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

Nhận biết và chuyển hóa năng lượng tiêu cực, sự thù ghét trong ta

ISSN: 2734-9195 14:10 18/11/2025

Không ai có thể giúp ta thoát khỏi khổ đau bằng cách thay đổi thế giới bên ngoài, chỉ có chuyển hóa từ bên trong mới thật sự giải phóng ta.

Tác giả: **Lam Ngọc**

Trong đời sống hiện đại, sự chỉ trích, công kích hay những "*đòn cảm xúc*" trên **mạng xã hội** lẫn ngoài đời trở thành chuyện thường ngày. Nhưng ít ai nhận ra rằng, những khoảnh khắc bị khiêu khích ấy nếu biết nhìn sâu lại có thể trở thành chìa khóa mở ra tiến trình chuyển hoá bên trong.

Một phương pháp được nhiều nhà trị liệu và người thực hành tâm linh quan tâm là Ho'oponopono – triết lý Hawaii cổ nhấn mạnh 100% trách nhiệm về những trải nghiệm xuất hiện trong đời sống. Khi đối chiếu với Phật học và khoa học thần kinh hiện đại, ta thấy một bức tranh rất rõ: chuyển hóa năng lượng "*thù ghét*" không chỉ là lý tưởng đạo đức, mà là một tiến trình tâm lý – sinh học hoàn toàn có cơ sở.

**** Câu chuyện đời sống gia đình thực tế***

Trong đời sống gia đình Việt Nam, mối quan hệ chị chồng – em dâu luôn là một thước đo tinh tế của ứng xử. Không ít xung đột âm ỉ kéo dài nhiều năm chỉ vì những hiểu lầm nhỏ, nhưng lại chạm vào những vùng tổn thương sâu trong mỗi người. Một phụ nữ trẻ đã chia sẻ câu chuyện của chính mình suốt nhiều năm, chị nuôi trong lòng sự tổn thương vì những lời nói của chị chồng:

"*Ngày mới bước chân về nhà chồng, tôi tin rằng chỉ cần mình chân thành thì sẽ nhận lại sự chân thành. Đến bây giờ, nhìn lại, tôi biết đó là niềm tin đẹp nhưng quá ngây ngô đối với đời sống gia đình – nơi mỗi người mang theo những tổn thương, kỳ vọng và khuôn khổ riêng.*

Như cái Tết năm đó, tôi tặng mẹ chồng sợi dây chuyền vàng khắc hình Bồ tát Quán Âm – món quà bằng tất cả mồ hôi công sức lao động kiếm tiền của tôi. Tôi

cũng mua sắm đồ Tết, lo lễ bái bày biện ban thờ gia tiên nội ngoại chu toàn,... tưởng rằng vậy là đủ. Nhưng chị chồng lại trách móc vì... tôi "biếu những thứ đó mà không biếu tiền mẹ". Tôi bối rối...

Rồi những lời lẽ mỉa mai, coi thường từ người anh rể (chồng của chị) vì vợ chồng tôi chưa có nhà, phải ở tạm nhà bố mẹ đẻ rồi khi tôi làm ăn buôn bán phải đi thuê nhà. Những câu nói vu vơ như gai nhọn găm vào lòng. Những soi mói từng dòng trạng thái, từng câu nói trên mạng xã hội, rồi những lời đồn như gió lùa sau lưng khi tôi được chính những người thân cận của chị và của tôi kể lại, tôi vẫn nhớ như in khi ngồi viết xuống những dòng này, cảm giác bàng hoàng, sốc tâm lý khi suốt 3 năm đầu hôn nhân tôi đã thực sự coi chị chồng là chị gái.

Hay có 1 năm kinh tế khó khăn, khi tôi trễ thuốc men gửi về cho mẹ chồng. Họ hiểu hoàn cảnh tôi, nhưng lại chẳng được lời động viên quan tâm nào, lại bàn tán sau lưng để rồi đến tai tôi. Tôi không trách vì tình yêu thương giữa người với người là tự nguyện, nhưng nỗi tủi cứ thế âm ỉ trong tôi từ bao giờ...

