

Loving Speech and Right Speech in Relation to Nonviolent Communications

Ái ngữ và chánh ngữ trong mối liên hệ với truyền thông bất bạo động

Bhikkhuni Dhammananda

Suốt nhiều năm, tôi làm việc gần gũi với những nạn nhân bị ảnh hưởng bởi bạo lực gia đình. Hầu hết nạn nhân là phụ nữ và trẻ em. Là một Ni sư, cũng là một pháp sư, tôi đã lắng nghe nhiều câu chuyện thương tâm khắp nơi trên thế giới liên quan đến bạo lực ở những cấp độ khác nhau. Hệ quả là, tôi đã cảm thấy cần thiết phải tìm những phương cách khác nhau để giúp họ thoát khỏi các vấn đề trên. Bạo lực, ở trong tư tưởng, trong lời nói hay bằng hành động thượng cẳng chân hạ tay, trong gia đình hay ngoài xã hội, đều dẫn đến khổ đau, căng thẳng tinh thần và rối loạn đời sống của những người liên quan.

Sau khi lắng nghe với lòng bi mẫn, việc của tôi là cho họ những lời khuyên hữu ích và chân tình, thực tế để họ tránh những tình huống tương tự xảy ra trong tương lai. Tôi tìm thấy những tài liệu rất hữu ích từ những lời dạy của Đức Phật nhiều ngàn năm trước. Ái ngữ, hay từ hòa trong lời nói (*metta-vācī kamma*) là một trong sáu nguyên tắc¹ để tạo ra sự hòa hợp nhóm, gia đình hay cộng đồng. Trong khi đó Chánh ngữ (*sammā-vācī*) lại là một chi phần trong Bát Thánh Đạo, con đường dẫn đến chấm dứt mọi khổ đau trên thế gian này. Cách mà chúng ta truyền đạt đến người khác, là lời nói, hay chữ viết, hay bằng biểu hiện của cơ thể, tất cả đều là các hành động mang tính nghiệp (*karma*) mà chúng có khả năng đem lại kết quả sớm hay muộn ảnh hưởng lên những người có liên hệ. Nghiệp xấu mang lại đắng cay, tủi hờn và đau khổ, tai hại; trong khi đó nghiệp tốt đem đến hòa bình, hạnh phúc và sự thỏa mãn.

Một trong các cách thức huấn luyện truyền thông có tên: Truyền thông bất bạo động – đưa ra những lời khuyên rất gần gũi với lời dạy của Đức Phật. Ví dụ như: “Khi nghiên cứu các yếu tố có ảnh hưởng đến khả năng nuôi dưỡng lòng bi mẫn, tôi đã kinh ngạc nhận ra vai trò của ngôn ngữ và cách chúng ta sử dụng từ ngữ. Từ đó tôi đã đưa ra cách tiếp cận đặc biệt trong giao tiếp- cả nói và nghe- mà nó có đưa chúng ta đến việc cho từ trái tim, liên hệ đến bản thân và đến người khác, liên hệ với nhau theo cách mà nó cho phép từ bi nảy nở một cách tự nhiên nhất. Tôi gọi đó là “Truyền thông bất bạo động”²

Chúng ta có thể thấy đây như là tiếng vang của một thông điệp của 2500 năm trước, khi một vị trưởng lão tên là Vangisa nắm bắt cách mà ông hiểu về “nói chuẩn” như vị đó đã nghe từ Đức Phật như sau:

“Chỉ nói những từ
Không hại bản thân và người khác.
Nói như vậy mới chuẩn.
Chỉ nói những lời ái ngữ,
Lời khiến người vui lên;
Lời đẹp là cách nói
Không để lại hậu quả tai hại cho người.
Sự thật thì luôn bất tử:
Đây là quy luật vĩnh hằng.

¹ Sáu nguyên tắc của đời sống hòa hợp bao gồm: 1. từ tâm – ý nghĩ tốt về nhau, 2. ái ngữ - lời nói tốt đẹp không gây xung đột, 3. việc làm (phục vụ, quan tâm) cho nhau, 4. cùng tuân thủ & tôn trọng những nguyên tắc như nhau, 5. Có quan điểm tương đồng, 6. Lợi hòa – tức phân chia sản phẩm công bằng cho nhau.

