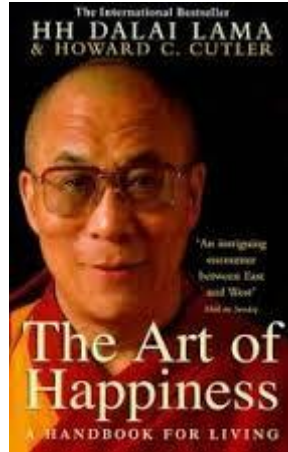


# NGHỆ THUẬT TẠO HẠNH PHÚC



*THE ART OF HAPPINESS*

**Tác Giả: ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA và Bác Sĩ HOWARD C. CUTLER**  
**Dịch Giả: Tỳ kheo THÍCH TÂM QUANG**

Chùa Tam Bảo, Fresno, California, Hoa Kỳ  
PHẬT LỊCH 2547 - D.L. 2003



---o0o---

*Nguồn*

*<http://www.buddhanet.net>*

*Chuyển sang ebook 26-05-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tai Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

*Mục Lục*

LỜI NGƯỜI DỊCH  
LỜI TÁC GIẢ  
DẪN NHẬP

## PHẦN I - MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC ĐỜI

CHƯƠNG 01 - QUYỀN HƯỞNG HẠNH PHÚC

CHƯƠNG 02 - NGUỒN GỐC HẠNH PHÚC

CHƯƠNG 03 - RÈN LUYỆN TÂM ĐỂ CÓ HẠNH PHÚC

CHƯƠNG 04 - GIÀNH LẠI TÌNH TRẠNG HẠNH PHÚC BẨM SINH

## PHẦN II - NIỆT TÌNH VÀ TÌNH THƯƠNG CỦA CON NGƯỜI

CHƯƠNG 05 - KIỂU MẪU MỚI CHO SỰ THÂN THIỆN

CHƯƠNG 06 - LÀM ĐẢM THẮM THÊM QUAN HỆ CỦA CHÚNG TA VỚI NGƯỜI KHÁC

CHƯƠNG 07 - GIÁ TRỊ VÀ LỢI ÍCH CỦA TÙ BI

## PHẦN III - CẢI ĐỔI SỰ KHỔ ĐAU

CHƯƠNG 08 - ĐỐI ĐÀU VỚI KHỔ ĐAU

CHƯƠNG 09 - CHUỐC LẤY KHỔ ĐAU

CHƯƠNG 10 - CHUYỂN ĐỔI CÁCH NHÌN

CHƯƠNG 11 - TÌM Ý NGHĨA TRONG ĐAU ĐÓN VÀ KHỔ ĐAU

## PHẦN IV - VƯỢT QUA CÁC CHƯỚNG NGẠI

CHƯƠNG 12 - ĐƯỜNG DẪN ĐẾN QUÁ TRÌNH THAY ĐỔI

CHƯƠNG 13 - ĐỐI TRỊ VỚI GIẬN DỮ VÀ SÂN HẬN

CHƯƠNG 14 - ĐỐI TRỊ VỚI LO ÂU VÀ XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG

## PHẦN V - TÓM TẮT CÁC SUY TƯ VỀ CÁCH SỐNG CUỘC ĐỜI TINH THẦN

CHƯƠNG 15 - NHỮNG GIÁ TRỊ TINH THẦN CĂN BẢN

## LỜI CẢM ƠN

VÀI NÉT VỀ DỊCH GIẢ, THƯỢNG TỌA THÍCH TÂM QUANG

-ooOoo-

## LỜI NGƯỜI DỊCH

Hạnh phúc. Một câu hỏi lớn trước nhân loại, chẳng phải thời nay mà đã có từ thời thượng cổ. Nhân loại đã đổ không biết bao xương máu, trải qua bao cuộc chiến tranh, ở đâu đó, ở góc độ nào đó, đều liên quan đến hạnh phúc. Hạnh phúc không từ trên trời rơi xuống. Hạnh phúc và gian khổ là hai mặt của một vấn đề.

Trong thế giới cận đại và hiện đại, người ta đã tốn không ít công sức, giấy mực viết về đề tài này, từ người bình dân tới văn nghệ sĩ, đến các nhà khoa học, các học giả, các nhà triết học và vân vân... Các tôn giáo cũng luôn đề cập đến đề tài này. Nhưng có lẽ đây là cuốn sách hiếm có, một góc độ lạ lùng nhìn vào vấn đề hạnh phúc. Và tôi phải thú thật rằng, đây là một sự kết hợp Đông-Tây tuyệt đẹp; một nhà tâm lý học Phương Tây - Bác sĩ Howard C. Cutler trình bày vấn đề hạnh phúc dưới lăng kính Phật Giáo Phương Đông mà Đức Đạt Lai Lạt Ma đại diện.

Cuốn sách mang đến cho bạn đọc những suy ngẫm nghiêm túc về hạnh phúc mà đôi khi có thể chúng ta ngộ nhận hoặc làm lẫn với niềm sung sướng. Cái ranh giới mong manh, vi tế ấy quả thật không dễ phân biệt. Nếu chúng ta không định nghĩa rạch ròi, làm sao chúng ta biết làm gì để đạt được hạnh phúc. Nhưng để phấn đấu giành cho được hạnh

phúc, vấn đề đó lại liên quan mật thiết với tâm - hay đúng hơn là, tâm mới là nguồn hạnh phúc. Và tâm con người mới phức tạp, rồi rèn làm sao. Bạn sẽ kinh ngạc trước sự mỗ xê tâm hết sức mạch lạc, sáng sủa dẫu rằng đó không phải là vấn đề dễ dẫn dắt. Tôi hoàn toàn tin rằng bạn sẽ bị thuyết phục và bắt tay vào rèn luyện tâm. Gian dị như là muốn khỏe thì phải tập tành, và để có hạnh phúc thì phải luyện tâm. Tất cả những điều đó đều được Đức Đạt Lai Lạt Ma so sánh với những thí dụ sát hợp, sinh động, khiến cho lý thuyết của Ngài trở nên giản dị, trong sáng, dễ hiểu. Rồi chúng lại được so sánh với những kết quả nghiên cứu khoa học hiện đại, vấn đề lại càng sáng tỏ, đầy sức thuyết phục.

Washington từng nói, "Ai cũng có quyền mưu cầu hạnh phúc". Quả là đúng. Song để có quyền này cũng đã là không dễ rồi. Rồi thì không phải những người có cái quyền này là đạt được hạnh phúc.

Nào, chúng ta lên đường với một quyết tâm và niềm tin vững chắc vào hạnh phúc chân chính.

Chúc các bạn thành công.

