

CƠN SÂN HẬN

Trong cuộc sống hằng ngày đôi khi tâm con người trở nên giận dữ, không kiềm chế được nên đã biến thành thù hận, từ đó thường xảy ra những sự xung đột, ẩu đả và có thể đi đến chỗ gây thương tích hay giết người không chút xót thương. Báo chí thường đăng quá nhiều tin tức về hậu quả xảy ra bắt nguồn từ những cơn giận dữ đủ loại.

Mới đây nhất, tháng 1 đầu năm 2014 này, tại Miami, Florida, Ông Curtis Reeves, 71 tuổi, cựu đại úy cảnh sát, đang xem phim trong rạp thì xảy ra vụ cãi vã với hai vợ chồng ông Chad Oulson, 43 tuổi, là những người ngồi ở băng ghế trước. Nguyên do: Ông Oulson bấy giờ đang dùng điện thoại di động để gửi text hoặc gọi cho trung tâm giữ trẻ để biết tin tức về đứa con gái ba tuổi ở đó. Hai bên lời qua tiếng lại. Theo biên bản lập khi bắt giữ, ông Reeves rút súng bắn ông Oulson ngay khi ông này đứng dậy, và đánh vào mặt ông này bằng một vật gì không rõ. Viên đạn trúng vào ngực ông Olson cũng trúng vào tay bà vợ ông này. Ông Reeves hiện phải trực diện với án tù chung thân nếu bị kết án về tội sát nhân.

Còn biết bao chuyện khác ở Mỹ. Tại Tacoma, Wash. vào tháng 11 năm 2013 ông già Zesbaugh 72 tuổi bị tuyên phạt tới 6 tháng trong nhà tù sau khi nhận tội là đã bạo hành và ác ý quấy rối hai phụ nữ. Nguyên do cũng là chuyện nổi giận khi lái xe trên đường, ông William nghĩ rằng người đàn bà kia đã lái xe cúp ngang đầu xe của ông khi quẹo xe vào một bến phà. Ông lái xe theo họ, nhấn còi ầm ỹ rồi chạy tới sau xe họ khi họ ngừng ở một bảng stop. Khi người đàn bà xuống xe, ông cầm cái gậy dùng để khóa tay lái xe và đánh bà ta. Một nhân viên bến phà nhảy ra can thiệp chấm dứt sự đã thương này.

Tại Kennesaw, Ga. vào tháng 10 năm 2013 nàng Lashayla 22 tuổi, bị truy tố về tội tấn công và giết chết sinh viên Kim Kilgore, 21 tuổi trong một buổi sáng. Nàng dùng súng ngắn bắn nạn nhân ở bãi đậu xe. Nạn nhân được chở vào bệnh viện và sau đó đã chết. Báo chí cho biết nguyên do cũng là nổi cơn giận giữ khi lái xe mà thôi (the crime began as a road rage incident).

Tại Boise, Idaho, vào tháng 11 năm 2013, chàng Fisher 35 tuổi bị truy tố về tội sát nhân khi rút súng bắn vào đầu một chàng trẻ tuổi khác, mới 25 tuổi, lúc nạn nhân trên đường lái xe về nhà sau khi tan sở. Nguyên do chỉ vì có sự đụng nhau giữa hai xe.

Tại Texas vào năm 1998 Feldman, 55 tuổi, lái xe mô tô trên xa lộ bị xe vận tải hạng nặng 18 bánh của Everett, 36 tuổi, cúp ngang. Hắn bèn bắn vài phát súng vào sau xe vận tải. Sau đó hắn nạp thêm đạn và chạy lên ngang xe tải, bắn vào Everett giết chết người này. Hắn lại còn kiểm soát thấy đúng là tài xế xe tải đã chết hắn mới lái xe mô tô bỏ đi về nhà. Trên đường về nhà, 45 phút sau, hắn trông thấy một chiếc xe vận tải 18 bánh khác của Velasquez, 62 tuổi, đang ngừng đỗ sãng. Không quen biết nhưng ngứa mắt, hắn lại ghé vào trạm sãng và bắn 2 phát súng vào lưng giết người tài xế này. Một tuần sau Feldman lại bắn Vega khi người này đang đứng bên ngoài một quán ăn. May mà Vega sống sót.

