trong Kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ưng, 56.11), đức Phật giảng:

"Nầy các vị tỳ kheo, đây là Diệu Đế về Khổ: Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ; liên kết với những điều không ưa thích là khổ, cách ly những điều ưa thích là khổ; không đạt được những gì mong muốn là khổ; tóm lại, cả năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) để tham thủ là khổ"

"Và thế nào là Diệu Đế về Khổ? Câu trả lời phải là sáu căn đều khổ. Sáu căn đó là gì? Là căn của mắt (nhãn căn), căn của tai (nhĩ căn), căn của mũi (tỷ căn), căn của lưỡi (thiệt căn), căn của thân (thân căn), và căn của ý (ý căn). Đây là sự thật cao quý về khổ".(Tương Ưng, 56.14)

Đức Phật cũng giảng về diệt khổ gọi là con đường Bát chính đạo:

"Này các vị tỳ kheo, thế nào là chính tri kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ.

Thế nào là chính tư duy? Đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

Thế nào là chính ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào chính nghiệp? Đó là từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

Thế nào là chính mạng? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chính mạng.

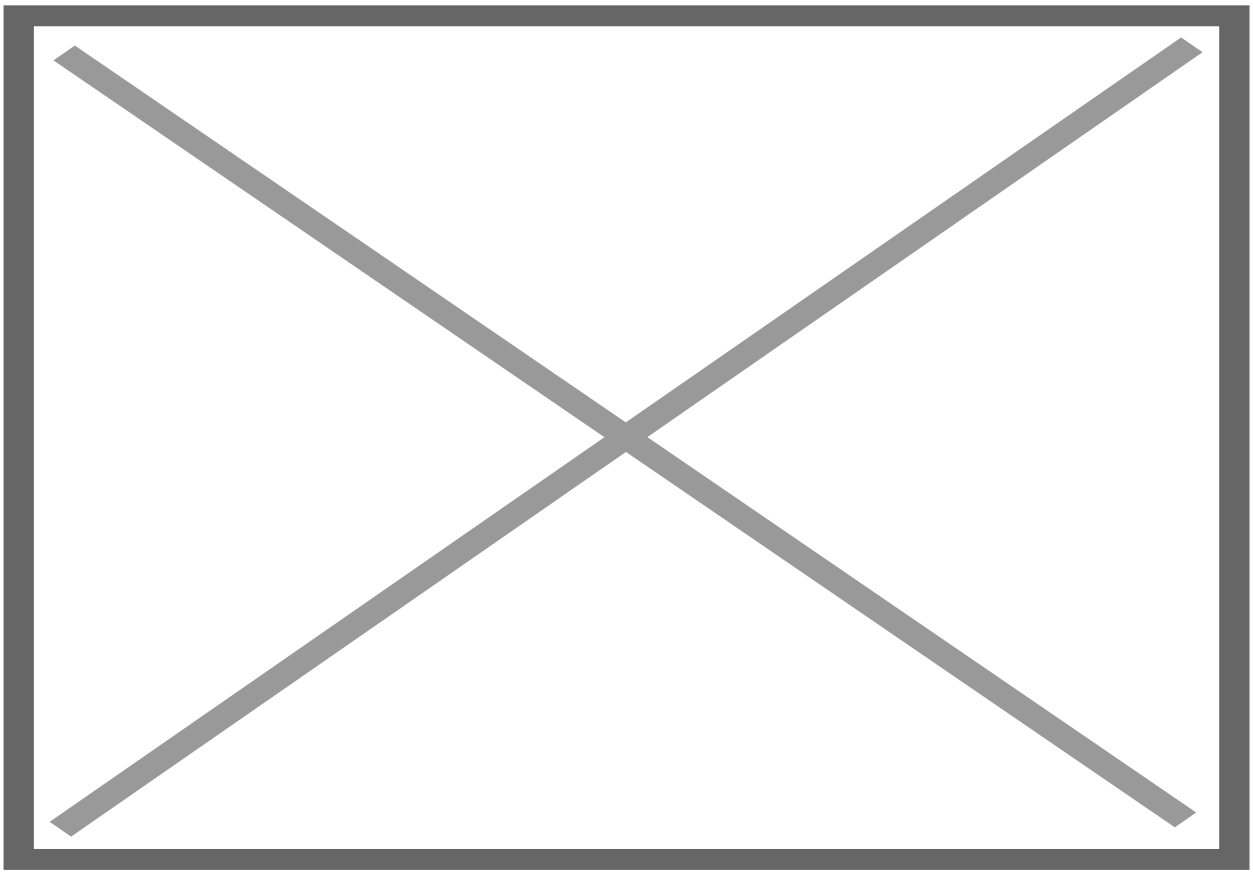
Thế nào là chính tinh tấn? Đó là tinh tấn ngăn chận không cho khởi sinh các bất thiện pháp chưa sinh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sinh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sinh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sinh.

