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

Người học Phật trước cơn sân

ISSN: 2734-9195 18:00 24/10/2026

Người thực sự coi trọng việc tu học cần quan tâm không chỉ đến điều mình muốn người khác thực hiện, mà còn đến cách mình đang đối xử với họ.

Trong quá trình học Phật, có một điều mỗi người cần thường xuyên tự hỏi: những điều mình hiểu về giáo pháp đã thực sự làm thay đổi cách mình sống và ứng xử hay chưa?

Câu hỏi ấy không khó đặt ra, nhưng để trả lời một cách thành thật lại không dễ. Bởi khi ngồi nghe pháp, đọc kinh hay trao đổi về giáo lý, chúng ta có thể hiểu rằng sân hận là một phiền não cần đoạn trừ, lời nói phải được gìn giữ bằng chính ngữ, con người cần thực tập nhẫn nhục và từ bi.

Thế nhưng, khi gặp một việc trái ý, bị người khác làm phật lòng hoặc phải giải quyết những bất đồng trong công việc chung, những điều đã học đôi khi lại không đủ sức ngăn chúng ta khỏi một lời nói nóng nảy hay một thái độ thiếu kiềm chế.

Khoảng cách giữa hiểu và hành có lẽ bộc lộ rõ nhất trong những tình huống như thế. Và cũng từ đó, người học Phật có cơ hội nhìn lại mình, không phải để tự trách một cách nặng nề, mà để nhận ra những gì vẫn còn cần được chuyển hóa.

Sân hận không chỉ nằm trong tâm

Trong giáo lý Phật giáo, sân là trạng thái tâm bất thiện, có khả năng làm tổn hại sự an ổn của chính mình và ảnh hưởng đến những người chung quanh. Sân có thể biểu hiện thành giận dữ, bất mãn, chống đối hoặc thái độ khó chịu trước những gì không phù hợp với mong muốn của bản thân.

Có khi cơn giận xuất hiện trước một sự việc nghiêm trọng; cũng có khi nó bắt nguồn từ những chuyện rất nhỏ trong sinh hoạt hằng ngày.

Hình minh họa. Nguồn: Internet

Trong đời sống, sân hận thường khởi lên khi con người gặp điều không vừa ý, cảm thấy mình bị xem nhẹ hoặc cho rằng người khác không làm đúng điều mình mong muốn.

Cơn giận đôi khi xuất phát từ một lý do có thật, nhưng nếu không được nhận diện và điều phục, nó dễ chi phối lời nói và hành động, khiến một việc vốn có thể giải quyết bằng sự bình tĩnh lại trở nên căng thẳng hơn.

Kinh Pháp Cú, kệ 251, qua bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu:

Lửa nào bằng tham dục.
Chấp nào bằng hận sân.
Lưới nào bằng si ám.
Sông nào bằng ái ân.

Hình ảnh ấy gợi nhắc rằng sân hận có sức thiêu đốt tâm người đang giận. Khi bị cơn sân chi phối, con người có thể vẫn cho rằng mình đúng, nhưng lại không nhận ra cách nói năng và ứng xử của mình đang làm tổn thương người khác, thậm chí gây thêm bất hòa.

Con người thường dễ nhận ra cơn sân khi nó đã bộc phát, nhưng lại ít nhận diện những chuyển động ban đầu của nó. Một chút không vừa lòng, một ý nghĩ cho rằng người khác không tôn trọng mình, một sự việc không diễn ra theo dự tính, nếu không được nhận biết kịp thời có thể dần dần trở thành bực tức. Khi ấy, lời nói dễ vượt quá giới hạn cần thiết, còn cách hành xử thường bị chi phối bởi nhu cầu phải chứng minh mình đúng. Bởi vậy, điều đáng quan tâm không chỉ là ai

đúng, ai sai trong một sự việc, mà còn là mỗi người đã phản ứng như thế nào trước điều trái ý. Đối với người học Phật, nhận diện được cơn sân là bước đầu; biết dừng lại, giữ tâm bình tĩnh và lựa chọn lời nói thích hợp mới là điều cần thực tập trong đời sống hằng ngày.

Cơn sân không dừng lại ở cảm xúc bên trong. Nó đi vào lời nói, nét mặt, thái độ và cách chúng ta đối xử với người khác. Một lời quở trách nặng nề có thể khiến người nghe tổn thương; một thái độ áp đặt có thể làm nảy sinh bất hòa; một phản ứng thiếu suy xét có thể khiến chuyện nhỏ trở thành chuyện lớn. Người đang giận đôi khi chỉ nghĩ đến việc giải quyết điều khiến mình không hài lòng mà quên mất rằng cách giải quyết ấy cũng tạo ra những hệ quả khác.

Trong *Kinh Trung Bộ*, bài kinh số 21, *Kinh Ví dụ cái cưa*. Khi dạy Tôn giả Phagguna cách ứng xử trước những lời nói xúc phạm, Đức Phật nhấn mạnh: *"Mong rằng tâm của ta sẽ không bị biến nhiễm! Mong rằng ta sẽ không nói những lời ác ngữ! Mong rằng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, không ôm lòng sân hận!"* Và Ngài kết luận: *"Này Phagguna, Ông phải học tập như vậy".* Lời dạy ấy không chỉ dành cho một vị Tỳ kheo trong hoàn cảnh cụ thể, mà còn gợi mở một nguyên tắc, một bài học thực tập có giá trị đối với người học Phật hôm nay.