Trước tòa án Feldman khai rõ rằng hắn bắn Everett vì *nổi cơn giận* khi bị Everett cúp ngang đầu xe (a result of his *anger* at Everett for cutting him off). Sau đó hắn bắn Velasquez chỉ vì ông này đứng cạnh cái xe 18 bánh hình ảnh này khiến hắn lại nổi sân (explode again in *anger*.) Feldman bị tuyên án tử hình. Án đã được thi hành (Texas executes man who killed truckers in road rage.)

Rồi đến chuyện bên Trung Quốc. Tại Beijing vào tháng 7 năm 2013 một bà mẹ để đứa con gái nhỏ 2 tuổi ngồi trên xe đẩy hàng và đứng chờ xe buýt ven đường. Li Ming lái chiếc xe hơi chờ Han Lei, 39 tuổi, tới nơi và muốn đậu xe vào chỗ đó. Không được nhường chỗ nên xảy ra cãi lộn. Han Lei nhẩy xuống xe, đánh người mẹ ngã xuống đất, túm lấy đứa bé trong chiếc xe, nâng lên khỏi đầu và ném đứa bé xuống đất. Em bé bị thương nặng và được chở vào bệnh viện nhưng qua đời vài ngày sau đó. Han Lei chạy trốn nhưng rồi bị bắt. Tòa xử Han Lei về tội sát nhân và tuyên án tử hình. Tòa Án Tối Cao sẽ duyệt xét lại bản án này theo luật. Li Ming lái xe cho Han chạy trốn khỏi nơi đó nên bị 5 năm tù về tội che giấu người phạm tội.

Còn tại Việt Nam thời cũng quá nhiều chuyện sân hận. Tháng 9 năm 2013 tại quận Thanh Xuân, Hà Nội, ông Phúc, sinh năm 1950 và vợ là bà Loan có mâu thuẫn cãi nhau về việc chồng vứt lọ mắm tôm của vợ vào thùng rác bốc mùi khó chịu. Vợ đã nặng lời mắng chửi chồng về việc làm này. Sau khi cãi nhau với chồng, vợ vào nhà vệ sinh đánh răng, rửa mặt chuẩn bị đi ngủ. Lúc này ông Phúc quá tức giận, đã cầm một chiếc búa đinh thường xuyên để dưới gầm tủ quần áo, đập liên tiếp 4 nhát vào đầu vợ, khiến bà Loan tử vong tại chỗ.

Tại Hưng Yên, tháng 5 năm 2012 sau cuộc cãi vã, vợ và con của Thắng (sinh năm 1964) giận dỗi bỏ về nhà bố mẹ đẻ. Thắng ám ức đạp xe sang đó tìm nhưng không thấy. Chỉ có một mình ông Ứng là bố vợ. Thắng hỏi bố vợ nhưng bố vợ không trả lời. Sau vài câu nói, Thắng và bố vợ đã lời qua tiếng lại và xảy ra mâu thuẫn, cãi cọ nhau. Trong lúc nóng giận Thắng đã chạy xuống nhà bếp lấy con dao gọt hoa quả đâm liên tiếp vào đầu, tay, cổ và lưng ông Ứng. Do bị đâm trọng thương, mất máu nhiều nên nạn nhân đã tử vong ngay sau đó.

Ở tỉnh Lâm Đồng Đà Lạt vào tháng 10 năm 2006 nhà của Công bốc cháy thiêu rụi tất cả bên trong. Cháu Nhật, 1 tuổi, lồm cồm bò, khóc ngất dưới nền gạch với những vết bỏng nặng nơi mặt và thân thể. Cháu được bông ra đưa đi cấp cứu nhưng chết vì vết thương quá nặng, Nguyên nhân vụ cháy là do Thùy, vợ của Công. Gần đây giữa vợ chồng thường xảy ra mâu thuẫn, gây gỗ cãi vã. Hôm ấy vợ chồng cãi nhau Thùy bỏ mặc con nằm khóc, sang nhà mẹ chồng chửi chồng một trận rồi về viết đơn ly dị. Công không ký bỏ đi, Thùy ở nhà với con và trong cơn sân dữ dội người mẹ đành lòng đốt nhà giết con, một cái chết thương tâm.