² Giving from the Heart, P. 3, Marshall Rosenberg “Introduction NVC”. Edited by Lucy Leu, “Nonviolent Communication: A Language of Life”, 2nd Edition, Manufactured in USA, Aug. 2003.

Những ai đã giác ngộ nói rằng
Ý nghĩa của diệu Pháp
Có nền tảng trong Chân lý.”³

Như một yếu tố đóng góp vào sự hài hòa và thịnh vượng của cộng đồng, ái ngữ là lời nói và cách truyền thông chạm vào trái tim của người nghe. Nó khiến cho họ cảm thấy ấm áp, dễ chấp nhận, và được tôn trọng. Cách nói như vậy tạo ra sự tin tưởng & cảm giác tốt. Điều này không phải là lời nịnh hót – vốn là những lời dối trá và không đúng sự thật. Nó có nghĩa rằng chúng ta chọn cách nói lịch sự và từ ngữ dễ thương khi truyền đạt một thông điệp nào đó. Khi người đối thoại với chúng ta là trong trạng thái dễ chịu, những câu hóm hỉnh hay đùa cợt thiện chí cũng có thể là cách để truyền thông thiện hảo.

Liên quan đến các cuộc hội thoại, có một tình tiết trong cuộc đời Đức Phật đáng cho chúng ta suy ngẫm, và nó luôn truyền cảm hứng cho tôi. Mỗi khi thảo luận về đề tài chánh ngữ và truyền thông bất bạo động, tôi luôn kể lại câu chuyện này. Chuyện này tường thuật lại việc Đức Phật trở nên một bậc đạo sư khả kính và tiếng đồn tốt đẹp về ngài lan xa lan xa trong cõi Diêm Phù Đề (Ấn Độ cổ), mảnh đất đã có nhiều giáo phái tu hành không chính thống, và nhiều tông môn của các loại triết học Vệ Đà cũng đang phát triển rực rỡ. Ngày kia có một vị Bà la môn đã đến gặp Đức Phật với động cơ không rõ ràng. Ông ta muốn thử mức độ kiên nhẫn của ngài, cũng như muốn kiểm tra xem Phật có thực hành những gì ngài giảng dạy cho mọi người không? Khi gặp Phật, vị Bà la môn xỏ ra một tràng những lời thóa mạ và buộc tội. Ông ta sử dụng tất cả những từ ngữ xấu xa tồi tệ đương thời mà ông biết để chửi mắng Phật, cùng với việc xuyên tạc và gán cho Phật những điều khó tưởng tượng được mà ngài chưa bao giờ nói hay làm. Lão bà la môn độc thoại cả vài giờ, cho đến khi ông ta đổ mồ hôi như tắm, run rẩy vì tức giận và thậm mệt vì tự y bạo hành trong lời nói và cử chỉ thô lỗ. Sau đó Y tạm dừng để thở hổn hển. Đức Phật chỉ ngồi vững chãi, im lặng nhưng sự hiện diện của ngài tỏa ra ánh sáng từ bi.

Quá kinh ngạc, lão Bà la môn hỏi:

– Này du sĩ Cồ Đàm, có phải vì ông xứng đáng với tất cả những lời buộc tội của tôi nên ông giữ im lặng? Có phải như vậy khiến ông không phản ứng không?

Đức Phật trả lời một cách điềm tĩnh:

– Không, Bà la môn, nhưng Như Lai không cảm thấy cần thiết phải phản ứng lại với thái độ và lời nói không chính đáng của ông.

Rồi Bạc Chính Giác tiếp tục hỏi dịu dàng:

³ THERAGĀTHĀ, MAHĀNIPĀTA, PAṬHAMAVAGGA, 21.1 Vaṅṇīsattheragāthā, verse 2228,

Tameva vācaṃ bhāseyya,

yāyattānaṃ na tāpaye;

Pare ca na vihiṃseyya,

sā ve vācā subhāsītā.