Đến khi cuộc sống vợ chồng tôi khá hơn – có nhà riêng, có xe ô tô để con cái đỡ vất vả mỗi khi về quê thăm ông bà – thì chị chồng lại đâm chọc, ghen tị đủ kiểu...

Tôi thật sự không hiểu vì sao một người chị lại đối xử với em trai mình như vậy? Tôi là em dâu, chị không thương tôi cũng chẳng sao cả. Nhưng nếu cuộc sống vợ chồng tôi tốt đẹp khấm khá chẳng phải người được sung sướng ngoài tôi ra thì là em trai và các cháu của chị hay sao?

Tôi không nhớ hết mọi thứ. Cũng chẳng muốn nhớ nữa. Nhưng năm tháng tích tụ, sân hận gom lại thành một khối cứng trong lòng...

Có một ngày đỉnh điểm, điều chị chồng tôi nói bị phát hiện, chồng tôi được nghe chuyện từ một người rất thân cận với 2 chị em. Chị hối lỗi, muốn làm lành. Tôi không còn quá bận tâm, nhưng chồng tôi – người luôn im lặng quan sát mọi thứ suốt nhiều năm mà không phán xét, luôn điềm đạm – đã quyết định từ mặt chị. Hai năm qua, anh chưa nói chuyện lại.

Chị khiếp sợ sự im lặng ấy. Và cũng từ đó, thái độ của chị với tôi thay đổi: nhẹ nhàng hơn, vui vẻ hơn, mong muốn hàn gắn hơn.

Còn tôi...Tôi nhận ra mình có thể mỉm cười với chị, nhưng một góc nào đó trong lòng vẫn âm ỉ. Tôi cũng nghĩ rằng, có thể tôi sai ở đâu đó, chị cũng là một người tốt vào những lúc nào đó, nhưng rồi cơn sân ấy chưa từng biến mất.

Một ngày tôi cảm thấy nó như một ngọn lửa âm ỉ sẽ thiêu đốt chính tôi nếu tôi không chuyển hoá được sự sân hận này, thậm chí đã có lần tôi cảm thấy nếu cứ mãi ôm giữ ánh mắt tôi dần chuyển sang sắc lẹm, trông rất dữ, tôi mãi loay hoay cho tới khi biết tới những giáo lý đạo Phật đã giúp tôi dần chuyển hoá..."

1. Khoa học nói gì về "*năng lượng thù ghét*"?

Khi ai đó dùng lời lẽ công kích ta, không chỉ trái tim ta đau, mà cả hệ thần kinh lập tức rung lên như một mặt hồ bị ném đá. Hạch hạnh nhân (amygdala) nơi não bộ xử lý sợ hãi và đe dọa được kích hoạt tức thì. Nghiên cứu của Đại học Harvard (2019) cho thấy chỉ cần một câu chỉ trích, cơ thể ngay lập tức phóng thích cortisol: nhịp tim dồn dập, hơi thở nông lại, và khả năng suy nghĩ sáng suốt bị thu hẹp.

Một báo cáo của UCLA (2021) còn đi xa hơn, não bộ phản ứng với lời nói gây tổn thương giống hệt như phản ứng trước đau thể chất. Nghĩa là, cảm xúc tiêu cực không phải "*ảo giác*", mà là một cơn đau đầu (đau hệ thần kinh) có thật, làm chao đảo thân tâm.

Chính vì thế, phản ứng giận dữ bùng lên gần như là bản năng sinh tồn, nếu ta đáp trả ngay trong khoảnh khắc ấy, não tiếp tục tiết adrenaline, đẩy cơ thể vào vòng xoáy kích động. Giận dữ nối tiếp giận dữ, như hai đốm lửa chạm vào nhau rồi bùng thành đám cháy.