***Phật Đản 2547, Dương Lịch 2003***  
**Tỳ Kheo Thích Tâm Quang**  
**Chùa Tam Bảo, Fresno, California**

---o0o---

## **LỜI TÁC GIẢ**

Trong tác phẩm này, nhiều cuộc đàm thoại sâu rộng với Đức Đạt Lai Lạt Ma đã được kể lại. Những cuộc hội kiến riêng với Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Arizona (Hoa Kỳ) và Ấn Độ là nền tảng của tác phẩm này được tiến hành với mục đích cộng tác rõ rệt về một công trình nói lên quan điểm của Ngài để có một cuộc sống hạnh phúc hơn, mở rộng thêm những nhận xét và bình luận của riêng tôi từ cái nhìn của một thầy thuốc chuyên gia về tâm thần học Tây Phương. Đức Đạt Lai Lạt Ma hoan hỉ cho tôi được tùy ý lựa chọn bất cứ thể loại nào miễn sao tôi cảm thấy nó truyền đạt hiệu quả nhất ý kiến của Ngài. Tôi cảm thấy thể loại kể chuyện trong những trang sách này là loại dễ đọc nhất và đồng thời đem lại cảm nhận về việc Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đưa những tư tưởng của Ngài vào cuộc sống hàng ngày. của riêng Ngài như thế nào Với sự chấp thuận của Ngài, tôi đã biên soạn tác phẩm này theo như chủ đề, và vì thế đôi khi tôi chọn cách phối hợp và bổ sung tài liệu lấy từ nhiều những cuộc đàm thoại khác nhau. Ngoài ra được Đức Đạt Lai Lạt Ma cho phép, những chỗ tôi thấy cần phải làm sáng tỏ hoặc toàn diện tôi đã đúc kết lại thành tài liệu từ những cuộc nói chuyện của Ngài trước công chúng tại Arizona. Thông Dịch Viên của Ngài, Tiến Sĩ Thupten Jinpa, đã hoan hỉ duyệt bản thảo tác phẩm này để bảo đảm không có sự bóp méo vô ý tư tưởng của Ngài trong quá trình biên tập.

Một số trường hợp lịch sử và các giai thoại cá nhân đã được trình bày để minh họa những tư tưởng đang thảo luận. Để giữ được tính bí mật và bảo vệ tính riêng tư cá nhân, trong

mọi trường hợp tôi đã đổi tên và sửa lại một số chi tiết và một số các đặc tính khác để tránh sự nhận diện ra những cá nhân đặc biệt.

*Bác Sĩ Howard C. Cutler*

-ooOoo-

## **DẪN NHẬP**

Tôi tìm thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma ngồi một mình trong căn phòng thay quần áo trống trải của học sinh chơi bóng rổ trước khi Ngài ra nói chuyện với sáu ngàn cử tọa tại Đại Học Đường Tiểu Bang Arizona. Ngài bình thản uống từng hớp nước trà, trong một phong thái hoàn toàn thư thái "Thưa Ngài, Nếu Ngài đã sẵn sàng ..."

Ngài đứng ngay dậy, và không chút do dự, Ngài ra khỏi phòng hòa vào đám đông dày đặc ở hậu trường của những ký giả địa phương, nhiếp ảnh viên, nhân viên an ninh, và học sinh - cùng những người cầu thị, người tò mò, và người hoài nghi. Ngài đi qua đám đông với nụ cười cởi mở và vừa đi vừa chào - cuối cùng đi qua một tấm màn, Ngài bước lên sân khấu, cúi chào, chấp hai tay và miệng mỉm cười. Tiếng vỗ tay vang như sấm chào mừng Ngài. Theo lời yêu cầu của Ngài, đèn chỗ thính giả không quá tối để Ngài có thể nhìn thấy cử tọa, và đôi lúc Ngài đứng đó, lặng lẽ nhìn thính giả với một biểu cảm nhiệt tình và thiện chí. không thể nhầm lẫn. Với những người chưa bao giờ được nhìn thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma trước đây, chiếc y màu nâu và vàng nghệ của tầng đồ của Ngài có thể tạo cho họ có phần nào cảm tưởng kỳ lạ, nhưng Ngài có khả năng khác thường trong việc thiết lập quan hệ với thính giả và nó được chứng tỏ ngay khi Ngài ngồi xuống và bắt đầu nói chuyện.

"Tôi nghĩ rằng đây là lần đầu tiên tôi gặp hầu hết quý vị. Nhưng với tôi, dù là bạn cũ hay mới, dù sao cũng không có gì khác biệt, vì lúc nào tôi cũng tin tưởng chúng ta giống nhau, tất cả chúng ta đều là con người. Đương nhiên có những khác biệt về bối cảnh văn hóa, hay đường lối sống, có thể có khác biệt về tín ngưỡng, hay có thể có khác biệt về màu da, nhưng chúng ta đều là con người, gồm có thân thể con người và tâm trí con người. Cấu trúc thể chất cũng giống nhau, tâm trí chúng ta và bản chất cảm xúc của chúng ta cũng giống nhau. Gặp một người ở bất kỳ nơi đâu tôi lúc nào cũng có cảm nghĩ tôi đang gặp một con người giống như tôi vậy. Tôi thấy dễ dàng truyền thông với người ấy ở mức độ ấy. Nếu tôi nhận mạnh những nét đặc biệt khác, như tôi là người Tây Tạng hay tôi là một Phật Tử, thì có nhiều dị biệt. Nhưng tất cả những thứ đó chỉ là hàng thứ. Nếu chúng ta có thể bỏ những dị biệt qua một bên, tôi nghĩ rằng chúng ta dễ dàng truyền thông, trao đổi ý kiến, và chia sẻ kinh nghiệm."

Bằng cách vào đề ấy, năm 1993 Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói chuyện với công chúng tại Arizona suốt một tuần lễ. Chương trình Ngài thăm viếng Arizona đã được trù liệu trên một thập niên trước. Chính lúc đó, tôi được gặp Ngài lần đầu trong cuộc viếng thăm Dharamsala, tại Ấn Độ bằng học bổng nghiên cứu ít ỏi về y học Tây Tạng truyền thống. Dharamsala là một làng đẹp và yên tĩnh trên sườn đồi ở chân dãy núi Hy Mã Lạp Sơn. Gần bốn chục năm qua, nơi đây là trụ sở của chính phủ lưu vong Tây Tạng, từ khi Đức

Đạt Lai Lạt Ma cùng với một trăm ngàn người Tây Tạng rời bỏ Tây Tạng sau cuộc xâm lược tàn bạo của quân đội Trung Hoa. Trong thời gian tôi ở tại Dharamsala, tôi được biết một vài thân nhân gia đình của Ngài, và do đó tôi được thu xếp để gặp Ngài lần đầu tiên.