Khi gặp điều trái ý, bị hiểu lầm hoặc không đồng tình với cách hành xử của người khác, điều cần làm trước tiên không phải là lập tức đáp trả, mà là nhìn lại tâm mình. Ta có thể góp ý, bảo vệ điều đúng và giải quyết bất đồng, nhưng không vì thế mà để sân hận chi phối lời nói, khiến sự việc thêm căng thẳng. Học Phật, suy cho cùng, không chỉ là hiểu lời kinh mà còn là tập sống theo lời kinh ngay trong những va chạm thường ngày.

Nhận diện sân không đơn thuần là biết mình đang tức giận. Điều quan trọng hơn là hiểu được cơn giận đang tác động đến nhận thức và hành động của mình như thế nào. Khi sân đang chi phối, chúng ta thường nhìn sự việc từ một phía, dễ quy kết động cơ của người khác và cho rằng phản ứng của mình hoàn toàn chính đáng. Chính lúc ấy, khả năng lắng nghe và cân nhắc thường suy giảm.

Người học Phật cần chú ý đến tiến trình ấy để không đồng nhất cảm xúc nhất thời với điều mình cho là đúng. Một sự việc có thể thực sự cần được giải quyết, một ý kiến có thể cần được phản biện, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải để cơn giận quyết định cách nói và cách làm.

Có lý chưa hẳn đã ứng xử đúng

Trong những bất đồng thường ngày, mỗi người đều có thể có lý do cho cách nghĩ và hành động của mình. Có người nóng giận vì cho rằng công việc không được thực hiện đúng trách nhiệm; có người lớn tiếng vì nghĩ rằng mình đang bảo vệ nguyên tắc chung.

Giữa việc nhận ra một vấn đề và cách giải quyết vấn đề ấy vẫn có một khoảng cách. Một người có thể đúng về nội dung nhưng chưa hẳn đã đúng trong cách ứng xử.

Học Phật không có nghĩa là né tránh bất đồng, càng không phải thấy điều chưa hợp lý mà im lặng cho qua. Điều cần học là phân biệt giữa sự kiên quyết và nóng giận, giữa góp ý để cùng tiến bộ và nói năng nhằm trút bỏ sự bực tức. Khi tâm đang bị sân chi phối, con người thường chú ý nhiều đến lỗi của người khác mà ít nhận ra thái độ của chính mình.

Vì vậy, trước khi yêu cầu người khác sửa đổi, mỗi người cần tự hỏi liệu cách mình đang phản ứng có thực sự giúp giải quyết vấn đề hay chỉ làm cho mâu thuẫn thêm sâu sắc.

Người học Phật vẫn có thể thẳng thắn, nghiêm túc và bảo vệ điều đúng. Nhưng sự thẳng thắn không đồng nghĩa với lời nói làm tổn thương; sự nghiêm khắc cũng không nhất thiết phải đi cùng thái độ giận dữ. Nếu mục đích là giúp công việc tốt hơn và giúp người khác nhận ra điều chưa phù hợp, thì cách nói cần hướng đến mục đích ấy, chứ không để cơn giận làm lu mờ thiện ý ban đầu.

Chính ngữ là sự tu tập trong đời thường

Trong Bát chính đạo, chính ngữ là một chi phần của con đường tu tập. Điều này nhắc người học Phật rằng lời nói không chỉ là phương tiện trao đổi thông tin, mà còn thể hiện trạng thái tâm và ảnh hưởng trực tiếp đến quan hệ giữa người với người. Một lời nói đúng sự thật nhưng được thốt ra trong lúc nóng giận, với thái độ miệt thị hoặc ý muốn hạ thấp người khác, vẫn có thể gây ra những tổn thương không đáng có.

Kinh Trung Bộ, bài kinh số 58, *Kinh Vương tử Vô Úy*, trình bày cách Đức Phật cân nhắc lời nói dựa trên tính chân thật, lợi ích và thời điểm thích hợp. Kinh nêu rõ rằng có những lời tuy khiến người nghe không ưa, không thích, nhưng nếu là lời chân thật, có lợi ích, Như Lai vẫn biết đúng thời để giải thích. Điểm đáng chú ý là lời dạy này không khuyên người tu chỉ nói những điều dễ nghe để làm vừa lòng mọi người. Điều quan trọng là lời nói phải chân thật, có ích và được nói đúng lúc.

Vì vậy, chính ngữ không phải là sự im lặng trước mọi sai trái, cũng không phải nói năng mềm mỏng bên ngoài nhưng giữ sự bất mãn bên trong. Đó là sự tỉnh táo để biết điều gì nên nói, nói như thế nào và nói vào lúc nào để lời nói có thể đem lại lợi ích.

