

# CÁI GIÁ CỦA SỰ TỨC GIẬN

\*\*\*



Một bà cụ có tính tình cau có, thường xuyên nổi giận vì những sự việc nhỏ nhặt, hơn nữa, mỗi khi tức giận hay dùng lời lẽ ác độc, vô tình đã làm tổn thương nhiều người, vì thế bà ta giao tiếp với hàng xóm bạn bè đều không được hài hòa.

Bà ta cũng biết khuyết điểm của mình, mong muốn sửa lại lỗi lầm thành tật này. Nhưng mỗi khi tức lên thì chính bà ta cũng không thể khống chế được tâm mình.

Một hôm, một người đã nói với bà : "Chùa gần đây có một vị thiền sư, cũng là vị cao tăng, tại sao bà không đến xin lời chỉ dạy, biết đâu thiền sư có thể giúp được cho bà."

Bà ta cũng cảm thấy có lý, đã đến tham vấn với thiền sư. Khi bà ta thổ lộ tâm trạng của mình, bà ta có thái độ rất thành khẩn, rất mong muốn có được một vài lời khai thị từ vị thiền sư đó. Vị thiền sư im lặng nghe bà kể lể, chờ cho bà ấy nói hết, mới dẫn bà ta vào một thiền phòng, sau đó khóa cửa thiền phòng và rời khỏi đó.

Bà ta một lòng muốn có được lời chỉ dạy của thiền sư, nhưng không ngờ thiền sư đã nhốt bà ta vào trong một thiền phòng vừa lạnh vừa u tối. Bà ta tức tối hét lên, cũng như ngày thường, bà ta buông những lời nhục mạ quái ác. Nhưng cho

dù bà ta có la hét cách nào, nhưng ở ngoài vẫn im lặng, thiền sư hình như không nghe thấy lời nào.

Khi không còn chịu đựng được nữa, thì bà ta thay đổi thái độ cầu xin thiền sư thả mình ra, nhưng thiền sư vẫn không động lòng thay đổi cách hành xử của mình, vẫn mặc kệ bà ta tiếp tục nói gì thì nói.

Qua một hồi rất lâu, cuối cùng trong thiền phòng cũng không còn tiếng la hét hay nói năng của bà ta nữa, thì lúc này, phía ngoài thiền phòng mới có tiếng nói của thiền sư hỏi : "*Bà còn giận không ?*"

Thế là bà ta giận dữ trả lời : "*Tôi chỉ giận tôi, tôi hối hận sao phải nghe lời người khác, tìm đến cái nơi quý quái này để xin ý kiến của người.*"

Thiền sư ôn tồn nói : "*Kể cả chính mình bà cũng không chịu buông tha, thì bà làm sao có thể tha lỗi cho người khác chứ ?*"

Nói xong thiền sư lại im lặng. Sau một thời gian im lặng, thiền sư lại hỏi :

- "*Bà còn giận không ?*"

Bà ta trả lời :

- "*Hết giận rồi !*"

- "*Tại sao hết giận !*"

- "*Tôi giận thì có ích gì ? không phải vẫn bị ông nhốt tôi trong cái phòng vừa u tối vừa lạnh lẽo này hay sao ?*"

Thiền sư nói với vẻ lo lắng:

"*Bà xử sự kiêu này càng đáng sợ hơn đây, bà đã đè nén cơn tức giận của mình vào một chỗ, một khi nó bộc phát ra thì càng mãnh liệt hơn.*". Nói xong, thiền sư lại quay đi.

Lần thứ 3 thiền sư quay lại hỏi bà ta, bà ta trả lời: "*Tôi không giận nữa, ông không xứng đáng để tôi giận !*"

Thiền sư nói: "Cái gốc tức giận của bà vẫn còn, bà cần phải thoát ra khỏi vòng xoáy của tức giận trước đã."

Sau một hồi lâu, bà ta đã chủ động hỏi thiền sư: "Bạch thiền sư, ngài có thể nói cho con biết tức giận là cái gì không?"

Thiền sư bước vào, vẫn không nói chuyện, chỉ có động tác như vô tình đổ đi ly nước trong cái ly trên tay. Lúc này thì bà ta hình như đã hiểu.