Trong bài nói chuyện với công chúng của Ngài vào năm 1993, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói về tầm quan trọng của sự liên kết giữa người này với người kia, và cũng đặc điểm ấy đã là đặc điểm nổi bật trong cuộc đàm thoại đầu tiên của tôi với Ngài tại nơi Ngài cư ngụ năm 1982. Dường như Ngài có một khả năng khác thường làm cho người đối thoại thấy thoải mái, nhanh chóng tạo ra mối quan hệ trực tiếp và đơn giản với con người đồng loại. Cuộc gặp lần đầu với Ngài kéo dài khoảng 45 phút, và cũng giống như những người khác, tôi ra về trong một tinh thần sung mãn, có cảm tưởng tôi vừa mới gặp được một người thật đặc biệt.

Các cuộc tiếp xúc với Đức Đạt Lai Lạt Ma ngày càng nhiều trong mấy năm sau đó, tôi dần dần cảm nhận thấy nhiều đức tính độc đáo của Ngài. Ngài có một trí thông minh sắc sảo, không một chút gian xảo, không đa cảm quá mức, hết sức hóm hỉnh nhưng không phù phiếm và như nhiều người đã phát hiện ra khả năng truyền cảm hơn là làm kinh sợ.

Qua một thời gian tôi tin rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma đã học được cách sống bằng ý thức hoàn thành nhiệm vụ và có một mức độ thanh thản mà tôi chưa từng thấy ở người khác. Tôi quyết tâm tìm hiểu những nguyên tắc khiến Ngài thành tựu được điều đó. Mặc dù Ngài là một nhà sư Phật Giáo có đời sống tu tập và nghiên cứu, nhưng tôi bắt đầu tự hỏi liệu người ta có thể nhận biết khuynh hướng niềm tin hay sự tu tập của Ngài có thể dùng cho những người không phải là Phật Tử không - cũng như sự tu tập có thể áp dụng trực tiếp vào đời sống của chúng ta để dàng giúp chúng ta trở nên sung sướng hơn, mạnh mẽ hơn và có lẽ ít sợ hãi hơn.

Cuối cùng, tôi đã có cơ hội thăm dò quan điểm của Ngài sâu xa hơn, gặp Ngài hàng ngày trong thời gian Ngài lưu lại Arizona và bám sát với những cuộc thảo luận bằng những cuộc chuyện trò sâu rộng hơn ở nhà Ngài tại Ấn Độ. Đàm luận với Ngài, không bao lâu tôi khám phá ra tôi và Ngài có những hàng rào ngăn cách mà chúng tôi phải khắc phục để dung hòa những cách nhìn dị biệt, Ngài là một nhà Sư Phật Giáo, còn tôi là một bác sĩ tâm thần Tây Phương. Ví dụ tôi bắt đầu một trong buổi hội ngộ đầu tiên, bằng cách hỏi Ngài một số vấn đề chung về con người, giải thích một số vụ việc lịch sử dài. Sau khi mô tả một phụ nữ cố chấp đòi quyền sinh bất chấp tác động tiêu cực khủng khiếp trong đời cô, tôi hỏi Ngài liệu Ngài có thể giải thích về hành vi này và Ngài có thể cho người ấy lời khuyên gì không. Tôi sửng sốt khi sau một hồi lâu suy nghĩ, Ngài đơn giản trả chỉ trả lời "Tôi không biết", vừa nói Ngài vừa nhún vai và cười hiền hậu.

Nhận thấy sự ngạc nhiên và thất vọng vì không nhận được câu trả lời cụ thể, Ngài nói: "Đôi khi rất khó giải thích tại sao người ta lại làm những việc đó ... ông thường thấy không có những lời giải thích đơn giản. Nếu chúng ta đi vào chi tiết đời sống cá nhân, vì tâm con người hết sức phức tạp, quả là khó hiểu được điều gì đang xảy ra, chính xác điều gì đang diễn ra"

Tôi nghĩ rằng Ngài muốn thoái thác." Nhưng là một bác sĩ tâm lý liệu pháp, bản phận của tôi là phải tìm ra lý do tại sao người ta làm những việc đó..."

Một lần nữa, Ngài bật cười mà nhiều người thấy rất lạ thường - một nụ cười đượm tính hài hước và thiện chí, không màu mè không ngại, bắt đầu bằng âm hưởng sâu và dễ dàng leo lên mấy quãng tám để rồi chấm dứt ở một đỉnh cao của niềm vui thích.

"Tôi nghĩ quả là khó khăn để cố gắng hình dung được tâm của năm tỷ người hoạt động ra sao", Ngài vừa nói vừa cười." Đó là một công việc không thể làm được: từ quan điểm Phật Giáo, có nhiều yếu tố góp phần vào bất cứ một biến chuyển hay tình thế nào... Có thể có rất nhiều yếu tố trong đó, thực ra, đôi khi chúng ta không bao giờ có thể có được sự giải thích đầy đủ về điều gì đang xảy ra, ít nhất không phải trong những điều kiện thông thường".

Cảm thấy điều gì khó chịu nơi tôi, Ngài nhận xét: "Trong khi cố gắng xác định nguồn gốc vấn đề của con người, dường như cách đặt vấn đề của Tây Phương khác với Phật Giáo ở một số khía cạnh. Nền tảng cho những phương thức lý giải của Tây Phương là khuynh hướng duy lý mạnh mẽ - cho rằng mọi sự đều có thể giải thích được là đúng. Hơn nữa có những hạn chế sinh ra từ một số tiền đề được cho là điều dĩ nhiên. Thí dụ, mới đây tôi gặp một số bác sĩ tại một trường đại học y khoa. Họ nói chuyện về bộ não và cho rằng suy nghĩ và cảm xúc là kết quả của những phản ứng hóa học khác nhau và những biến đổi trong bộ não. Cho nên tôi đã đưa ra câu hỏi: Có thể nhận thức được chuỗi biến chuyển ngược không khi suy nghĩ phát sinh ra chuỗi biến chuyển hóa chất trong bộ não? Tuy nhiên, tôi thấy phần đáng chú ý nhất là câu trả lời của khoa học gia đưa ra. Ngài nói: "Chúng ta bắt đầu từ cái tiền đề cho rằng tất cả suy nghĩ là kết quả hay chức năng của phản ứng hóa học trong bộ não ". Vậy thì điều đó hoàn toàn hầu như là cứng nhắc, một quyết định nghi ngờ chính cách suy nghĩ của họ"

Ngài im lặng một lúc rồi tiếp tục: "Tôi nghĩ rằng trong xã hội Tây Phương hiện đại, dường như có một trạng thái văn hóa mạnh mẽ dựa vào khoa học. Nhưng trong một số trường hợp, những tiền đề tham số căn bản do khoa học Tây Phương thiết lập có thể giới hạn khả năng giải quyết một số thực tại của ông. Chẳng hạn, ông có những hạn chế khi quan niệm là mọi thứ đều có thể giải thích trong khuôn khổ con người có một kiếp sống, và ông phối hợp điều này với khái niệm là mọi thứ có thể và phải được giải thích. Nhưng khi ông chạm chán với các hiện tượng không thể giải thích được, hồ như căng thẳng phát sinh, hầu hết nó là cảm giác về sự thống khổ."