Nghiên cứu của Stanford Mindfulness Center chứng minh rằng một khoảnh khắc dừng lại trong chính niệm đủ khả năng làm dịu hoạt động của amygdala, giống như đặt một tảng đá xuống dòng nước đang cuộn xoáy. Khi ta biết thở chậm lại, quan sát cơn giận thay vì lao theo nó, vùng vỏ não trước trán (PFC) trung tâm của trí tuệ và khả năng chọn lựa được kích hoạt.

Đó cũng chính là "*niệm – định – tuệ*" trong Phật giáo, khi ta đủ tỉnh thức để dừng lại trong chính niệm, tâm tự nhiên lắng xuống và trong sự lắng ấy trí tuệ xuất hiện.

Vì vậy, trong cả khoa học thần kinh lẫn giáo lý Phật giáo, sức mạnh thật sự không nằm ở phản ứng, mà nằm ở khả năng dừng lại một nhịp để ta không trở thành nạn nhân của chính năng lượng thù ghét đang dậy sóng trong mình.

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

2. Ho'oponopono và Phật học: Gặp nhau ở nguyên lý *"tự chịu trách nhiệm"*

Trước khi lan rộng như một phương pháp chữa lành tâm lý trên toàn cầu, Ho'oponopono vốn là một nghi lễ hòa giải truyền thống của người bản địa Hawaii, có lịch sử hàng trăm năm. Trong tiếng Hawaii, ho'o nghĩa là "*làm cho*", pono nghĩa là *"đúng đắn, tốt lành"* — nên Ho'oponopono được hiểu là "*làm cho đúng lại*", *"thiết lập lại sự hài hòa"*.

Trong cộng đồng Hawaii cổ, Ho'oponopono là một nghi lễ tập thể do kahuna (trưởng tộc hoặc thầy chữa trị) chủ trì. Nghi lễ này được dùng để: hòa giải mâu thuẫn gia đình, tháo gỡ hiểu lầm, chữa lành cảm xúc bị kìm nén, khôi phục sự hòa hợp trong dòng tộc.

Quá trình thường bao gồm: thú nhận – thảo luận – ăn năn – tha thứ – giải tỏa – kết thúc bằng lời chúc lành.

Morrnah Simeona, một kahuna lapa'au (thầy trị liệu) và là "*Kho báu sống của Hawaii*" (UNESCO công nhận), đã đưa Ho'oponopono lên một tầm nhận thức mới.

Bà nhận thấy đời sống hiện đại không còn phù hợp với nghi lễ tập thể truyền thống, vì vậy bà chuyển hóa Ho'oponopono thành một phương pháp thực hành cá nhân, nơi mỗi người có thể tự thanh lọc tâm trí mà không cần nhóm họp gia đình.

Năm 1980, bà hệ thống hóa thành mô hình: Self-I-Dentity Through Ho'oponopono (SITH) nhấn mạnh 100% trách nhiệm với những gì ta trải

nghiệm, vì mọi trải nghiệm đều phản chiếu dữ liệu (ký ức, thói quen) bên trong ta.

Dr. Ihaleakala Hew Len: Người phổ biến Ho'oponopono ra thế giới. Là học trò trực tiếp của Morrnah Simeona, Dr. Hew Len đã cùng nhà văn Joe Vitale xuất bản cuốn Zero Limits, trong đó kể về: quá trình ông thực hành Ho'oponopono khi làm việc tại một bệnh viện tâm thần Hawaii, khả năng *"chữa lành bằng cách thanh lọc tâm mình".* Dù tính xác thực của câu chuyện này gây tranh luận, nhưng chính nó đã khiến Ho'oponopono trở thành hiện tượng toàn cầu.

