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

Khi ta sống chung với người khó chịu

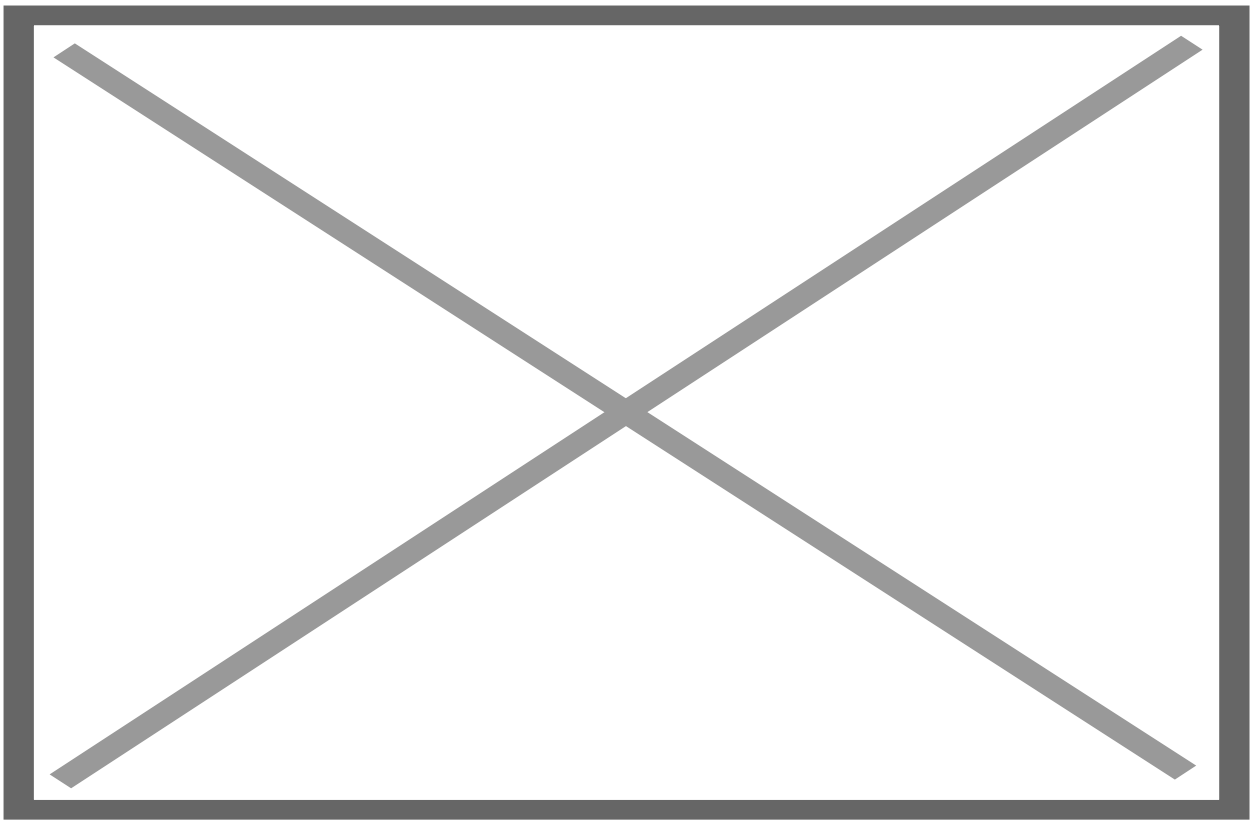
ISSN: 2734-9195 18:25 15/04/2018

Trong cuộc sống chúng ta ai cũng có thể đóng vai trò của một người khó chịu, bởi vì đã làm người thì chắc chắn còn nhiều khiếm khuyết sai lầm...