Dù vậy, tôi cảm thấy có sự thật trong điều Ngài nói, lúc đầu tôi cảm thấy khó chấp nhận " Trong tâm lý học Tây Phương, khi chúng tôi bắt gặp những cách ứng xử của con người bề ngoài rất khó giải thích, thì chúng tôi có một số giải pháp có thể áp dụng để tìm hiểu điều gì đang xảy ra. Thí dụ, khái niệm về phần vô thức hay tiềm thức của tâm đóng một vai trò đáng chú ý. Chúng tôi cảm thấy đôi khi cách ứng xử có thể là kết quả của tiến trình tâm lý mà chúng ta không ý thức được- chẳng hạn, người ta có thể tìm cách nào đó để tránh nỗi sợ hãi ngấm ngấm trong lòng. Không ý thức được điều đó, một cách ứng xử có thể bị thúc đẩy vì không muốn để sợ hãi đó nổi lên trong tâm thức, cho nên chúng ta không cảm thấy khó chịu về chúng".

Trầm ngâm hồi lâu, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: Trong Phật Giáo có một khái niệm về tâm tính và dấu ấn ảnh hưởng sâu sắc đọng lại trong một số kinh nghiệm, một chút tương tự như khái niệm về vô thức trong tâm lý học Tây Phương. Chẳng hạn, một loại sự kiện nào đó có thể xảy ra trước đây trong cuộc đời ta vẫn còn để lại những dấu ấn ảnh hưởng mạnh mẽ đây đó trong tâm, và sau này ảnh hưởng đến cách ứng xử của ta. Cho nên khái niệm về điều gì đó có thể là vô thức - những dấu ấn để lại mà người ta không ý thức được. Dù sao, tôi nghĩ rằng Phật Giáo có thể chấp nhận nhiều yếu tố mà các lý luận Tây Phương tìm được, nhưng thêm vào đó phải kể đến những yếu tố phụ. Thí dụ, phải thêm vào điều kiện và những dấu ấn từ kiếp trước. Trong tâm lý học Tây Phương, tuy nhiên, tôi nghĩ có một khuynh hướng nhân mạnh nhiều đến vai trò của vô thức bằng cách tìm kiếm nguồn gốc của vấn đề. Tôi nghĩ rằng tâm lý học Tây Phương đã khởi đầu bằng một số thừa nhận căn bản: chẳng hạn, không chấp nhận khái niệm về dấu ấn để lại từ tiền kiếp. Và đồng thời có một sự thừa nhận là mọi sự phải được giải thích trong phạm vi một đời người. Cho nên, khi ta không thể giải thích được điều gì là nguyên nhân của những cách ứng xử hay những vấn đề nào đó, thường có khuynh hướng đổ cho vô thức. Một chút giống như ta mất một thứ gì, và ta quyết định đồ vật đó ở trong phòng này. Và một khi ta quyết định như vậy tức là ta đã ấn định những thông số của ta, ta đã loại trừ khả năng có thể đồ vật ấy ở ngoài phòng hay ở một phòng nào khác. Rồi ta cứ tìm kiếm và tìm kiếm, nhưng ta không tìm ra được, nhưng ta vẫn cứ cho rằng vật ấy vẫn còn bị che khuất đâu đó trong phòng này."

Lúc đầu khi tôi thai nghén tác phẩm này, tôi mừng tượng một thể loại thông thường trong đó Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ tự trị nh bày những giải pháp dễ hiểu và đơn giản về tất cả những vấn đề cuộc sống. Tôi cảm thấy, dùng kiến thức về ngành tâm thần của tôi, tôi có thể hệ thống hóa quan điểm của Ngài thành một tập chỉ dẫn dễ thực hiện về cách sống hàng ngày. Sau một loạt các cuộc hội kiến với Ngài, tôi đã bỏ ý định trên. Tôi thấy phbuong pháp của Ngài chứa đựng một mô hình rộng mở và phức tạp hơn nhiều bao gồm tất cả sắc thái, tính phong phú, và phức tạp xảy ra trong đời sống.

Tuy nhiên dần dần, tôi bắt đầu nghe thấy một dấu hiệu luôn luôn vang vọng. Đó là dấu hiệu của hy vọng. Hy vọng của Ngài dựa vào niềm tin là không mấy dễ dàng trong khi đạt được hạnh phúc đích thực và trường cửu, tuy nhiên điều này có thể làm được. Nền tảng của tất cả những phương pháp của Đức Đạt Lai Lạt Ma, là một tập hợp niềm tin căn bản làm nền tảng cho tất cả hành động của Ngài: một niềm tin vào tính hiền hòa nhã và tính bản thiện của tất cả con người, niềm tin vào giá trị của từ bi, niềm tin vào cách xử sự tử tế, và ý thức cộng đồng giữa tất cả những sinh vật.

Như thông điệp của Ngài cho thấy càng ngày càng rõ ràng là niềm tin của Ngài không dựa trên niềm tin mù quáng hay giáo điều mà đúng hơn là trên lý luận đứng đắn và kinh nghiệm trực tiếp. Sự hiểu biết của Ngài về tâm trí và cách ứng xử của con người dựa vào sự nghiên cứu suốt cuộc đời. Quan điểm của Ngài bám chắc vào truyền thống đã được tôi luyện trên 25 thế kỷ qua qua lẽ phải thông thường và sự hiểu biết phức tạp về những vấn đề hiện đại. Đánh giá đúng những vấn đề đương thời của Ngài đã được tạo dựng do vị trí độc đáo của Ngài với tư cách là một nhân vật của thế giới, cho phép Ngài đi khắp thế giới nhiều lần, đứng trước nhiều nền văn hóa khác nhau và những người ở mọi tầng lớp xã hội trao đổi ý kiến với các khoa học gia hàng đầu và các nhà lãnh đạo tôn giáo và chính trị.

Điều chủ yếu nổi bật là phương pháp khôn ngoan, những vấn đề con người vừa lạc quan vừa thực tế.