Hệ thống SITH xoay quanh bốn câu thực tập:

I'm sorry – Tôi xin lỗi

Please forgive me – Xin hãy tha thứ

Thank you – Xin cảm ơn

I love you – Tôi yêu thương bạn

Về bản chất, đây không phải là lời gửi đến người khác, mà là lời đối thoại với những ký ức, cảm xúc tổn thương bên trong.

Nhờ vậy, Ho'oponopono trở thành một kỹ thuật tự chữa lành (self-healing), một thực hành thanh lọc tâm trí (mental cleansing), và một phương pháp chuyển hóa cảm xúc phù hợp thời đại.

Sự giao thoa với phật học

Nhiều học giả nhận ra Ho'oponopono có mối tương đồng sâu sắc với giáo lý phật giáo:

Tự trách nhiệm → tương ứng với nghiệp

Thanh lọc ký ức → tương ứng với tẩy sạch tập khí (anusaya)

Thương lấy chính mình → tương ứng với tâm từ (metta)

Buông bỏ phản ứng → tương ứng với xả (upekkhā)

Nhờ vậy, khi đặt Ho'oponopono bên cạnh phật học, ta có thể hiểu rõ hơn cơ chế của sự chuyển hóa nội tâm: nhìn lại chính mình – nhận diện cảm xúc – ôm ấp chúng – và giải phóng chúng khỏi dòng tâm hành.

Trong Ho'oponopono, có một câu nói tưởng như đơn giản nhưng lại chứa đựng trí tuệ rất sâu sắc: *"Khi ai đó khiêu khích ta, họ chỉ đang chạm vào một phần*

tổn thương chưa được chữa lành trong ta”.

Tức là cảm xúc trào dâng không phải do người khác tạo ra, mà do hạt giống vốn đã nằm sẵn trong tâm ta bị đánh thức. Đây chính là điều Phật giáo từ lâu đã gọi là tập khí và nghiệp, những dấu ấn tâm lý tích tụ từ quá khứ, chỉ chờ điều kiện nhân duyên để trồi lên.

Trong Kinh Trung Bộ 21 (Ví dụ cái cưa) dạy các Tỳ-kheo hãy giữ tâm như mặt đất: Mặt đất tiếp nhận mọi thứ – rác rưởi, phân nhơ, hay hoa đẹp – mà không giận dữ, không phản ứng.

Đó là hình ảnh đẹp về một tâm không bị ngoại cảnh làm lay động.

Ở Kinh Tương Ưng Bộ lại chỉ dạy phương pháp rất thực tế: *“Khi cảm thọ khởi lên, chỉ cần biết nó đang khởi. Không đàn áp, không chạy trốn, cũng không vội vã phản ứng. Chỉ nhìn, chỉ biết, chỉ nhận diện*".

Như đã nói ở trên, bốn câu "*thần chú*" của phương pháp Ho'oponopono: “*Thank you (Xin cảm ơn) – I love you (Tôi yêu bạn) – I’m sorry (Tôi xin lỗi) – Please forgive me (Hãy tha thứ cho tôi)”* thực chất là lời đối thoại với chính tâm mình, rất gần với tinh thần thiền quán từ bi (Metta Bhavana) trong Phật giáo: trở về với chính mình, nhận trách nhiệm về dòng cảm xúc của chính mình, và chuyển hóa chúng từ bên trong.

Đó không phải là sự buông xuôi hay đổ lỗi cho bản thân, mà là thái độ trưởng thành của người hiểu đạo, biết rằng mọi cơn giận, mọi tổn thương, mọi phản ứng chỉ là biểu hiện của chính nội tâm mình. Chỉ khi ta đủ can đảm nhìn vào nội tâm ấy, ta mới thật sự bước vào con đường giải thoát, con đường mà đức Phật đã đi qua.

3. Khi thù ghét trở thành *“người đưa thư”*

Chúng ta thường giận người đang đứng trước mặt mình, người nói lời khó nghe, người có hành động làm ta tổn thương. Nhưng khi nhìn sâu hơn, ta sẽ thấy họ không phải nguyên nhân của cơn giận, họ chỉ là kích hoạt.