Năm 2012 trong một phút nóng nảy, Trần Minh Công đốt nhà khiến mẹ bị chết. Chỉ vì tức giận nhất thời mà đứa con được cho là xưa nay hiếu thảo đã gây họa cho gia đình. Sau khi cân nhắc, tòa án Thành phố Đà Nẵng đã tuyên phạt Công chín năm tù về tội giết người.

Trãi, 48 tuổi, và chị A. sống chung từ năm 2004. Đến năm 2010, hai bên mâu thuẫn nên chị A. đuổi Trãi. Bực tức vì vừa mất việc và không còn chỗ ở (nhà bán, trả nợ bài bạc cho chị A.), ngày 26.5.2010 Trãi mua xăng đem đến tạt vào người chị A. khi chị này đang đứng gần bếp nên xăng bắt lửa gây bỏng nặng và tử vong sau đó. Trãi cũng bị bỏng nặng hai tay. Tòa án tại Sài Gòn tuyên giảm án cho Trãi từ tử hình còn chung thân vì nguyên nhân một phần lỗi xuất phát từ những cư xử không đúng của chị A.

Sau thời gian quen biết Tây, 23 tuổi, cùng chị T. dọn về sống chung như vợ chồng tại một phòng trọ. Cuộc sống đôi khi cũng có những xích mích, nảy sinh cãi vã. Một hôm tức giận, Tây dùng tay đập mạnh làm cửa kính bị vỡ, sau đó bỏ đi ra ngoài với bạn bè cho hả cơn nóng giận. Khuya đó, Tây về phòng, những tưởng T. sẽ im lặng nhưng T. cứ lè nhèo mãi khiến Tây lớn tiếng quát bắt im đi. Được đà, chị T. tiếp tục tuân lời thách thức. Tức giận, Tây tát vào mặt chị T. một cái trời giáng. Bị vợ phản đòn, Tây quật ngã vợ xuống sàn nhà rồi bóp cổ đến khi vợ gục hẳn. Tòa tuyên án chung thân về tội “Giết người”. Tây chống án. Tòa phúc thẩm, bác kháng cáo, và tuyên y án.

Chỉ điếm qua một số những bản tin trên chúng ta thấy khi cơn sân hận nổi lên con người dễ phạm tội. Dù là trẻ hay già, dù là nam hay nữ, dù là thân hay sơ, dù là Âu hay Á, dù Đông phương hay Tây phương... Báo chí khắp nơi đăng tải dài dài mãi thôi!

*

“Sân” là cơn giận, lòng giận dữ, nóng nảy, thù hận khi đối diện với một người hay một điều kiện không vừa lòng, không được thỏa thích như ý muốn, bất bình vì bị xúc phạm... nhân đó làm những chuyện sai trái. Sau cơn giận thời giữ lại lòng oán ghét tìm dịp mà trả thù. Hầu như ai cũng từng nổi giận, trong một thời điểm nào đó, với một mức độ nào đó.

Sân hận là biểu hiện cho năng lượng của tâm khi tham ái không được thoả mãn. Sở dĩ sân hận sinh khởi là do lòng yêu thích “cái ta” hay thích “cái của ta”. Nếu người ta mắng nhiếc, chê bai kẻ nào khác thời ta không thấy giận, nhưng nếu ai chửi bới hoặc khiển trách ta hay người thân của ta, hoặc làm tổn hại tài sản của ta lập tức ta cảm thấy khó chịu ngay. Khi khó chịu tăng dần thời sẽ trở thành nóng giận. *Sân hận là cánh cửa mở vào địa ngục vì nó dẫn đến sự huỷ diệt bản ngã.*

Nhưng nên nhớ rằng trên đời này không ai tránh khỏi bị khiển trách, bị chê bai, khó tránh khỏi miệng thế gian như Đức Phật đã từng đưa nhận xét trong Kinh Pháp Cú:

(Pháp Cú 227)
*Người con Phật hãy nghe đây
Chuyện không phải chỉ đời này mà thôi
Từ đời xưa đã nói rồi:
“Làm thịnh thời sẽ có người chê bai,
Nói nhiều cũng bị chê hoài,
Dù cho nói ít cũng người chê thôi”.
Làm người không bị chê cười
Thực là chuyện khó ở nơi cõi trần.*