Piyavācameva bhāseyya,

yā vācā paṭinanditā;

Yaṃ anādāya pāpāni,

paresaṃ bhāsate piyaṃ.

Saccaṃ ve amatā vācā,

esa dhammo sanantano;

Sacce atthe ca dhamme ca,

āhu santo patitṭhitā.

Translated by Bhikkhu Sujata, source: <http://suttacentral.net/en/thag21.1>:

Ref. p. 401, Palms of Ealy Buddhist, translation by Mrs Rhys Davids, Pali Text Society, Oxford 1994.

- Này Bà la môn, thỉnh thoảng ông có khách quen hay bà con đến viếng thăm nhà không?
- Vâng Sa môn, tôi là một người có tiếng tăm nên thường có khách khứa tới nhà. – y trả lời với vẻ tự hào về địa vị của mình.
- Vậy họ có mang theo quà cáp gì cho ông không?
- Có chứ, họ mang quà cho tôi.
- Nếu ông không nhận các quà đó thì chúng thuộc về ai?
- Tất nhiên là chúng thuộc về người mang nó đến – y hơi chột dạ khi trả lời câu này.
- Sáng nay ông đến đây và mang theo ít quà. Như Lai không muốn nhận chúng. Bây giờ ông có hai lựa chọn: từ bỏ nó hay mang nó về xài lại.

Lão Bà la môn cúi đầu xấu hổ. Ông ta méo miệng, nhìn xuống và không biết phải nói gì.

Đây là câu chuyện về Đức Phật, người đã hoàn toàn giác ngộ. Nhưng chúng ta thì sao? Là những người chưa đạt đến mức độ nhẫn nại cao thượng của Phật, và vẫn phải sống và đối diện với một thế giới tâm thường quanh ta? Câu hỏi này đưa chúng ta về với sự thực hành như những đệ tử của Đấng Giác Ngộ. Theo nền giáo dục giác ngộ thánh thiện và tránh rơi vào thói quen phản ứng và cảm dỗ của việc dùng bạo lực để đối trị với bạo lực, yêu cầu rất nhiều các nỗ lực và rèn luyện. Trong bài hội thảo này, chúng ta sẽ theo phương pháp từng bước một để dùng truyền thông bất bạo động giải quyết vấn đề bạo lực gia đình áp dụng các chuẩn mực đạo đức Phật giáo để điều chỉnh các mối quan hệ.

Chúng ta biết rằng Đức Phật đã sinh ra và lớn lên trong một thế giới cũng phức tạp và liên hệ đến nhiều mối quan hệ trong xã hội loài người đã phát triển. Sau khi giác ngộ, ngài quyết định giảng dạy những gì ngài đã pahts hiện ra cho những ai “vội ít bụi trong mắt”; tuy nhiên ngài không nghĩ rằng tất cả những người có cơ hội lắng nghe giáo pháp sẽ giác ngộ ngay. Con đường ngài chỉ ra là những pháp tu tiệm tiến để dẫn người ta đi dần đến giác ngộ giải thoát. Chánh ngữ, hay lời nói chân chính là yếu tố thứ ba trên con đường được gọi là Bát Thánh Đạo đó. Nó thuộc về phần học tập để có giới hạnh (*sīla-sikkhā*). Trong những bài kinh nguyên thủy, chánh ngữ được định nghĩa là: “tránh nói láo, nói lời chia rẽ, lời nói thỏa mạ, và những lời sáo rỗng vô nghĩa” (SN 45.8)

Một trong những bài kinh được biết đến nhiều và thực tế nhất là bài Kinh Hạnh Phúc Lớn *The Great Discourse on Happiness (Māha Mangala Sutta)* là hiện thân của con đường tiệm tiến này cho những người bình thường như chúng ta. Trong 38 pháp- những điều nên làm để có hạnh phúc và tiến đến giác ngộ thì bốn điều liên quan đến nói và nghe. Lời nói chuẩn được gọi là *subhāsītā vācā* trong tiếng Pali. Có 5 yếu tố để một lời được gọi là chuẩn: đúng thời, đúng sự thật, nói với tâm từ, đem lại lợi ích cho người nghe, và nói với ý định tốt. (AN. V, *Subhāsītā Sutta*).