> TRONG CUỘC SỐNG CỦA CHÚNG TA, AI CŨNG CÓ THỂ ĐÃ TỪNG GẶP PHẢI NHỮNG CHUYỆN ĐAU THƯƠNG KHỐN ĐỐN DẪN ĐẾN SỰ BỰC BỘI, KHÓ CHỊU, PHIỀN MUỘN KHỔ ĐAU. NHỮNG NGƯỜI KHÓ CHỊU, HỌ MUỐN LÀM CHO MỌI CHUYỆN TRỞ NÊN CĂNG THẲNG ĐỂ TẠO RA SỰ HIỂU LẦM HOẶC MỐI HIỀM THÙ TRỰC TIẾP BẰNG NHIỀU HÌNH THỨC KHÁC NHAU. NGƯỜI KHÓ CHỊU LÀ NGƯỜI HAY KIẾM CHUYỆN ĐỂ GÂY GỔ LÀM CHO MỌI NGƯỜI LUÔN BỰC TỨC VÀ PHIỀN NÃO BỨC BÁCH.

Như chúng ta ai cũng có thể biết sự va chạm giữa con cái đối với cha mẹ, vợ chồng, anh em, bạn bè và đồng nghiệp, ngay khi xảy ra sự việc đau buồn chúng ta do không biết cách kiềm chế bản thân, nên dễ dàng trút đổ những phiền muộn vào người khác. Khi trong ta trỗi dậy những cảm xúc khổ đau, ta dễ dàng bới móc lỗi của người khác và công khai chỉ trích những sai phạm của họ, trước mặt mọi người. Trong cuộc sống chúng ta ai cũng có thể đóng vai trò của một người khó chịu, bởi vì đã làm người thì chắc chắn còn nhiều khiếm khuyết sai lầm dễ dẫn đến làm người khác phiền muộn đau khổ. Bây giờ chúng ta có thể nói ra một vài loại người khó chịu. Có một loại người rất khó chịu vì cuồng tín, họ tin vào đấng bề trên, họ làm việc say mê và thậm chí giết người vô tội vạ, họ cho rằng chết vì đạo sẽ được lên thiên đàng hưởng phước báo tối cao. Phụ nữ đối với họ chỉ là vật phụ thuộc, có nhiệm vụ sinh con đẻ cái và đáp ứng nhu cầu sung sướng cho họ. Dạng người khó chịu này không chấp nhận ai, họ chỉ tôn thờ đấng bề trên của họ và muốn mọi người phải theo họ. Nếu họ nắm quyền hành trong tay, chúng ta sẽ không có chọn lựa khác, theo thì sống không theo thì chết, chỉ có vậy thôi! Một loại nữa cho rằng chết là hết, không có nhân quả nghiệp báo nên khi sống họ mặc tình tạo tác gây ra nhiều nỗi khổ niềm đau cho người khác vì quan niệm mọi thứ sẽ trở về cát bụi. Chính vì vậy, dạng người khó chịu này nếu có ý thức một chút họ sẽ là những công thần dấn thân, hy sinh cho sự nghiệp chung mà sống trung thành với lý tưởng đó. Người khó chịu theo dạng này nếu không có hiểu biết chân chính sẽ không chấp nhận học thuyết

sống chết luân hồi tùy theo nghiệp báo tốt xấu đã gieo tạo. Họ cho rằng tôn giáo là thuốc phiện của nhân loại nên dẫn đến nhiều sai lầm đáng trách, làm tổn hại cho nhiều người. Một loại người khó chịu khác, suốt đời họ mong muốn đòi hỏi ai cũng phải là một người hoàn hảo, không sai phạm, nên họ rất khó chịu khi thấy người khác phạm phải lỗi lầm. Người khó chịu theo dạng này, họ muốn mọi người cùng theo một khuôn mẫu với mình, ai khác đi thì không chịu, họ không hiểu quy luật duyên sinh nhân quả và sự huân tập của mọi người cũng khác nhau nên có sự sai biệt. Đó là sự chấp trước, chỉ thấy mình là người tốt còn mọi người khác đều xấu hết, nên cuối cùng rơi vào tuyệt vọng, họ không muốn chung sống với mọi người.