Thế nào là chính niệm? Đó là sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời.

Thế nào là chính định?

Đó là ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú vào Thiền-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, chính niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú vào Thiền-na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú vào Thiền-na thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh." (Tương Ưng, 45.8)

"Có một người đang đi theo một con đường mòn trong rừng. Đột nhiên người ấy tìm ra được một con đường cũ xa xưa mà các vị tiền nhân thường dùng. Người ấy liền đi theo con đường ấy. Sau đó, người ấy tìm lại được thành phố cổ xưa mà ngày trước đã có nhiều người trú ngụ, với các công viên, vườn cây, hồ ao, đền đài tráng lệ. Người ấy trở về, báo cáo với vua và các quan đại thần: 'Thưa bệ hạ, khi thần dân đi theo con đường mòn trong rừng, thần dân đã tìm lại được một con đường cũ xa xưa. Thần dân liền đi theo con đường ấy. Sau đó, thần dân tìm lại được thành phố cổ xưa mà ngày trước đã có nhiều người trú ngụ, với các công viên, vườn cây, hồ ao, đền đài tráng lệ. Kính xin bệ hạ hãy trùng tu lại thành phố ấy.' Sau đó, nhà vua và các quan đại thần quyết định trùng tu thành phố cổ đó, và về sau, thành phố nầy trở nên phồn thịnh, đông dân cư, phát triển lớn mạnh và giàu có.” (Tương Ưng, 12.65)



Thay vì mải miết kiếm tìm ở bên ngoài, chúng ta hãy một lần quay về, quay vào trong chính mình, tìm lại con đường cũ xa xưa, một con đường mà các bậc Chính đẳng chính giác đều đi qua trong các thời kỳ trước. Con đường cũ xa xưa đó là Bát chính đạo.

Thử tưởng tượng, nếu một ngày ta rơi vào bế tắc, mà chỉ có một mình ta đối diện với nó, lúc này không có sự hỗ trợ từ người thân, bạn bè, đồng nghiệp, trong hoàn cảnh này phải chăng chính sự bỏ mặc của mọi người lại là vì yêu thương? Để giúp ta mạnh mẽ hơn, để kích hoạt khả năng vươn lên tiềm ẩn trong mỗi người, vì không ai có thể ở bên ta mãi, chính mình phải làm động lực cho mình thì mới có thể mang lại hạnh phúc và tiếng cười cho những người xung quanh mà ta yêu mến.

Hiện nay, ngoài nghề nghiệp bác sĩ tâm lý, có rất nhiều tổ chức, nhóm, lập nên để chữa lành, hay chuyển hoá nỗi buồn, chuyển hoá cảm xúc cho người cần được chăm sóc dịch vụ. Việc này là rất tốt và cần thiết nếu như tự bản thân người đó không thể chuyển hoá cảm xúc của mình, bế tắc lâu ngày mà vẫn mất phương hướng.

Nhưng trước hết, trong đời sống hàng ngày, chúng ta hãy tự mình tìm tòi học hỏi từ sách báo, tự mình chiêm nghiệm và thực hành theo phương pháp giản đơn mà Đức Phật chỉ dạy, nếu không được thì ta tìm thầy hướng đạo, dẫn dắt, giảng đạo cho ta. Như thế, thân tâm sẽ được chuyển hoá mỗi ngày, khi giáo lý,

sự hiểu biết về Phật pháp được nâng cao, chính ta sẽ là ngọn đuốc cho ta.

Bên cạnh đó, để chuyển hoá nỗi buồn, đạo Phật còn có rất nhiều phương pháp như Thiền, Quán sát quán chiếu,...mà mỗi người phật tử sẽ lựa chọn cho mình một pháp tu phù hợp nhất.
Để ứng dụng Phật giáo vào đời sống, chuyển hoá nỗi buồn, chuyển hoá nghiệp hay chuyển hoá bất kỳ thứ gì con người muốn, chúng ta cần rất nhiều thời gian mài giũa và tôi luyện, một khi hiểu được bản chất về các giáo lý của Ngài ta lại thấy thực ra đạo Phật rất đơn giản, không khó để nắm bắt và áp dụng vào thực tiễn như chúng ta lầm tưởng.

Cần trau dồi, tích luỹ kiến thức về Phật giáo mỗi ngày một chút, thực hành mọi lúc mọi nơi, sửa đổi từ hành động (thân), lời nói (khẩu), suy nghĩ tư duy (ý), để sức mạnh nội tại lớn dần lên cùng với tri thức, giác ngộ thì việc chuyển hoá hay giải thoát cũng theo đó xích lại gần chúng ta hơn.

Tác giả: **Diệu Linh**

Tài liệu tham khảo: Budsas.net Tạp chí Nghiên cứu Phật học Tạp chí kinh tế và dự báo