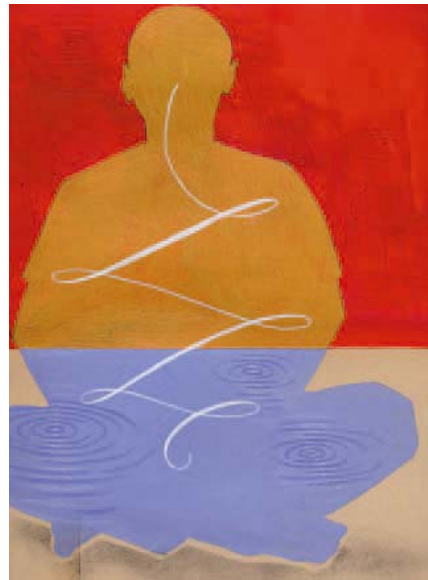


An Tĩnh Trước Một Con Giận

Trong chương Sakka của Tương Ứng Bộ kinh, *Samyutta Nikaya* (11.4), đức Phật có dạy bằng cách kể những dụ ngôn, như ngài vẫn thường làm. Và lời dạy trong bài kinh này vẫn còn rất xác đáng và thích ứng với thế giới ngày nay, như đã đối với ngàn năm trước ở một Ấn độ xa xưa. Dụ ngôn này đề cập đến vấn đề một người mạnh nên làm gì khi bị hạ nhục, tấn công hoặc khiêu khích bởi một người yếu kém hơn mình. Tôi nghĩ lời dạy này cũng có thể ứng dụng được trong những trường hợp khi một quốc gia hùng mạnh bị những quốc gia nhỏ bé hơn mình khiêu khích, hoặc khi ta đứng trước sự đe dọa của những kẻ bất lương.

Đức Phật đưa ra một dụ ngôn về một trận chiến giữa chư Thiên và các loài A-tu-la. Trận chiến này xảy ra rất khốc liệt. Cuối cùng, chư Thiên thắng trận và loài A-tu-la bị đánh bại. Vua của A-tu-la là Vepacitti bị bắt trói hai tay, hai chân và cổ, rồi dẫn đến trước vua của chư Thiên là Sakka. Trong kinh kể, Vepacitti đã "nhiếc mắng, mạ lị Thiên vương với những lời thô ác và độc ngữ." Dù vậy Thiên vương Sakka vẫn bình tĩnh và vẫn đối xử với người tù nhân của mình bằng một tâm từ trong chánh niệm.



Khi ấy, người đánh xe của Sakka là Matali chứng kiến cảnh ấy, ông cảm thấy khó hiểu trước hành động của chủ mình, và một cuộc tranh luận đã diễn ra. Xin mời các bạn lắng nghe sự trao đổi này giữa hai người:

Matali:

*Này Thiên chủ Sakka,
Có phải là Ông sợ,
Hay vì Ông yếu hèn,
Nên mới phải kham nhẫn,
Khi Ông nghe ác ngữ,
Từ Vepacitti?*

Sakka:

*Không phải vì sợ hãi,
Không phải vì yếu hèn,
Mà ta phải kham nhẫn,
Với Vepacitti.*

*Vì một kẻ trí như ta,
Lại liên hệ với người ngu?*

Màtali:

*Nếu không người đối trị,
Kẻ ngu càng nổi điên,
Kẻ trí trị người ngu.
Phải biết dùng hình phạt,*

Sakka:

*Nhưng theo như ta nghĩ,
Cách đối trị người ngu:
**Biết kẻ khác phân nộ,
Ta niệm tâm an tịnh.***

Màtali:

*Hỡi Thiên chủ Sakka,
Sự kham nhẫn như vậy,
Tôi thấy là sai lầm,
Khi kẻ ngu nghĩ rằng:
"Vì sợ ta, nó nhẫn"
Kẻ ngu càng hăng tiết,
Như bò thấy người chạy,
Càng hung hăng đuổi dài.*

Sakka:

*Hãy để họ suy nghĩ,
Như ý họ mong muốn,
Nghĩ rằng, ta kham nhẫn,
Vì ta sợ hãi họ.*

*Trong tư lợi tối thượng,
Không gì hơn kham nhẫn.
**Người đầy đủ sức mạnh,
Chịu nhẫn người yếu kém,***

*Nhẫn ấy gọi tối thượng,
Thường nhẫn kẻ yếu hèn.
Sức mạnh của kẻ ngu,
Được xem là sức mạnh,*

*Thời sức mạnh kẻ mạnh,
Lại được gọi yếu hèn.
Người mạnh hộ trì pháp,
Không nói lời phản ứng,*

Cuộc tranh luận ấy đã nêu lên rõ được hai khuôn mẫu trái nghịch của con người, và cũng là hai phương cách khác nhau để ứng phó đối lại với sự khiêu khích của kẻ khác. Đường lối của Matali là sử dụng sức mạnh và quyền năng của mình để kềm chế và trừng phạt kẻ khác. Làm khác hơn thế chỉ có nghĩa là dấu hiệu của sự sợ hãi và yếu hèn. Và Matali lý luận rằng, nếu như đối thủ của mình cảm nhận được điều ấy, nó chỉ sẽ làm cho họ trở nên hung dữ và gan lì hơn mà thôi.