Trong tác phẩm này, tôi đã tìm cách trình bày phương pháp bắt đầu giải quyết của Đức Đạt Lai Lạt Ma với cử tọa chủ yếu là người Tây Phương. Tôi đã gòem thẩu những trích dẫn rộng lớn từ những giảng dạy với đại chúng của Ngài, và từ những cuộc hội kiến cá nhân với Ngài. Cố gắng giữ mục đích nhắm vào trong tài liệu này để người đọc có thể áp dụng vào đời sống hàng ngày, nên tôi thỉnh thoảng đã tự ý bỏ một phần về những cuộc thảo luận liên can nhiều đến những khía cạnh triết lý của Phật Giáo Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết một số tác phẩm tuyệt vời trên nhiều khía cạnh về con đường Phật Giáo. Tên sách có thể tìm thấy vào phần cuối của cuốn sách này, và những ai muốn tìm hiểu sâu xa hơn về Phật Giáo Tây Tạng sẽ tìm thấy nhiều giá trị trong những tác phẩm ấy.

*Bác Sĩ Howard C. Cutler*

-ooOoo-

## **PHẦN I - MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC ĐỜI**

### **CHƯƠNG 01 - QUYỀN HƯỞNG HẠNH PHÚC**

"Tôi tin là mục đích chính của cuộc đời là tìm cầu hạnh phúc. Điều đó thật rõ ràng. Dù ta tin vào tôn giáo hay không, dù ta tin vào tôn giáo này hay tôn giáo kia, tất cả chúng ta đều tìm cầu điều tốt đẹp hơn trong đời sống. Vậy nên, tôi nghĩ rằng, động cơ chính của cuộc đời là tiến tới hạnh phúc."

Bằng những lời nói ấy, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói trước một số cử tọa đông đảo tại Arizona cốt lõi thông điệp của Ngài. Nhưng việc cho rằng mục đích của đời sống là hạnh phúc dấy lên câu hỏi trong tâm tôi. Sau này, khi không có ai, tôi hỏi Ngài: "Ngài có hạnh phúc không?"

"Có" Ngài trả lời. Ngài ngưng một chút và thêm "Có .. chắc chắn có". Có một sự thành thực thanh thản trong giọng nói của Ngài để lại không chút nghi ngờ - một sự thành thực phản ảnh ở vẻ mặt và trong ánh mắt của Ngài.

"Nhưng có phải hạnh phúc là mục tiêu hợp lý cho hầu hết tất cả chúng ta không? Tôi hỏi, "Có thể thực sự có được không?"

"Được. Tôi tin là hạnh phúc có thể đạt được do sự huân luyện tâm"

Ở mức độ sơ đẳng con người, tôi không thể không trả lời về khái niệm về hạnh phúc là một mục tiêu có thể đạt được. Tuy nhiên là một nhà chuyên gia tâm thần học, tôi gánh nặng những khái niệm như niềm tin của Freud là " ta cảm thấy muốn nói rằng cái ý định con người phải được 'hạnh phúc' không được bao gòem trong ý định của Đấng Sáng Tạo". Kiểu dạy dỗ này đã dẫn nhiều người trong nghề nghiệp của tôi tới kết luận tàn nhẫn trong



đó kết luận tàn nhẫn nhất mà người ta hy vọng là sự biến cái đau khổ cuồng loạn thành sự bất hạnh chung." Từ quan điểm này, đòi hỏi có một con đường đã được định rõ đưa tới hạnh phúc dường như là một khái niệm hết sức cơ bản. Khi tôi nhìn lại những năm tháng được đào tạo về ngành tâm thần học, tôi có thể nhớ lại là rất hiếm nghe thấy từ "hạnh phúc" cả khi đề cập về mục tiêu chữa bệnh. Đương nhiên có nhiều những bài nói về cách giảm bớt những triệu chứng thất vọng hay lo lắng của bệnh nhân, giải quyết những mâu thuẫn nội tâm hay những vấn đề quan hệ, nhưng không bao giờ bày tỏ rõ ràng mục tiêu tiến tới hạnh phúc.

Ở phương Tây quan niệm đạt hạnh phúc thực sự dường như luôn luôn không được rõ ràng, khó nắm bắt và không thể hiểu được. Ngay cả chữ "hạnh phúc" có nguồn gốc từ tiếng Băng Đảo "happ", có nghĩa là vận đỏ hay cơ may mắn. Hầu hết chúng ta, dường như, chia sẻ quan niệm về bản chất huyền bí của hạnh phúc. Vào những lúc vui sướng mà cuộc sống đem lại, hạnh phúc hình như giống cái gì đó đến bất ngờ. Đối với tâm trí Tây Phương của tôi, có vẻ không có loại công việc mà ta có thể phát triển, và duy trì, chỉ bằng cách rèn luyện tâm."

Khi tôi đưa ra lời phản đối, Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích ngay." Khi tôi nói 'huấn luyện tâm'; trên phương diện ấy, tôi không có nói là "tâm" chỉ là khả năng nhận thức của trí tuệ người ta. Đúng hơn là, tôi dùng thuật ngữ đó theo nghĩa tiếng Tây Tạng "Sem", nó có một ý nghĩa rộng hơn nhiều, gần với 'tâm thần' hay 'tinh thần' hơn, nó bao gồm cả trí tuệ và cảm xúc, con tim và khối óc. Bằng một số kỹ thuật tinh thần chúng ta có thể làm thay đổi thái độ, lối nhìn, và phương pháp sống của chúng ta.

"Khi chúng ta nói về kỹ thuật tinh thần, đương nhiên, liên can đến nhiều thứ, nhiều phương pháp. Nhưng nói chung, ta bắt đầu nhận diện những yếu tố dẫn đến hạnh phúc và những yếu tố dẫn đến khổ đau. Làm như vậy, ta có thể dần dần tiến đến loại bỏ các yếu tố dẫn đến khổ đau và vun đắp các yếu tố dẫn đến hạnh phúc. Phương pháp này là thế".

Ngài Đạt Lai Lạt Ma cho rằng Ngài đã tìm thấy một số hạnh phúc cá nhân. Suốt một tuần lễ Ngài ở Arizona, tôi đã chứng kiến Ngài bộc lộ sao mà hạnh phúc đến thế. Khi Ngài chia tay ra cho người khác, để tạo sự đồng cảm và thiện chí, ngay cả trong các cuộc gặp gỡ ngắn ngủi nhất.