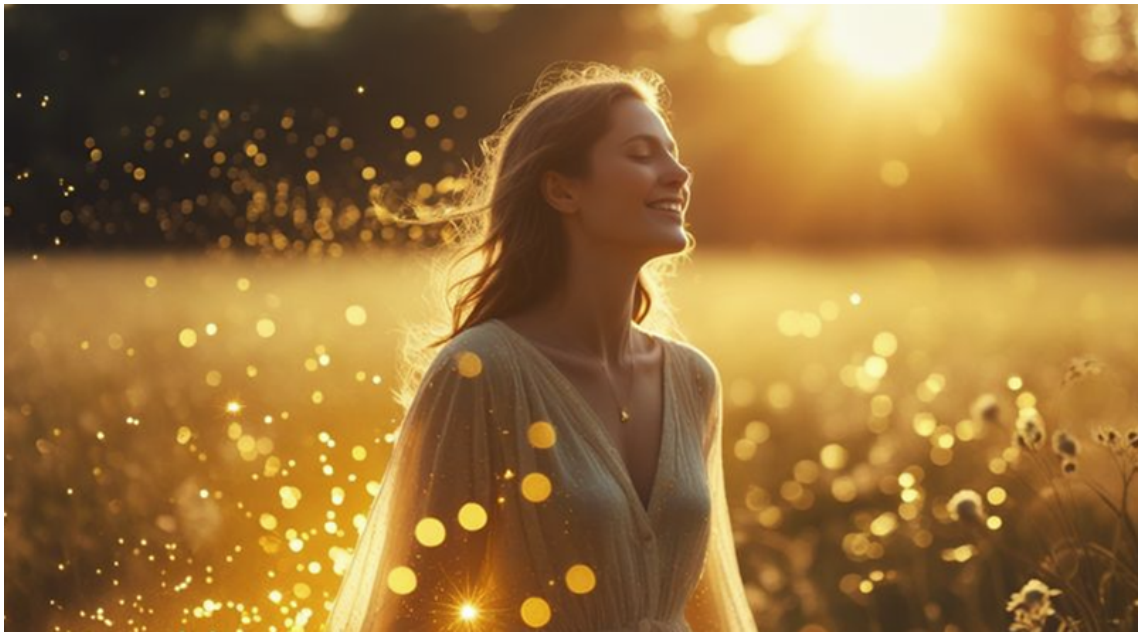
Phần giận dữ bùng lên ấy không đến từ hiện tại, nó là dữ liệu cũ, là những ký ức chưa từng được ôm ấp và chuyển hóa.

Ho’oponopono ví những người gây tổn thương như *“người đưa thư”,* họ chỉ mang đến thông điệp từ chính nội tâm ta. Cũng như trong Phật học, những va chạm ấy chỉ là duyên giúp ta nhận diện nghiệp đang ngầm vận hành.

Một nhà trị liệu tâm lý ở Singapore từng ghi nhận trường hợp một bệnh nhân thường xuyên nổi nóng khi bị cấp trên phê bình. Khi tìm đáp án, người ta phát hiện ra rằng thuở nhỏ anh ta liên tục bị cha la mắng, coi thường. Cơn giận hôm nay với cấp trên thực ra chỉ là lá thư đánh thức nỗi sợ bị xem là vô dụng mà anh ta mang trong lòng từ thời thơ bé.

Điều đó cho thấy một sự thật giản dị nhưng sâu sắc, người khiến ta bùng lên cảm xúc không phải là gốc rễ của cảm thọ đó. Họ chỉ là chiếc gương, soi chiếu lại vết thương sâu hơn vẫn đang tồn tại trong ta. Nếu ta chỉ tập trung vào "*người đưa thư*", ta sẽ đánh mất cơ hội chuyển hóa chính mình. Nhưng nếu ta đủ bình tĩnh để nhận lấy *"bức thư"* mà hoàn cảnh gửi đến, đọc nó bằng sự thành thật với chính mình, ta sẽ thấy rằng mọi tổn thương trong hiện tại đều là lời mời gọi trở về, nhận diện và chuyển hóa những đau đớn chưa từng được nhìn nhận đúng đắn.