Trong sinh hoạt tập thể, điều này càng cần được chú trọng. Khi có việc chưa thống nhất, người có trách nhiệm có thể nêu rõ vấn đề, nhắc nhở nguyên tắc và yêu cầu mọi người phối hợp. Nhưng nếu lời nói đi kèm với nóng nảy, quy kết hoặc thiếu tôn trọng, hiệu quả chưa chắc đạt được như mong muốn. Có khi vấn đề ban đầu vốn nhỏ lại trở nên phức tạp chỉ vì cách trao đổi thiếu bình tĩnh.

Thực tập chính ngữ, do đó, không phải là việc xa vời mà bắt đầu từ những cuộc trò chuyện, những lần góp ý và cả những lúc ta không đồng tình với người khác.

Học Phật trước hết là học cách nhìn lại mình

Một trong những khó khăn của việc tu học là con người dễ nhận ra khuyết điểm của người khác hơn là thấy rõ những giới hạn của bản thân. Khi đọc kinh, nghe pháp, chúng ta có thể hiểu rằng tham, sân, si là những bất thiện cần được đoạn trừ. Nhưng khi va chạm với công việc, lợi ích hoặc quan điểm cá nhân, những hiểu biết ấy có thể chưa đủ sức ngăn ta phản ứng theo thói quen.

Bởi vậy, học Phật không nên dừng lại ở việc ghi nhớ lời kinh hay trình bày đúng những khái niệm giáo lý. Giá trị của việc học còn nằm ở khả năng vận dụng giáo pháp để quan sát thân và tâm trong những tình huống cụ thể. Khi cơn giận khởi lên, ta có nhận ra nó không? Ta có đủ tỉnh táo để không nói ngay những lời có thể khiến người khác tổn thương không? Sau một lần ứng xử chưa phù hợp, ta có đủ thành thật để nhìn lại và nhận trách nhiệm về phần mình không? Những câu hỏi ấy có ý nghĩa thiết thực đối với người đang thực hành lời Phật dạy.

Nhìn lại mình không có nghĩa là phủ nhận lỗi lầm của người khác hay luôn cho rằng bản thân sai. Đó là thái độ sẵn sàng xem xét sự việc từ nhiều phía, nhận ra phần trách nhiệm của mình và không để lòng tự ái ngăn cản việc sửa đổi. Người có khả năng tự soi xét sẽ ít vội vàng kết luận về người khác hơn, đồng thời có cơ hội chuyển hóa những phản ứng bất thiện ngay khi chúng vừa xuất hiện.

Từ hiểu giáo pháp đến thực hành giáo pháp

Người học Phật có thể đang theo học một chương trình Phật học, nghiên cứu kinh điển hoặc tham gia các hoạt động Phật sự. Những việc ấy đều đáng quý, nhưng kiến thức và sự tham gia bên ngoài chưa tự động đồng nghĩa với sự chuyển hóa nội tâm. Giáo pháp chỉ thực sự đi vào đời sống khi giúp chúng ta

thay đổi cách nhìn, cách nói và cách hành xử trước những tình huống vốn dễ khơi dậy tham muốn, bực tức hay bất mãn.

Sự tu tập cũng không thể được đánh giá chỉ qua một lần thành công hay thất bại. Điều cần thiết là nhận diện những tập khí đang chi phối mình, kiên trì thực tập và biết sửa sai khi cần. Có lúc ta vẫn nóng giận, vẫn nói lời chưa phù hợp; nhưng nếu biết dừng lại, nhận ra hậu quả và chủ động điều chỉnh, đó đã là một bước thực tập có ý nghĩa. Ngược lại, nếu chỉ dùng kiến thức Phật học để nhắc nhở người khác mà không chịu nhìn lại bản thân, việc học rất dễ dừng ở lý thuyết.

Trong đời sống tập thể, mỗi người đều có những giới hạn, hoàn cảnh và cách suy nghĩ khác nhau. Bất đồng vì thế khó tránh khỏi. Điều quan trọng không phải là làm sao để không bao giờ có mâu thuẫn, mà là học cách đối diện với mâu thuẫn bằng sự tỉnh thức, tôn trọng và tinh thần trách nhiệm. Người thực sự coi trọng việc tu học cần quan tâm không chỉ đến điều mình muốn người khác thực hiện, mà còn đến cách mình đang đối xử với họ.

Học Phật là một quá trình lâu dài, trong đó việc hiểu giáo lý cần đi đôi với sự thực tập và tự điều chỉnh. Điều phục sân hận không phải chuyện có thể hoàn thành chỉ bằng một lời nhắc nhở, nhưng mỗi lần biết dừng lại trước khi buông lời nóng giận, mỗi lần chọn cách góp ý có trách nhiệm thay vì công kích, người học Phật lại có thêm cơ hội đưa lời kinh vào đời sống. Đó cũng là cách thiết thực để việc học không chỉ làm tăng kiến thức, mà còn góp phần chuyển hóa chính mình.

Tác giả: **Ngộ Minh Chương**

Học viên Khoa Phật học Từ xa - Học viện PGVN tại Tp.HCM