Tuy nhiên chúng ta cũng cần biết rằng không phải mọi ý định tốt đều được chấp nhận là tốt. Do đó chúng ta cần phải biết/ nhận rõ được cảm xúc và trạng thái tâm của người nghe khi họ nhận thông điệp mà chúng ta muốn phát đi. Khi nào là đúng thời? Nó phụ thuộc vào bối cảnh của mối quan hệ mà chúng ta đang ở trong đó. Bên cạnh đó, không phải tất cả sự thật cần phải đem ra phơi bày. Hãy tưởng tượng xem, nếu chồng bạn mắc một sai lầm nào đó trong quá khứ, bạn không bỏ qua được, cứ đem chuyện này ra lái nhải để tra tấn mình và người ta. Điều đó có đem lại lợi ích gì cho bạn và mối quan hệ hiện tại của các bạn không? Nó cũng không làm bạn cảm thấy tốt, nếu không muốn nói là chỉ làm cho bạn cảm thấy tồi tệ một cách không cần thiết.

Bây giờ làm sao để nói lên cảm giác khó chịu, hay truyền đạt một sự thật mà chúng ta cảm thấy là cần thiết và có lợi ích, nhưng nó lại không dễ để người nghe chấp nhận? Điều này cần những kỹ năng và sự thực hành để cho nhận xét của chúng ta bớt đi sự phán xét và không ‘nghịch nhĩ’ người nghe. Lời nói không tự nhiên nhảy xổ ra, chúng được dẫn dắt bởi tư tưởng. Do đó hãy để ra ít giây phút cho tâm tư lắng dịu, chỉ tỉnh giác quan sát dòng tư tưởng tiêu cực cho đến khi nó phai mờ. Khi đã bình tĩnh rồi thì nói ra điều mà chúng ta thấy cần phải nói, hay bày tỏ cảm xúc thực.

Nó là không cần thiết để ăn miếng trả miếng với những lời nhận xét không tử tế hay những chỉ trích thiếu thiện chí. Quả là đau đớn khi nghe những lời như vậy, đặc biệt là khi chúng bất công với sự phục vụ và tận tâm của chúng ta cho công việc. Bây giờ hãy nhớ đến cách mà Đức Phật đã cư xử trong những tình huống như vậy, hãy yên lặng, và bi mẫn lắng nghe nỗi khổ niềm đau mà những lời lăng mạ hay ác ý kia đâm vào tim người. Nỗi đau này có thể kích động chúng ta phản ứng để trả đũa, và nếu như chúng ta không thể dập tắt cảm giác khổ sở đó, nó đốt cháy tâm can, và chúng ta bị thương tích. Người nhận lãnh và ôm mang những lời thiếu tử tế cùng với các vết thương lòng kia cuối cùng sẽ trở nên người gây tội lỗi. Như vậy nghiệp xấu không bao giờ chấm dứt. Điều này làm cho luân hồi sinh tử độc địa & dài thêm mãi. Cuộc đời bị bẫy trong vòng xoáy đó quả thực khó chịu đựng. Hãy nhớ rằng, cũng giống như Như Lai, chúng ta có quyền chọn lựa, hoặc là chấp nhận và ôm mang nỗi đau – như vậy trở thành nạn nhân, hoặc tạo lối thoát cho những cảm xúc tiêu cực kia – rồi sử dụng chúng làm chất liệu cho sự giác ngộ chân lý – trở thành người không ôm mang khổ đau như Đức Phật.