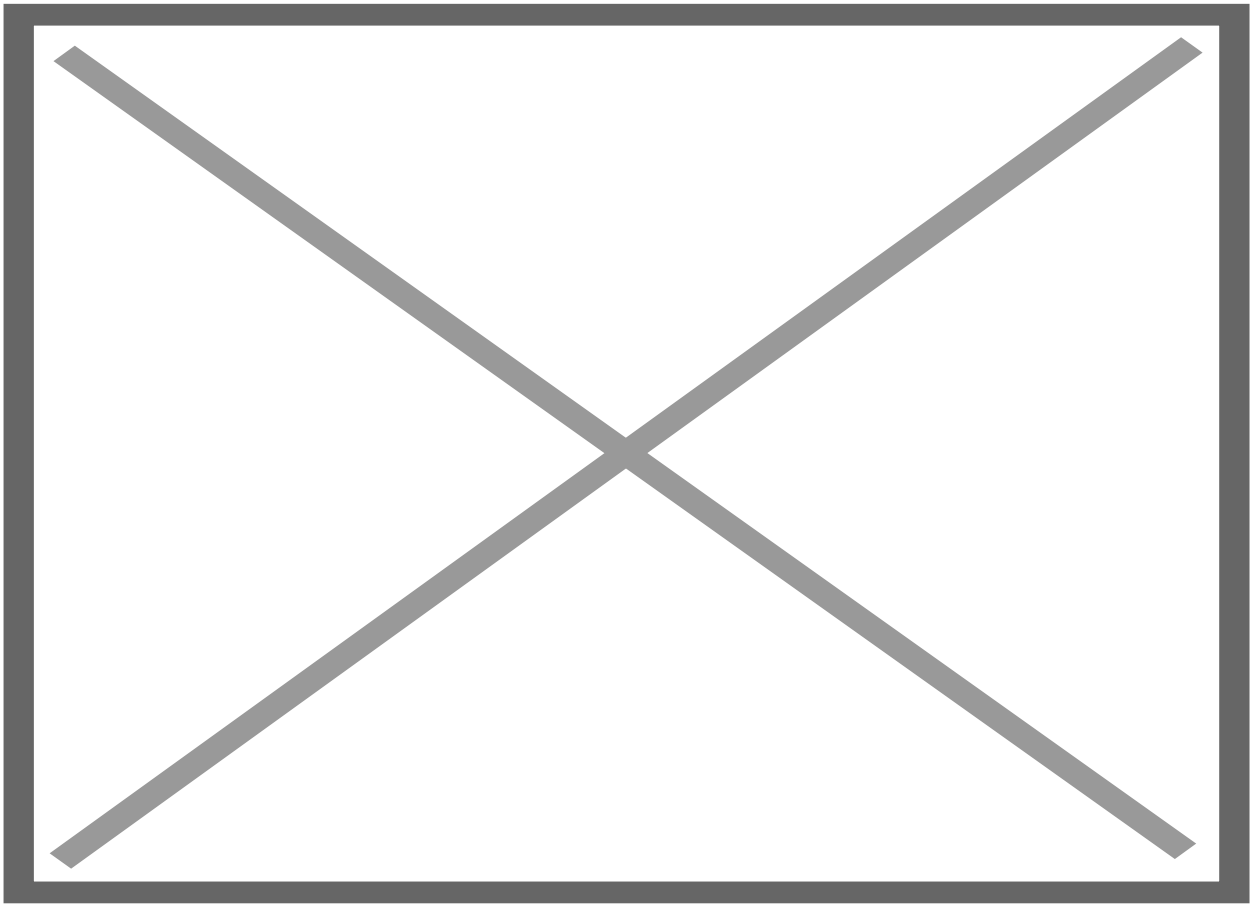
Có loại người khó chịu vì họ đang gặp hoàn cảnh bất hạnh, không tìm ra lối thoát như bệnh nan y, gia đình đổ vỡ tan nát, vợ hoặc chồng bỏ rơi, con cái chết chóc, sự nghiệp trắng tay… Những người khó chịu là hạng người đang bị dính mắc bởi phiền não tham sân si, do họ chấp thân tâm này làm ngã nên muốn chiếm hữu mọi thứ, nhất là các ông vua thời phong kiến, đó là nói về người khó chịu thời xa xưa. Người khó chịu thời nay lại tinh vi hơn nữa, nhờ trình độ khoa học tiến bộ nên các lãnh tụ cường quốc chiếm đoạt tài nguyên thiên nhiên của các nước chậm tiến bộ, lạc hậu. Họ thường tự xưng mình là người khó chịu, vì không chịu khuất phục họ, theo họ hoặc là có thái độ không bằng lòng với họ, là họ tìm cách triệt buộc ngay lịch sử thế giới loài người đã cho chúng ta thấy rõ điều đó. Thế giới ngày hôm nay, sở dĩ chiến tranh binh đao tàn sát giết hại lẫn nhau là bởi do những người khó chịu này. Với người không có hiểu biết chân chính, không tin tâm mình là Phật, là chủ nhân ông của bao điều họa phúc, họ sống để tham lam, ích kỷ giành giật chiếm đoạt, để có được nhiều hơn, bất kể