Sakka thì có một cái nhìn rộng lớn hơn. Cái thấy của Ngài được đặt trên nền tảng của tuệ giác, kiên nhẫn và an tĩnh. Trong bài kệ đầu tiên, Sakka chỉ cho thấy rằng thái độ nhẫn nhịn của Ngài là sự biểu lộ của một cái *biết*. Biết rõ rằng nguyên nhân của lòng sân hận và thù ghét là có gốc rễ từ một cái thấy sai lầm, cũng như ý thức được ảnh hưởng tai hại của chúng trên tâm thức của mình khi để cho chúng tự do bộc lộ ra. Sakka đã nhìn thấy rõ được gốc rễ của cơn giận của Vepacitti và những hậu quả tai hại của nó. Và một khi ta đã hiểu rõ được điều này, liệu ta có thể để cho mình bị mất bình tĩnh và để lôi cuốn vào một cơn giận tương tự ngược lại như vậy không? Một con bò khôn ngoan không bao giờ lại đuổi chạy theo mỗi khi có một chiếc khăn choàng đỏ nào đó phát vẫy.

Tự do có nghĩa là có khả năng chọn lựa phản ứng của ta trước một việc xảy ra. Khi tuệ giác của ta chưa được phát triển đúng mức, nó có thể dễ dàng bị làm lu mờ trước những khiêu khích của kẻ khác. Và trong những trường hợp ấy, thật ra ta cũng đâu có khác gì hơn lại với những loài thú hay một người máy đâu! Nếu như không có một khoảng cách không gian giữa lời sỉ nhục làm tác nhân và phản ứng tức thì có điều kiện của ta – nổi giận – thì thật sự là chúng ta đang nằm dưới sự kiểm soát của kẻ khác. Chánh niệm sẽ giúp cho ta có được cái khoảng cách không gian ấy, và khi tuệ giác có mặt nó sẽ mang lại cho ta một khả năng phản ứng bằng sự kham nhẫn và nhu hoà. Và vấn đề ở đây không phải là ta đè nén cơn giận của mình, vì thật ra cơn giận ấy không hề khởi lên bao giờ!

Trong bài kệ thứ hai, Sakka cũng chia sẻ thêm rằng khi ta tiếp nhận một cơn giận của người nào đó mà không chống đẩy ngược lại, thì cuối cùng cơn giận ấy sẽ kiệt sức. Tôi nghĩ trong chúng ta ai cũng có một kinh nghiệm này, là sự đối chọi qua lại chỉ tiếp thêm nhiên liệu cho ngọn lửa sân hận được bùng cháy mạnh hơn, và làm tăng thêm sức tàn phá của nó mà thôi. Và việc này dễ dàng xảy ra khi ta có một ý niệm cứng rắn về cái tôi, cái ngã của mình - khi ta cảm thấy có *một người nào đó* bị hạ nhục và tổn thương, hoặc có *người nào đó* cần phải phản ứng chống trả lại. Và lần nữa Sakka nhắc nhở rằng, cách hay nhất là ta phải ý thức, "*biết*" được cơn giận của kẻ khác, chứ không phải xem thường hoặc làm ngơ nó đi. Nhưng cái biết ấy cần phải được đi kèm theo với hai yếu tố của chánh niệm (*sati*) và tĩnh lặng (*upasama*), vì chúng có khả năng làm vơi đi và tiêu tán năng lực của sân hận. Nếu như không có ai ở đó để tiếp nhận một cơn giận trao đến, như

một người có được một tuệ giác về vô ngã, cơn giận ấy sẽ không có một nơi nào để nương tựa, nó sẽ không thể nào tìm được một chỗ đứng.

Trong bài kệ cuối Sakka nhắc lại thêm về sự quan trọng của đức kham nhẫn (*khanti*) và những giá trị lợi lạc của nó. Theo lời Phật dạy, mỗi chúng ta lúc nào cũng đang tự xây dựng cho mình một thế giới riêng gồm những kinh nghiệm cá nhân, trong mỗi giây mỗi phút, khi thân và tâm ta tiếp xúc và thấu nhận các dữ kiện qua những giác quan. Phẩm chất tác ý của ta biểu lộ trong lãnh vực kinh nghiệm này vô cùng quan trọng, vì nó xác định con người của ta ngay lúc này và định hướng cho con người của ta trong tương lai. Như đối với trường hợp của Sakka, những lời lẽ và quan điểm của Vepacitti không hề động chạm gì được đến Ngài. Hạnh phúc của Sakka được bảo vệ và nuôi dưỡng bằng sự kham nhẫn và an tịnh trong suốt thời gian Vepacitti phóng những lời thô độc và ác ngữ đến cho Ngài.

Và thái độ đáng phục đó cũng có gốc rễ từ một tâm từ. Như trong bài kệ cuối đã nói lên rõ điều này, an tịnh trước một cơn giận của kẻ khác cũng được thúc đẩy bởi sự quan tâm của ta đối với hạnh phúc của người kia, cũng như cho chính mình. Sân hận là một độc tố rất nguy hiểm, khi ta giúp người kia buông bỏ được cơn giận bằng cách không phản ứng đối chọi lại, đó cũng là một tâm từ muốn giúp chữa lành vết thương cho họ.

Và đối với chúng ta thì mình cần phải hành xử như thế nào trong đời sống hằng ngày, cá nhân hay cộng đồng, để có thể ứng dụng được tuệ giác về kham nhẫn này? Ta hãy lắng nghe những lời chia sẻ sau đây của Sakka:

*Bị mắng nhiếc, mắng lại,
Ác hại nặng nề hơn.
Bị mắng, không mắng lại,
Được chiến thắng hai lần.*

*Sống lợi ích cho cả hai,
Lợi mình và lợi người,
Biết kẻ khác tức giận,
Giữ niệm, tâm an tịnh,*

*Là y sĩ cho cả hai,
Chữa mình và chữa người,
Ai nghĩ họ là ngu,
Là không hiểu Chánh pháp.*

Andrew Olendzki

Nguyễn Duy Nhiên chuyển dịch