Một buổi sáng, sau khi thuyết pháp cho đại chúng xong, Ngài đi bộ dọc theo lối dưới hàng hiên trở về khách sạn, bao quanh là đoàn tùy tùng thường lệ. Để ý đến một nhân viên trông nom khách sạn đứng cạnh cầu thang máy, Ngài dừng lại hỏi cô này "Cô là người ở đâu?" Cô có vẻ ngạc nhiên một lát vì ông khách ngoại quốc trong bộ y màu nâu và có vẻ bối rối vì sự tôn trọng của đoàn tùy tùng. Rồi cô ta mỉm cười và bẽn lễn trả lời "Mề Tây Co". Ngài chuyện trò với cô ta một lúc và bước đi để lại trên gương mặt cô ta niềm hân hoan và hứng thú. Sáng hôm sau, cũng vào giờ đó, cô này cũng đứng tại chỗ như hôm trước với một nhân viên khách sạn nữa, cả hai đều nồng hậu chào Ngài khi Ngài bước vào cầu thang máy. Sự tương tác thật ngắn ngủi, nhưng cả hai hình như phân khởi vì hạnh phúc khi trở lại làm việc. Sau đó cứ mỗi ngày lại có thêm một vài nhân viên khách sạn nữa đến đúng giờ và chỗ ấy, cho đến cuối tuần có nhiều chiêu đãi viên tề chỉnh

trong bộ đồng phục xám-trắng đứng thành một hàng dài dọc theo con đường dẫn đến thang máy đứng chào đón Ngài.

Ngày của chúng ta được đánh số. Vào mỗi khoảnh khắc, hàng ngàn trẻ sinh ra đời, số phận cho một số chỉ sống vài ngày hay vài tuần, và chết một cách bi thảm vì đau yếu hay bất hạnh khác. Số phận cho một số khác sống đến mức của thế kỷ, và có lẽ vượt qua cả mức này một chút, và ném trải hương vị của cuộc đời phải xây ra: chiến thắng, thất vọng, vui sướng, hận thù và yêu thương. Chúng ta không bao giờ biết được. Nhưng dù sống một ngày hay sống trăm tuổi, câu hỏi chính bao giờ cũng vẫn là: Mục đích cuộc đời là gì?" Cái gì làm cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa?

Mục đích cuộc sống là tìm cầu hạnh phúc. Điều đó ình như là lẽ thường và những nhà tư tưởng Tây Phương từ Aristotle đến William James đều đồng ý về ý tưởng này Nhưng phải chăng đời sống không dựa vào sự tìm cầu hạnh phúc cá nhân bằng bản tính tự cho mình là trung tâm (ích kỷ), thậm chí buông thả (tư vị)? Không cần thiết. Thật ra, hết cuộc khảo sát này đến cuộc khảo sát khác cho thấy chính những người bất hạnh hay thường thu mình lại nhất và thường không thích giao du, ủ rũ, thậm chí thù địch. Trái lại người hạnh phúc, thường thấy thích giao du, linh hoạt, và sáng tạo, và có thể chịu đựng được những khó chịu thường nhật trong cuộc sống dễ dàng hơn người bất hạnh. Và quan trọng nhất là người ta thấy họ thương yêu và tha thứ nhiều hơn người bất hạnh.

Những nhà nghiên cứu cứu đã nghĩ ra một số thử nghiệm rất hay cho thấy người hạnh phúc biểu lộ một số đức tính như chân thật, sẵn sàng chia tay giúp đỡ người khác. Chẳng hạn họ xoay trở dễ dàng mang lại tâm trạng vui vẻ trong một đề tài thí nghiệm bằng cách dàn xếp cho người ta vô tình tìm được tiền trong một phòng điện thoại công cộng. Giả bộ là một người xa lạ, trong những người thí nghiệm đi ngang qua và tình cờ để rớt nhiều giấy tờ. Người điều tra nghiên cứu muốn biết đối tượng có ngừng lại để giúp đỡ người lạ kia không. Trong một kịch bản khác, tinh thần của các đối tượng được nâng cao bằng cách nghe một bản hợp tuyền hài kịch, thì một người thiếu thốn (giả dạng để thí nghiệm) tiếp cận họ và hỏi vay tiền. Những người điều tra nghiên cứu khám phá ra rằng những đối tượng cảm thấy hạnh phúc thường sẵn sàng giúp đỡ hay cho vay tiền hơn là nhóm đối tượng cũng được đặt vào hoàn cảnh như vậy để giúp đỡ nhưng với tâm trạng không được khích lệ trước.

Trong khi những loại thí nghiệm này mâu thuẫn với khái niệm theo đuổi và đạt được hạnh phúc cá nhân đều dẫn đến vị kỷ và tư vị thì chúng ta có thể tiến hành các cuộc thí nghiệm riêng của chúng ta trong phòng thí nghiệm của đời sống hàng ngày. Thí dụ, giả sử chúng ta bị kẹt xe. Sau hai mươi phút, cuối cùng nó bắt đầu chuyển động nhưng với tốc độ chậm như đi diễu hành. Chúng ta nhìn thấy xe bên cạnh bật đèn muốn chuyển làn đường đi trước mặt chúng ta. Nếu chúng ta ở trong tâm trạng vui vẻ, chúng ta sẵn sàng chậm lại và để cho xe ấy sang đi trước chúng ta. Nhưng nếu chúng ta cảm thấy khó chịu, phản ứng của chúng ta là tăng tốc độ để xe kia không sang được."Tôi lúc nào cũng bị kẹt xe nơi đây, tại sao họ không chú?"

Chúng ta bắt đầu với tiền đề căn bản là mục đích đời ta là tìm cầu hạnh phúc. Nhìn nhận hạnh phúc như một mục tiêu thực sự, ta có thể bước đi với những bước tích cực để thành

công. Và ta bắt đầu nhận ra những yếu tố dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc hơn, chúng ta sẽ học hỏi cách tìm cầu hạnh phúc, đem lợi ích không chỉ cho cá nhân mà cho gia đình và cả xã hội nói chung.