mọi người khổ đau như thế nào họ không cần biết, họ chỉ biết rằng họ được ăn trên ngồi trước và nắm quyền sinh sát trong tay. Họ cho rằng đó là ân sủng thượng đế đã dành cho họ. Cuộc sống của họ luôn tạo ra nỗi khổ niềm đau cho mọi người vì quan niệm sai lầm, bởi có một thần linh thượng đế ban phước giáng họa, sắp đặt mọi việc. Nắm lấy, kéo về mình, cất giữ chất chứa là một thói quen xấu do ngu si chấp ngã thấy mình là trung tâm của vũ trụ. Con người ngay từ nhỏ, khi mới chập chững biết bò, chúng ta cố trườn tới để nắm lấy một đồ vật trước mặt. Nếu nắm lấy được thì bỏ vào miệng không biết phân biệt dơ sạch. Lớn lên, chúng ta nắm bắt chấp giữ và càng khó chịu nhiều hơn khi cảm thấy mình bị thiệt thòi hơn người khác. Do chấp ngã chúng ta cố nắm lấy bám giữ, tiếc nuối rồi cảm thấy bực bội, khó chịu và nỗi tam bành lục tặc để làm người khác đau khổ. Khi cái ta lớn mạnh mà không được hài lòng vừa ý thì sự thất vọng càng nhiều và phiền muộn khổ đau không có ngày thôi dứt. Chúng ta cũng cần phải hiểu rõ, không nắm giữ không có nghĩa là không có gì hết, không có cả một cái chén để ăn cơm. Chúng ta vẫn cầm cái ly để uống nước, nhưng chúng ta không dính mắc vào nó, khi lỡ làm bể cái ly chúng ta vẫn không tiếc rẻ, bực tức hay nổi giận cáu gắt hoặc mắng chửi đánh đập người khác. Chấp là nguồn gốc sinh ra mọi hệ lụy khổ đau cho con người, dù đó là chấp thiện. Chúng ta không thể muốn mọi người phải giống như mình, càng không thể dùng áp lực để buộc họ phải thay đổi. Cách duy nhất chúng ta có thể giúp họ là biết quay lại chính mình, tìm lại năng lực sẵn có của ta để có sự cảm thông, bao dung và tha thứ mà thương yêu đùm bọc giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta hãy cảm thông cho người khó chịu với mình, vì họ không làm chủ được bản thân, họ đang đau khổ tột cùng. Vào những lúc như thế họ sẽ trút đổ mọi bực tức, giận hờn cho người khác, thậm chí họ thượng chân hạ cẳng, tạo ra nỗi khổ niềm đau cho nhau. Người khó chịu không biết cách kiềm chế mình, nên họ lại thêm dầu vào lửa khiến cho sự việc càng thêm oan trái, bởi họ đang trong cơn tuyệt vọng và muốn có sự giúp đỡ. Chúng ta thường cho rằng người này đang ‘giận cá chém thớt’. Nếu quán chiếu sâu sắc, chúng ta sẽ thấy rằng họ đang bế tắc, họ đang trong cơn đau khổ tột cùng không có lối thoát, ta càng phải thương xót họ nhiều hơn. Trong lúc này, dù họ có cố gắng kiềm chế bằng nhiều cách đi nữa, nhưng lời nói của họ khi phát ra giống như dao bén cứa vào từng thớ thịt của người khác. Khi chúng ta phải đối diện với người khó chịu thường xuyên, nếu không khuyên được họ, tốt hơn ta nên tìm cách tránh xa họ, tránh voi chẳng xấu mặt nào mà. Nhưng vì duyên sự, chúng ta không thể tránh được họ thì ta phải làm sao đây? Lúc này mình phải học cách chấp nhận đương đầu với hoàn cảnh không mấy hài lòng vừa ý này. Chúng ta sẽ thấy mình đang rơi vào hoàn cảnh éo le, ta sẽ bị phê bình, chỉ trích nặng lời bởi người khó chịu kia, ngay lúc này nếu ta không tỉnh giác thì mọi thứ sẽ đổ vỡ. Nhờ tỉnh giác trong từng phút giây, chúng ta biết mình đang đối diện với lửa sân hận của người khác, nên ta an nhiên bình tĩnh tìm ra lối thoát. Chúng ta phải ý thức rằng và có sự cảm thông