Trong ánh sáng ấy, thù ghét không còn là kẻ thù. Nó trở thành người gõ cửa tâm mình, nhắc ta rằng còn có một nỗi đau bên trong đang chờ được giải thoát.



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

4. Chuyển hóa như thế nào? Tiến trình 4 bước vừa khoa học, vừa phật học

Chuyển hóa cảm xúc không phải là phủ nhận hay đè nén chúng, mà là đi xuyên qua chúng bằng trí tuệ và từ bi. Khoa học thần kinh và phật học, tuy đến từ hai truyền thống khác nhau, lại gặp nhau ở một tiến trình rất tương đồng – một con đường bốn bước đơn giản mà sâu sắc.

Bước 1: Dừng lại – Khoảnh khắc của niệm (sati)

Khi cơn giận vừa dấy lên, nếu ta lập tức phản ứng, amygdala sẽ tiếp tục kích hoạt hệ thần kinh và cơn sân sẽ bùng nổ. Nhưng chỉ cần 6 giây dừng lại, theo các nhà thần kinh học, hoạt động của amygdala bắt đầu giảm, và vỏ não trước trán (PFC) – trung tâm của lý trí – được kích hoạt. Đây chính là niệm: một giây dừng lại để thấy rõ mình đang giận, thay vì bị cuốn bởi cơn giận.

Bước 2: Gọi tên cảm xúc – Quán thọ như thọ

Thay vì chạy theo cảm xúc, ta dùng lời nhẹ nhàng để nhận diện: "*Khi họ nói vậy, mình thấy tổn thương.*"

Nghiên cứu của UCLA (Lieberman, 2018) chứng minh rằng *"affect labeling"* – gọi tên cảm xúc – làm giảm đến 40% cường độ phản ứng cảm xúc.

Trong Phật học, đây là "*quán thọ như thọ*": chỉ nhận biết cảm thọ đúng như nó đang là. Không đúng – không sai, không phán xét.

Bước 3: Quan sát với phần tổn thương trong mình – từ bi hướng nội

Thay vì trách người khác làm ta đau, ta quay về lắng nghe phần đang run rẩy trong chính mình: *"Tôi hiểu bạn. Tôi xin lỗi. Tôi thương bạn. Xin hãy tha thứ."*

Đây không phải là câu nói để *"bào chữa"*, mà là cách nuôi dưỡng từ bi hướng nội (self-compassion) – điều mà các nhà tâm lý học xem là một trong những yếu tố giúp chuyển hoá sâu nhất. Phật giáo gọi đó là thương lấy chính mình (metta cho tự thân), vì chỉ một trái tim được ôm ấp mới có khả năng ôm ấp người khác.

Bước 4: Không phản ứng từ nỗi đau – Xả (upekkhā)

Sau khi hiểu cảm xúc, gọi tên, và ôm ấp nó, bước cuối cùng là không hành động từ cơn đau ấy. Không trả đũa. Không đáp trả bằng lời sắc bén. Không để bản ngã kéo ta quay lại vòng lặp cũ.

Đây là xả: tâm quân bình, không bị cuốn theo thương – ghét, phải – trái.

Khoa học cho thấy: khi ta không phản ứng ngay lập tức, hệ thần kinh chuyển sang trạng thái an toàn, giúp ta sáng suốt hơn.

Phật học cho thấy, khi tâm không dao động, ta thoát khỏi nghiệp lực.

Vì sao sự im lặng trắc ẩn lại có sức chuyển hoá mạnh mẽ?