Trong quá khứ, trong tương lai và trong hiện tại chưa hề có người nào bị tất cả mọi người chê bai hay được tất cả mọi người khen ngợi, đúng như lời Đức Phật dạy:

(Pháp Cú 228)
*Ở đời toàn bị chê bai
Hay toàn nghe tiếng người ngoài khen ta
Từ xưa chẳng thấy xảy ra,
Tìm trong hiện tại thật là khó sao,
Tương lai cũng chẳng có nào.*

Nhưng vì bị chê bai mà nổi sân thời tai hại vô cùng vì lúc nóng giận thì con người không còn đủ bình tĩnh để tự kiểm soát hành vi và ngôn ngữ của mình. Khi sân hận phát khởi, nó có khả năng hủy hoại công đức và tâm an lạc. Kinh Hoa Nghiêm có nói: “*Một niệm lòng sân hận nổi lên, thì trăm ngàn cửa nghiệp chướng đều mở ra.*” Và: “*Một đốm lửa sân, có thể đốt hết muôn mẫu rừng công đức.*” Đức Phật khuyên: “*Hãy từ bỏ nóng giận thì phiền não sẽ không đến với các người.*”

Phải tu tâm để đạt tới “*vô sân*”. Vô sân là không nóng nảy, hết giận hờn. Chúng sinh bị qua nhiều kiếp sinh tử luân hồi chính vì không thắng nổi lòng sân. Chư Phật được tự tại, giải thoát, là do dứt trừ được lòng sân tận gốc. Điều khó nhất là diệt trừ phần nộ ngay từ trong tâm. Khi tâm chúng ta không còn nghĩ đến giận hờn thì tự nhiên cơn phần nộ sẽ không bộc phát.

Trong khi đốn cây để cất tịnh thất cho mình, thầy Tỳ kheo nọ vô tình làm tổn hại đến cái chồi non của một vị thần cây. Vị này nổi giận, muốn giết thầy nhưng kịp nghĩ suy nên kiềm chế được cơn sân hận của mình đang phát sinh. Đức Phật tán dương và dạy:

(Pháp Cú 222)
*Khi cơn giận dữ bùng ra
Ai mà ngăn được mới là người hay
Giỏi như hãm lại được ngay
Chiếc xe đang chạy chớ đây, phóng nhanh,
Nếu không thì bản thân mình
Cầm cương hờ hững tài tình gì đâu.*

Đại đức Mục Kiền Liên hỏi thăm nhiều vị Trời nhờ công đức gì mà được tái sinh vào cảnh trời. Các vị này kể ra những hành động xem ra có vẻ không quan trọng lắm như chân thật, nhẫn nại và bố thí v.v... Khi ngài Mục Kiền Liên bạch hỏi Đức Phật vậy những hành động tuy nhỏ nhưng tốt lành có thể nào dẫn đến các cõi trời không, Đức Phật dạy:

(Pháp Cú 224)
*Nói lời chân thật luôn luôn,
Dẹp cơn nóng giận dỗi hờn khó coi,
Dù ta có ít của thôi*

*Cũng chia bố thí cho người đến xin,
Nhờ ba việc tốt lành trên
Đưa ta đến cõi chư thiên, cõi trời.*

Giảng về quả phúc của người cúng dường đến bậc hoàn toàn thanh tịnh, Đức Phật dạy rằng cỏ dại làm hại ruộng vườn thời lòng sân hận cũng làm hại loài người. Vì vậy người nào diệt hết lòng sân hận thì người đó đáng được ngưỡng vọng và khâm phục:

(Pháp Cú 357)
*Cỏ hoang làm hại ruộng vườn
Lòng sân gây hại nhiều hơn cho người,
Ai lìa sân hận được rồi
Cúng dường vị ấy chẳng nơi nào bằng
Hưởng về phước báu vô vàn.*

Voi là một con vật quan trọng hàng đầu trong số những thú vật được con người huấn luyện để sử dụng. Giống như voi với sức mạnh có thể bứng gốc một thân cây, quán vòi quanh thân cây ấy để mang đi dễ dàng, Đức Phật dạy rằng con người cũng có thể tạo cho mình tiềm lực vật chất, nghị lực tinh thần, lòng kiên nhẫn và sức mạnh, chẳng khác một con voi thuần thực. Luyện được lòng nhẫn nhục mới là khó:

(Pháp Cú 321)
*Luyện voi dạn hội, tài thay
Luyện voi vua cưới cũng hay vô cùng,
Nhưng mà nếu luyện được lòng
Luôn luôn nhẫn nhục, chẳng còn nổi sân
Khi nghe phỉ báng bản thân
Mới là điều luyện, muôn phần tài hơn.*

Đức Phật dạy rằng tự chế ngự được mình mới là điều rất quý và người chịu cố gắng, đủ nhẫn nại để tự huấn luyện mình thời cũng sẽ được hưởng kết quả tốt lành như người đã khéo huấn luyện các con thú vật như la, ngựa và voi. Con người thuần thực, giới đức trang nghiêm là hơn tất cả:

(Pháp Cú 322)
*Con la được huấn luyện qua
Trở nên thuần tánh, tỏ ra tốt lành,
Ngựa nòi sinh chốn sông xanh
Sau khi huấn luyện, trở thành ngựa hay,
Voi ngà to lớn quý thay
Sau khi huấn luyện voi này tuyệt luân,
Con người nếu chính bản thân
Tự mình thuần hóa được luôn chính mình
Mới là người thật tài tình!*

Đức Phật khuyên chúng sinh hãy từ bỏ cả tham lẫn sân. Ngài ví một chiếc thuyền

như thể xác, như tấm thân con người do năm uẩn tạm hợp. Thân này sẽ tan rã vì vô thường, nên xét kỹ thời thấy nó quả thật trống không. Nước trong thuyền là những tư tưởng xấu cần diệt trừ. Tát cho khô nước tức là dập tắt ngay lửa tham sân. Khi thuyền khô cạn nước thì thuyền trở nên nhẹ nhàng để mau chóng qua bờ. Thân tâm dẹp sạch tham dục và sân hận thì trở nên thanh tịnh, đó là điều kiện tốt để sớm chứng được cảnh Niết Bàn:

(Pháp Cú 369)
*Tỳ Kheo tát nước thuyền này
Thuyền không nhẹ nhõm xuôi ngay theo dòng,
Tham và sân trừ diệt xong
Thân này cũng nhẹ thoát vòng nhiễm ô
Niết Bàn mau chóng qua bờ.*

Sân hận là tình trạng bất ổn của tâm. Đối với Phật giáo, hoàn toàn không có cái gọi là sân hận chánh đáng. Sự sân hận, dù ở mức độ nhẹ nhất cũng là bất ổn. Nó được xem như thuốc độc gây hại cho “tâm”. Đức Phật kêu gọi chúng ta lấy tình thương báo đáp thay vì thù hận. Lấy oán báo oán thì oán ấy chất chồng. Lấy ân báo oán thì oán ấy mới tiêu tan. Khi sân hận có mặt thì hạnh phúc không thể hiện diện trong tâm. Nếu chúng ta muốn thế giới này bớt bạo động và trở nên nhân ái hơn thời trước hết chúng ta phải đến với người bằng lòng nhân ái, phải an hoà và trầm tĩnh. Đức Phật từng dạy:

(Pháp Cú 5)
*Khắp nơi trong cõi dương gian
Hận thù đâu thể xua tan hận thù
Chỉ tình thương với tâm từ
Làm tiêu oán hận, giải trừ hờn căm
Đó là định luật ngàn năm.*

Khuynh hướng của con người là mong cầu hạnh phúc và loại bỏ đau khổ nên chúng ta nên tu tập để diệt trừ tâm sân hận. Đó không phải là vấn đề cá nhân mà còn là vấn đề xã hội, bởi vì nếu chúng ta muốn thay đổi xã hội, trước hết hãy thay đổi chính mình. Phật thuyết: “Vì vậy, các người phải rèn luyện chính bản thân mình”. Ngài nói tiếp: “Nếu tâm bình thì ác khẩu không khởi, tâm chỉ còn niềm cảm thông trọn vẹn và cởi mở, một tấm lòng đầy từ ái, không còn chi phối bởi bất cứ ác nghiệp nào. Với tâm từ bi rộng lớn, sâu thẳm vô biên, ta sẽ cảm hoá những kẻ ác nghiệp thoát khỏi sân hận và oán thù”.