cho người kia, bởi họ đang trong cơn tuyệt vọng, chúng ta dùng tuệ giác của Thế Tôn để soi sáng lại chính mình mà có sự cảm thông và tha thứ cho họ. Chúng ta hãy quán sát thân này nhân duyên hòa hợp giả có không thật thể, cái gì là ta, là của ta, ta không chấp thân tâm này làm ngã, thì chẳng có thứ gì làm cho ta lay động mà phiền muộn khổ đau. Khi đối diện với người khó chịu mình phải biết cách lắng nghe, để tìm ra nguyên nhân, họ đang nói gì, họ đang muốn gì, họ đang tiếc nuối về quá khứ, họ đang mơ mộng đến tương lai mà đánh mất mình trong hiện tại, họ không biết mọi việc tốt xấu, nên hư, thành bại đều do mình tạo ra. Vào những lúc căng thẳng như thế, chúng ta phải dùng trí tuệ thấy biết đúng như thật để lắng nghe tâm tư của họ, họ đang muốn giải tỏa hết mọi áp lực từ bên ngoài đưa đến, đang đè nặng tâm thức của họ. Chúng ta cần phải quay trở về với thực tại để có sự cảm thông, bao dung và độ lượng, đừng vì tình cảm sâu nặng mà tự đánh mất chính mình.

Cách hóa giải khi gặp người khó chịu

Chúng ta phải nhìn vào mặt tích cực của họ khi gặp phải người khó chịu, đó cũng là một cơ hội tốt để cho mình thể hiện được sự tu tập từ bấy lâu nay bằng tuệ giác của Như Lai. Vì khi nghĩ người tốt, ta sẽ bớt tâm ganh ghét tật đố mà không chỉ trích quá đáng sai lầm của người khác. Ngày xưa có một câu chuyện như sau: Một vị tổ sư dùng phương tiện thiện xảo để chỉ dạy cho người đệ tử của mình. Vị tổ sư ấy dẫn người học trò đến bên hồ chứa nước trong chùa. Sau đó, lấy một ly nhỏ chứa đầy muối rồi chế nước vào khuấy đều bảo người đệ tử uống. Người học trò vừa nhấp thử ngụm nước đã nhăn mặt nói nước mặn đắng, không thể uống được! Vị thầy bình thản lấy thêm một nắm muối khác cũng bằng với số muối trước, rồi bỏ vào hồ nước khuấy đều, bảo người học trò nếm thử. Lần này, người học trò uống thử ly nước mà không cảm thấy khó chịu của sự mặn đắng nữa.