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 02 - NGUỒN GỐC HẠNH PHÚC**

Hai năm trước, một người bạn tôi có một sự may mắn bất ngờ. Mười tám tháng trước đó, cô ấy đã bỏ nghề làm y tá để đi làm việc cho hai người bạn bắt đầu mở một công ty y tế. Nhờ Hãng này thành công nhanh chóng, và chỉ trong vòng mười tám tháng họ được một hãng lớn mua lại bằng một món tiền lớn. Vì đã tham gia ngay từ lúc thành lập, dần dần bằng quyền mua cổ phần, bạn tôi đã nổi bật lên sau khi mua hầu hết các cổ phần - đủ cho cô ta có thể về hưu ở tuổi 32. Cách đây không lâu tôi gặp cô và hỏi cô hưởng sự vui vẻ ra sao với sự về hưu của cô. Cô nói " Thật là tuyệt diệu khi có thể đi du lịch và làm những việc mà tôi hằng mong muốn". Nhưng, cô nói thêm, " Lạ lùng là sau khi những hân hoan vì được nhiều tiền qua đi, tất cả mọi sự trở lại bình thường. Tôi muốn nói là có những thứ khác biệt - tôi mua một cái nhà và đồ đạc- nhưng nói chung tôi cũng chẳng thấy hạnh phúc nhiều hơn trước đây"

Cũng trong khoảng thời gian mà bạn tôi thu được nhiều lời lãi trời cho ấy, tôi có một người bạn khác cũng cỡ tuổi ấy phát hiện mang vi rút HIV. Tôi có nói chuyện với anh về việc anh đã phải đối phó với tình trạng HIV" như thế nào. Anh nói: "Đương nhiên đầu tiên tôi rùng rờ cả người. Phải mất gần một năm, tôi mới chấp nhận sự thật là tôi thực sự mang vi rút HIV. Nhưng một năm qua mọi việc đã thay đổi. Dường như tôi ra ngoài hàng ngày nhiều hơn trước đây, và trên cơ sở từng lúc, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn trước. Tôi đúng là có vẻ cảm nhận được chuyện hàng ngày nhiều hơn, và may mắn cho tôi là cho tới nay chưa có triệu chứng gì nghiêm trọng về bệnh AIDS cả và tôi có thể thực sự vui hưởng những gì tôi có. Dù cho tôi không mang vi rút HIV, tôi phải công nhận rằng trên một số phương diện nào đó đã biến đổi đời tôi trên những phương diện tích cực."

"Trên những phương diện nào?" Tôi hỏi anh.

"Chẳng hạn như anh biết tôi thường có khuynh hướng là một nhà duy vật chủ nghĩa đã thành cố tật. Nhưng trên một năm qua đi đến chấp nhận cái chết của tôi đã mở ra một thế giới hoàn toàn mới. Tôi bắt đầu khảo sát tính chất tinh thần lần đầu tiên trong đời tôi, đọc nhiều sách về đề tài này và nói chuyện với nhiều người... tôi khám phá ra nhiều điều mà trước đây tôi không bao giờ nghĩ tới. Điều đó khuấy động tôi vào buổi sáng khi thức dậy, xem hôm nay sẽ mang lại gì".

Hai trường hợp trên làm sáng tỏ cho vấn đề cốt yếu ***hạnh phúc được định đoạt do tình trạng của tâm hơn là do những biến chuyển bên ngoài***. Thành công có thể dẫn đến cảm giác phấn khởi tạm thời, hay thậm chí có thể đưa chúng ta vào một giai đoạn thất vọng, nhưng sớm muộn thì toàn bộ mức độ hạnh phúc của chúng ta cũng có

khuyh hướng chuyển trở lại điểm xuất phát nào đó. Các nhà tâm lý học gọi tiến trình này là sự thích nghi, và chúng ta có thể thấy nguyên tắc đó hành động ra sao trong đời sống hàng ngày, lên lương, xe mới, hay sự công nhận từ những người cùng địa vị có thể nâng cao tâm trạng của chúng ta một lúc nhưng chẳng bao lâu chúng ta lại trở về với mức hạnh phúc thường lệ. Cũng giống như vậy, tranh luận với bạn bè, xe đem sửa tại xưởng chữa xe, hay một vết thương nhẹ có thể đưa chúng ta vào một tâm trạng khó chịu, nhưng chỉ chừng vài hôm sau, tinh thần chúng ta lại trở lại bình thường.

Khuyh hướng này không bị hạn chế trước những việc vất vả hàng ngày nhưng vẫn còn dai dẳng ngay cả khi ở trong tình trạng hân hoan chiến thắng cực đoan hay thất bại hoàn toàn. Những nhà nghiên cứu khảo sát những người trúng số tại Tiểu Bang Illinois (Hoa Kỳ) và những người thắng trong các cuộc cá độ bóng đá tại Anh chẳng hạn, thấy rằng phân kích cao độ lúc đầu cuối cùng cũng qua đi, và những người thắng trở lại tầm hạnh phúc thường lệ. Và những cuộc nghiên cứu khác đã chứng minh rằng thậm chí cả những người bị đau khổ những vì những hậu quả bi thảm họa điển hình như ung thư, mù, hay tê liệt cũng khôi phục được hạnh phúc từng ngày ở mức bình thường hay gần bình thường sau một thời gian điều chỉnh thích hợp.

Cho nên, nếu chúng ta muốn trở về với mức hạnh phúc tiêu chuẩn bất kể những hoàn cảnh bên ngoài ra sao thì điều gì xác định thước đo tiêu chuẩn? Và quan trọng hơn là, có thể thay đổi nó không, sửa ở mức độ cao hơn không? Nhiều nhà nghiên cứu mới đây lập luận rằng mức độ hạnh phúc tiêu biểu của cá nhân hay tình trạng sức khỏe do di truyền quyết định, ít nhất ở một mức độ nào đó. Những cuộc nghiên cứu như cuộc nghiên cứu tìm thấy ở những cặp song sanh (chia sẻ cùng cấu trúc gen) có xu hướng có mức độ sức khỏe rất giống nhau - dù chúng được nuôi dưỡng chung hay riêng - đã đưa những người điều tra nghiên cứu đến mặc nhiên công nhận điểm định vị sinh học cho hạnh phúc, kết nối với bộ não vào lúc sanh.

Nhưng dù cơ cấu di truyền có đóng vai trò trong hạnh phúc - tuy vẫn chưa có kết luận về vai trò đó rộng lớn đến đâu - có một sự đồng ý chung giữa những nhà tâm lý học rằng bất kỳ mức hạnh phúc nào, chúng ta được phú cho bởi tạo hóa, thì chúng ta cũng có những biện pháp để tạo ra bằng "những yếu tố tâm", để nâng cao cảm tưởng hạnh phúc của chúng ta. Đó là vì hạnh phúc từng lúc của chúng ta chủ yếu được xác định bằng cách nhìn cuộc sống của chúng ta. Thực ra, dù ta cảm thấy hạnh phúc hay không hạnh phúc vào lúc nào đó không có liên quan gì đến mọi mặt hoàn cảnh của chúng ta nhưng, đúng hơn nó là một chức năng của việc chúng ta nhận thức tình thế của chúng ta như thế nào, chúng ta mãn nguyện ra sao với cái chúng ta có.