*Thì ra mình không bực tức, thì làm gì có tức tối giận hờn ?  
Tâm địa trống không, không có một vật gì, thì làm gì có tức tối ?*

*Trong lòng không có bực tức, thì làm sao có cơn giận ?  
Thật ra tức tối không những tự làm cho mình khổ đau, và những người xung quanh cũng theo đó mà buồn lòng.*

*Lúc tức tối tức giận, không gì ngăn cản cái miệng, buông lời quá ác, một số lời lẽ trong đó có thể làm đau lòng người nghe, thậm chí có cả những người yêu thương quan tâm mình.*

**" Nhất niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai "**  
*Chỉ một niệm khởi sân mà kết quả là muôn ngàn chướng ngại nảy sanh.*

*Cho nên đừng nên vì sự việc nhỏ nhặt mà gây ra chuyện hại người hại mình, tức tối la hét là hành vi của kẻ NGU MUỘI  
Tuy chúng ta chưa thể là một người thông minh, nhưng tối thiểu chúng ta cũng đủ trí tuệ ngăn cản mình làm một con người ngu dại.*

*Xem nhẹ hơn mọi sự việc không NHƯ Ý đồng thời tìm thấy ích lợi trong im lặng, giác ngộ ý thiên trong cuộc sống. Từ đó chúng ta sẽ cảm nhận cuộc sống không cần phải mệt mỏi như ta tưởng, cũng không phải khốn khó như ta đã gặp.*

*Những sự việc nhỏ nhặt cũng giống như những hạt cát trong đôi giày đã làm cho bạn khó chịu. Thế thì bạn lựa chọn cách giữ bỏ hạt cát hay vứt bỏ đôi giày?...Chúng ta không thể*

*không mang giày, vì còn con đường dài phía trước, thế thì tại sao chúng ta không chịu giữ bỏ hạt cát ?*

## **8 bệnh do tức giận mà ra**

Mọi người đều biết tức giận sẽ ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe nhưng cụ thể là những bệnh gì và nó gây hại ra sao?

### **1. Nám da**

Khi tức giận, một lượng máu lớn sẽ dồn lên não, nguyên nhân là do lượng ô-xy trong máu giảm, độc tố tăng cao. Độc tố sẽ kích thích nang lông phát triển, dẫn đến viêm quanh nang lông ở các mức độ khác nhau, từ đó xuất hiện các vết nám trên mặt.

### **2. Lão hóa tế bào não**

Khi một lượng máu lớn dồn lên não, nó sẽ tạo sức ép cho động mạch. Lúc này hàm lượng độc tố trong máu tăng mạnh, lượng ô-xy giảm xuống mức thấp nhất. Các tế bào não sẽ giống như như bị trúng thuốc độc vậy.

### **3. Loét dạ dày**

Tức giận dẫn đến các dây thần kinh giao cảm bị kích thích hưng phấn, ảnh hưởng trực tiếp đến tim và động mạch, khiến cho lượng máu lưu thông trong đường tiêu hóa bị giảm, quá trình lưu thông diễn ra chậm, gây kém ăn, dần dần sẽ dẫn đến bệnh loét dạ dày.

### **4. Thiếu máu cơ tim**

Một lượng máu lớn dồn lên não và toàn bộ khuôn mặt, khiến cho lượng máu về tim giảm gây thiếu máu cơ tim. Trong khi đó, hoạt động của tim vẫn phải đảm bảo nên lúc này sẽ phải làm việc hơn bình thường gấp nhiều lần, dẫn đến nhịp tim đập bất thường.

## **5. Gan bị tổn thương.**

Khi tức giận, cơ thể sẽ tiết ra một chất có tên là Catecholamine. Chất này tác động đến hệ thần kinh trung ương khiến cho huyết áp tăng cao, tăng cường phân hủy axit béo, các độc tố trong máu và gan cũng tăng theo tương ứng.

## **6. Kích thích tuyến giáp**

Khi tức giận, hệ thống nội tiết trong cơ thể sẽ bị rối loạn, khiến cho hormone tuyến giáp tăng tiết, theo thời gian sẽ dẫn đến bệnh ở tuyến giáp.

## **7. Hại phổi**

Khi tâm trạng bị xúc động, nhịp thở sẽ rất gấp, phế nang liên tục mở rộng, ít co giãn, đồng thời cũng không thể thư giãn và nghỉ ngơi.

## **8. Tổn thương hệ thống miễn dịch**

Khi tức giận, cơ thể sẽ theo mệnh lệnh của não tạo ra chất cortisol, hormone stress. Nếu như chất này bị tích lũy quá nhiều trong cơ thể, nó sẽ cản trở các tế bào của hệ thống miễn dịch hoạt động, làm giảm sức đề kháng của cơ thể.

**Tác giả: Khuyết danh**

---

Chuyển đến: **Lê-Thụy-Chi**

Ngày 14/6/4893 – Giáp Ngọ (10/7/2014)

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)