Trong một nghiên cứu của Emory University, các nhà khoa học phát hiện rằng khi con người nuôi dưỡng lòng từ (loving-kindness), sóng gamma trong não bắt đầu dịu lại, tạo ra một trường năng lượng ổn định lan tỏa sang người xung quanh. Người ta gọi đó là hiệu ứng cộng hưởng cảm xúc khi một tâm an có thể làm dịu cả một không gian.

Điều ấy lý giải vì sao đôi khi, chỉ cần ta không phản ứng, người đối diện cũng tự lắng xuống. Họ không thực sự cần ta thắng thua với họ, họ chỉ cần một nơi an toàn để cơn giận trong họ được xì ra như hơi nước trong nồi áp suất.

Trong phật pháp, năng lực này được gọi là từ bi đồng cảm (karuṇā), khả năng nhìn thấy nỗi đau phía sau hành vi gây tổn thương. Khi tâm ta an và rộng, ta không chỉ chuyển hoá mình, mà còn vô tình giúp người kia giải tỏa những căng thẳng mà họ không biết cách đối diện.

Sự im lặng trắc ẩn, vì vậy, không phải là chịu đựng hay yếu đuối. Nó là sức mạnh của một trái tim đã hiểu mình.

5. Kết luận: Khi sự thù ghét trở thành ánh sáng

Những tổn thương ngày cũ, nếu được thấy bằng con mắt tỉnh thức, cũng như chiếc lá cuối mùa. Ban đầu còn nặng trĩu trên cành, nhưng chỉ cần một làn gió hiểu biết đi qua, nó khẽ buông xuống, trả lại không gian tĩnh lặng cho thân cây. Vua Trần Nhân Tông từng viết:

"*Thân như bóng chớp có rồi không,*
Tâm tựa mây nổi chiếu về đông"

Chỉ một câu thơ thôi đã đủ nhắc ta rằng mọi giận hờn rồi cũng sẽ tan như mây, nếu ta chịu để chúng đi.

Khi ta nhìn người công kích mình như một "*người đưa thư*", ta không còn muốn trả đũa. Ta hiểu rằng họ chỉ đang gửi đến mình một thông điệp từ chính những vết thương bên trong.

Từ đó, ta bước vào hành trình lành mạnh hơn:

- Chủ động với cảm xúc của mình.

- Bao dung trước những thiếu sót của người khác.

- Sáng suốt trong từng lời nói.

- Và có trách nhiệm với đời sống nội tâm của chính mình.

Chuyển hóa năng lượng tiêu cực là năng lực căn bản để sống hạnh phúc trong thời đại nhiều căng thẳng, áp lực và tổn thương.

Đó là con đường biến bóng tối thành ánh sáng, biến khổ đau thành hiểu biết, và biến chính mình thành nơi trú ngụ an lành cho những người xung quanh.

Trong một thời đại mà mạng xã hội khuếch đại cảm xúc tiêu cực, gia đình đa thế hệ nhiều va chạm, và con người ngày càng dễ tổn thương, khả năng chuyển hóa năng lượng thù ghét không còn là câu chuyện đạo đức cá nhân mà đã trở thành kỹ năng sống còn của xã hội hiện đại.

Những phân tích từ khoa học thần kinh, tâm lý trị liệu đến giáo lý Phật giáo nhằm lan tỏa thông điệp, không ai có thể giúp ta thoát khỏi khổ đau bằng cách thay đổi thế giới bên ngoài, chỉ có chuyển hóa từ bên trong mới thật sự giải phóng ta.

Tác giả: **Lam Ngọc**

Tài liệu tham khảo:

1. Ho'oponopono, Simeona, Morrnah N. (1980). *Self I-Dentity Through Ho'oponopono* (SITH)

2. Vitale, Joe & Ihaleakala Hew Len. (2007). *Zero Limits*. Cuốn phổ biến phương pháp Ho’oponopono trên toàn cầu.