Khi chúng ta chưa đạt đến giai đoạn này, chúng ta cần dùng pháp trị liệu để vá víu những tái tim bị tổn thương. Thực hành thiền tha thứ và nuôi dưỡng tâm từ - tình yêu không vị kỷ sẽ giúp làm mềm & ấm những con tim gằn hóa đá, đem bình yên và chuyển hóa đắng cay khổ não đến hiểu biết và tình thương. Từ sự thấu hiểu khổ đau, chúng ta đi tiếp đến bước quyết định, hay phát nguyện rằng không đổ nỗi khổ này lên chính mình hay người khác. Để làm được điều này cần giới hạnh (Sīla) hay những cam kết sống đời sống đạo đức cao thượng để ngăn chặn những lời nói bất thiện và kiểu truyền thông bạo lực. Có rất nhiều những lời dạy để hướng dẫn chúng ta trong phong cách giao tiếp & truyền thông chuẩn mực. Một trong những điều này là sức mạnh của việc quán chiếu. Ví dụ như, khi Đức Phật dạy Rahula, đưa con duy nhất câu ngài rằng:

"Khi con muốn nói điều gì đó, con nên quán chiếu về lời nói này như sau: ‘điều tôi muốn nói và sắp nói ra đây có đem lại khổ đau phiền não cho tôi không? Có đưa đến bức xúc khổ sở cho người khác không? có làm phiền lòng và đem đến bất hạnh cho cả hai không? Nếu khi quán chiếu, con biết rằng nó sẽ đem lại khổ đau cho chính mình hay cho người khác, dẫn đến kết quả tai hại cho cả hai - nó là khẩu nghiệp bất thiện – thứ sẽ cho hậu quả tai hại. Đó là khẩu nghiệp mà con nên dừng lại, không xứng đáng để thực hiện. Nhưng nếu sau khi suy xét thấy nó không đem đến nỗi khổ niềm đau cho mình hay cho người, kết quả của nó không phải là tệ, nó có lợi ích ... quả thật đó là lời nói chính đáng, nói như hương như hoa, và nó đem đến niềm vui lẫn điều tốt đẹp, nó xứng đáng để nói, thích hợp để truyền đạt.

Khi con đang nói, dùng miệng lưỡi và ngôn ngữ của mình cho một mục đích nào đó, con nên quán chiếu: “lời nói này có đem lại khổ đau tai hại cho tôi và cho người hay cho cả hai không? ... như trên... nếu thấy nó đang cho kết quả xấu, hãy dừng lại; nếu thấy nó cho kết quả tốt, hãy tiếp tục.

Sau khi con đã nói điều gì đó, hãy quán sát về khẩu nghiệp vừa làm của mình như sau; “lời nói vừa rồi có đem đến lợi ích hay chuyển tải sự thật cần thiết hay không? Nó có làm khổ mình khổ người, khổ cả hai không? Nếu con thấy nó đem đến kết quả tai hại, tạo ra phiền não khổ đau, con phải biết đó là bất thiện khẩu hành, con phải sám hối và nhìn nhận lỗi lầm đó đến một vị trưởng lão, bạn đạo hay đến bậc đạo sư. Sau đó thì con phải cẩn thận hơn để lần sau không lặp lại vết xe đổ. Nhưng nếu sau khi quán xét khẩu nghiệp đã làm, con thấy nó không đem đến hậu quả xấu ác, nó giúp con cởi mở và dễ gần, dễ chịu hơn, thì đó là thiện khẩu nghiệp (lời nói tốt, nói chuẩn). Con có thể sống với tâm hồn thoải mái, vui vẻ, học tập và sống tốt, cư xử đẹp mỗi ngày mà không cần lo lắng. (MN 61)⁴

⁴ Ref. P. 525-6, Bhikkhu Bodhi 1995, The Middle Length Discourses of the Buddha, A translation from Majjhima Nikaya, Wisdom Publications, Boston 2009.

Khả năng quán chiếu, có lẽ đó là yếu tố quan trọng nhất trong việc giao tiếp và truyền thông. Nó giúp chúng ta sáng suốt quyết định nên nói gì, nói như thế nào và không nên nói gì, nói ra sao để truyền đạt ý nghĩa của điều muốn nói với người khác. Nếu chúng ta có chánh niệm về lời nói và khi nói, nhạy cảm với cảm xúc, tâm trạng của người nghe trong lúc tương giao, không nói những điều gây bất lợi cho ta hay cho người hay cho cả hai. Lời nói của chúng ta cũng không kích hoạt những phản ứng bất thiện từ người khác để phải chịu hậu quả khôn lường của việc “trượt lời” khi giao tiếp.