Lúc này, vị thầy mới từ tốn nói tiếp: Sự đau khổ tột cùng giống như người uống đầy ly nước muối mặn. Tuy nhiên, nếu ta biết khôn ngoan sáng suốt hành trì theo lời Phật dạy, giữ giới, thiền định, từ bi thì ta sẽ dùng lượng muối đó pha vào thật nhiều nước, vị mặn của muối bị dòng nước hòa tan, nên ta vẫn uống bình thường mà không cảm thấy khó chịu bởi vị mặn đắng của nó. Chính vì vậy, mỗi khi gặp điều không được hài lòng như ý, chúng ta hãy mở rộng lòng ra bằng tâm từ bi và trí tuệ để soi sáng lại chính mình thì mọi việc phải quấy, tốt xấu, đúng sai, được mất, hơn thua đều có thể tan hòa vào hư không. Nói tóm lại, tất cả những người khó chịu dù bất cứ hình thức nào đều do sự chấp ngã thân tâm này là tôi, là ta, thấy thân này thiệt mình, thấy tâm suy tư nghĩ tưởng cũng là mình, nên từ đó ta đấu tranh giành giật, chiếm đoạt dẫn đến tàn sát giết hại lẫn nhau không thương tiếc. Có một phương pháp để chuyển hóa người khó chịu, trước nhất là chuyển hóa sự khó chịu của chính mình dựa theo lời Phật dạy. Vì sao chúng ta hay làm người khó chịu? Vì chúng ta không có lòng từ bi rộng lớn, từ là ban vui, bi là cứu khổ. Muốn vậy ta phải quán tình thương và biết cảm thông, tha thứ. Khi thương yêu kính mến ai, ta sẽ không bao giờ khó chịu với người đó. Tình thương yêu chân thật thường đi đôi với tâm từ bi tức là ban vui và cứu khổ. Khi có được một trái tim thương yêu có hiểu biết bằng tình người trong cuộc sống, tâm sẽ dễ dàng trải lòng ra để giúp đỡ người khác và không buồn giận khi người đó vô ơn. Mỗi lần thấy một người khó chịu, ta tự cảm thấy mình cần phải làm điều gì đó, để giúp người ấy có đủ năng lượng thiết lập lại bình yên, hạnh phúc. Có một người nọ thấy con bọ cạp sắp chết đuối trong một

vũng nước. Khi thấy vậy tự nhiên ông ta muốn cứu giúp nó, nên nhanh nhẹn đưa bàn tay ra vớt con bọ cạp khỏi vũng nước, đặt nó vào chỗ an toàn. Con bọ cạp liền chích ông ta một phát đau điếng. Tuy nhiên vì muốn qua đường, nó lại đi tiếp và cuối cùng lọt vào vũng bước khác. Lần này thấy nó sắp chết đuối, ông ta lại vớt nó lên lần thứ hai và cũng bị nó chích cho một phát nữa. Tay ông lúc này sưng vù, đau điếng. Một người khác chứng kiến cảnh tượng đó từ đầu đến cuối bèn nói: “Tại sao ông lại dại khờ đến thế? Nên mới bị con bọ cạp chích cho hai lần đau điếng. Ông thật là điên rồ khi phải cứu vớt một con bọ cạp chẳng biết ơn nghĩa là gì!” Người đàn ông vui vẻ trả lời: “Thưa ông, tôi không thể nhìn thấy cảnh con bọ cạp bị chết đuối. Ông biết đó, thói quen và bản tính của con bọ cạp là chích, khi có người khác đụng vào nó đó là phản ứng tự vệ của nó, nó chỉ sống theo tập khí, thói quen mà không có sự quán chiếu. Còn thói quen của tôi là sẵn sàng cứu giúp khi có nhân duyên. Tôi thà chịu đau một chút mà cứu được con bọ cạp”. Suy luận trong trường hợp này, nếu người đàn ông đó dùng trí tuệ lấy một cành cây để vớt con bọ cạp thì sẽ không bị chích. Nhưng ông ta nghĩ rằng cứu một con bọ cạp trong cơn hoạn nạn là điều cần thiết, còn hậu quả như thế nào sẽ tính sau. Qua bài học của câu chuyện này, đã nói lên tâm từ bi rộng lớn của người đàn ông muốn cứu một sinh mạng khác, dù đó chỉ là một con vật thấp kém. Ở đây cho chúng ta thấy người có tấm lòng rộng mở khi giúp người vật trong cơn nguy khốn, sẽ không có sự tính toán vì ta, người, chúng sinh. Đức tính của ông ta là sự giúp đỡ, sẻ chia bằng tình người trong cuộc sống với trái tim thương yêu và hiểu biết. Do đó, khi có được tình thương yêu rộng lớn thúc đẩy, chúng ta sẵn sàng giúp đỡ người khác, bất kể màu da, tôn giáo, chủng tộc. Nếu chúng ta, ai cũng biết nuôi dưỡng tình thương yêu chân thật bằng sự quán chiếu hằng ngày, ta sẽ thấy người và vật không có ai là kẻ thù, chỉ có người chưa thông cảm với nhau mà thôi. Nhờ vậy, khi sống chung với người khó chịu ta vẫn bình yên, hạnh phúc ngay tại đây và bây giờ. Tác giả: **Thích Đạt Ma Phổ Giác Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2018**