Theo Kinh “Thập Thiện Nghiệp Đạo” người nào không nổi sân, thì tâm không khổ não, tâm không tranh giành, tâm nhu hòa ngay thẳng, tâm từ bi như Phật, thường làm lợi ích yên ổn cho các chúng sinh, thân tướng trang nghiêm được chúng sinh tôn kính và vì có đức nhẫn nhục nên sẽ được mau sinh lên cõi Phạm Thiên.

Khi nói về hậu quả của sự giận dữ, tác phẩm “Hành Hạnh Bồ Tát” có ghi mấy câu:

*“Bao nhiêu công đức tốt đẹp
Tích lũy trong một ngàn kiếp*

*Như bố thí, cúng dường chư Phật
Tất cả đều tiêu tan trong một cơn giận dữ.”*

*

Đức Lạt Lai Lạt Ma từng nói: “Không ai cảm thấy hạnh phúc khi tâm mình nổi cơn giận dữ. Bao lâu trong lòng chúng ta còn chứa đầy sự thù hận, thì sẽ không bao giờ có hạnh phúc lâu dài. Để đạt được sự an lạc, thanh bình và chân thực, chúng ta cần phải chế ngự tính giận dữ và phát triển tình thương với cõi lòng rộng mở.” (How To Practice The Way To A Meaningful Life.)

Ngài cũng dạy rằng: “Giận dữ và lòng sân hận chính là kẻ thù của chúng ta. Chúng là những ác tính cần phải khắc phục và loại bỏ, không chỉ nhất thời, mà phải thường xuyên liên tục trong suốt cả cuộc đời của chúng ta.”

Có truyện kể rằng: Một hôm, một vị samurai đến thu nợ của người đánh cá. Người này nói: “Tôi xin lỗi, nhưng năm vừa qua thật tệ, tôi không có đồng nào để trả Ngài.” Vị samurai nổi nóng, rút kiếm ra định giết người đánh cá. Nhanh trí, người này nói: “Tôi cũng đã học võ và sư phụ tôi khuyên không nên đánh nhau khi đang tức giận.” Vị samurai nhìn người đánh cá một lúc, sau đó từ từ hạ kiếm xuống. “Sư phụ của người rất khôn ngoan. Sư phụ của ta cũng dạy như vậy. Đôi khi ta không kiểm soát được nổi giận dữ của mình. Ta sẽ cho người thêm một năm để trả nợ và lúc đó chỉ thiếu một xu thôi chắc chắn ta sẽ giết người.”

Vị samurai trở về nhà khá muộn. Ông nhẹ nhàng đi vào nhà vì không muốn đánh thức vợ, nhưng rất bất ngờ khi thấy vợ mình và một kẻ lạ mặt mặc quần áo samurai đang ngủ trên giường. Nổi điên lên vì ghen và giận dữ, ông nâng kiếm định giết cả hai, nhưng đột nhiên lời của người đánh cá vang vọng bên tai: “Đừng hành động khi đang giận dữ.” Vị samurai ngừng lại, thở sâu, sau đó cố tình gây ra tiếng động lớn. Vợ ông thức dậy ngay lập tức, kẻ lạ mặt cũng vậy, hoá ra đó chính là mẹ ông. Ông gào lên: “Sao lạ vậy. Suýt nữa con đã giết cả hai người rồi!” Vợ ông giải thích: “Vì sợ kẻ trộm len vào nhà nên thiếp đã cho mẹ mặc quần áo của chàng để dọa chúng.”

Một năm sau, người đánh cá gặp lại vị samurai và phần khởi nói: “Năm vừa qua thật tuyệt vời, tôi đến để trả nợ cho Ngài đây, có cả tiền lãi nữa”. Vị samurai trả lời: “Hãy cầm lấy tiền của người đi. Người đã trả nợ cho ta rồi!”

*

Nguyện cho tất cả chúng sinh nhỏ bật hết mọi cội rễ sân hận và oán thù để trở thành hiện thân của tình thương bao la, trí tuệ và bi mẫn trong một cuộc sống đầy an lạc!

Tâm Minh Ngô Tằng Giao
(Tháng 1- 2014)