---o0o---

## TÂM SO BÌ

Cái gì hình thành sự nhận thức mức độ thỏa mãn của chúng ta? Cảm giác thỏa mãn bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi khuyh hướng so bì của chúng ta. Khi chúng ta so sánh hoàn cảnh hiện tại với quá khứ và thấy khá hơn, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Chẳng hạn, tình cờ thu nhập của chúng ta bỗng nhiên nhảy từ \$25000 đến \$30000 một năm,

nhưng không phải tổng số tiền thu nhập làm chúng ta hạnh phúc, rồi chẳng bao lâu khi chúng ta quen với đồng lương mới, lại khám phá ra rằng chúng ta sẽ chưa hạnh phúc nếu không kiếm được \$40000 một năm. Chúng ta cũng nhìn quanh và so sánh mình với những người khác. Dù chúng ta kiếm được bao nhiêu, chúng ta vẫn có khuynh hướng không thỏa mãn với thu nhập của mình nếu người láng giềng làm nhiều tiền hơn mình. Những vận động viên nhà nghề phàn nàn cay đắng về lương bổng hàng năm của họ 1 triệu, 2 triệu, hoặc 3 triệu, khi viện dẫn tiền lương cao của đồng đội để biện minh cho bất hạnh của họ. Khuynh hướng này dường như hậu thuẫn định nghĩa của H.L. Menckens về người giàu có: người có thu nhập cao hơn người anh em đồng hao \$100 một năm.

Cho nên chúng ta có thể thấy cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống thường tùy thuộc vào người mà ta so sánh. Đương nhiên, chúng ta so sánh nhiều thứ khác ngoài thu nhập. So sánh không ngừng với những người khôn khéo hơn, đẹp hơn, thành công hơn chúng ta hay sinh ra thêm muốn, đố kị, thất vọng và bất hạnh. Nhưng chúng ta có thể sử dụng cũng nguyên tắc này một cách tích cực, chúng ta có thể gia tăng trưởng cảm giác thỏa mãn trọn cuộc sống bằng cách so sánh với những người không được may mắn như chúng ta và suy ngẫm về tất cả những gì chúng ta có.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành một số thí nghiệm cho thấy mức độ thỏa mãn trong cuộc sống có thể nâng cao dễ dàng bằng cách thay đổi cách nhìn của mình và dự liệu sự việc có thể tồi tệ đến như thế nào. Trong một cuộc nghiên cứu, các nữ sinh tại Đại Học Wisconsin ở Milwaukee được cho xem những hình ảnh về tình trạng sống tồi cùng khắc nghiệt ở Milwaukee lúc bước ngoặt của thế kỷ này hay được yêu cầu tưởng tượng và viết về sự chịu đựng bị thảm cá nhân như bị bỏng hay mặt mày bị biến dạng xấu xí. Sau khi làm xong bài tập này, các nữ sinh được yêu cầu đánh giá chất lượng đời sống mình. Bài tập này kết quả làm tăng thêm cảm giác thỏa mãn với cuộc sống của họ. Trong một cuộc thí nghiệm khác tại Đại Học Nữ Ước ở Buffalo, các đối tượng được yêu cầu hoàn thành câu "Tôi sung sướng, tôi không phải là ..." Sau 5 lần làm bài tập này, các đối tượng trải nghiệm cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống cao rõ rệt.. Một nhóm đối tượng khác được yêu cầu điền trọn nghĩa câu "Tôi ước tôi là ..." Lần này, thí nghiệm làm cho đối tượng có cảm giác bất mãn với cuộc sống của họ.

Những cuộc thí nghiệm này cho thấy chúng ta có thể làm tăng hay làm giảm cảm giác thỏa mãn về cuộc sống của chúng ta bằng cách thay đổi lối nhìn của chúng ta, vạch rõ ưu thế của cách nhìn tinh thần của ta vào cách sống một cuộc đời sống phúc.

Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích: "Mặc dù có thể đạt hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không phải là một việc đơn giản. Có nhiều mức độ. Chẳng hạn trong Phật Giáo có bốn yếu tố làm tròn nhiệm vụ hay hạnh phúc: tài sản, thỏa mãn trần tục, tính chất tinh thần, và giác ngộ. Tất cả những thứ đó bao gồm toàn bộ sự tìm kiếm hạnh phúc của một cá nhân.

Chúng ta hãy tạm gác lại một bên khát vọng tôn giáo tối thượng hay tinh thần như sự toàn thiện và giác ngộ mà chỉ đề cập đến niềm vui và hạnh phúc như chúng ta hiểu chúng theo ý nghĩa hàng ngày và thế gian. Trong phạm vi đó có một số những yếu tố then chốt mà chúng ta thường thừa nhận góp phần vào niềm vui và hạnh phúc. Thí dụ, sức khỏe tốt được coi là một trong những nhân tố cần thiết cho đời sống hạnh phúc. Một nhân tố khác

mà ta coi như nguồn gốc của hạnh phúc là những tiện nghi vật chất, hay của cải mà ta tích lũy. Một nhân tố phụ nữa là có bầu có bạn hay bạn đường. Tất cả chúng ta đều công nhận muốn vui hưởng một cuộc sống hoàn toàn chúng ta cần đến một nhóm bạn để có thể tỏ bày tâm sự và tin cậy.

"Nếu chúng ta sử dụng hoàn cảnh thuận lợi như sức khỏe hay của cải theo đường lối tích cực để giúp người, chúng sẽ là những nhân tố góp phần vào việc đạt được một đời sống hạnh phúc hơn. Và đương nhiên chúng ta vui thích những thứ này - những tiện nghi vật chất, thành công của ta vân vân... Nếu không có thái độ tinh thần đúng, không lưu ý đến nhân tố tinh thần, những thứ ấy tác động rất ít đến cảm giác hạnh phúc về lâu về dài. Thí dụ, bạn áp ủ sâu trong lòng tư tưởng hận thù hay giận dữ nóng nảy ở nơi nào đó, rồi thì nó hủy hoại sức khỏe của bạn bị hại, như vậy một nhân tố đã bị tiêu diệt. Cũng như thế, nếu tinh thần bạn không vui và chán nản, thì nguồn an ủi vật chất cũng không giúp ích gì được nhiều. Ngược lại, nếu bạn có thể giữ được bình tĩnh, tâm trạng an ổn, thì bạn sẽ là một người rất hạnh phúc dù cho sức khỏe của bạn không tốt. Hay, dù bạn có những kỳ vật, khi bạn ở trong cơn thịnh nộ hay sân hận, bạn muốn quăng chúng hết chúng đi, hoặc đập phá chúng. Vào lúc đó của cải của bạn không nghĩa lý gì. Ngày nay có những xã hội rất phát triển về vật chất, trong lòng những xã hội này, có rất nhiều người không hạnh phúc. Ngay dưới cái bề mặt giàu có đẹp đẽ sung túc hồ như có sự bất an tinh thần, dẫn đến thất vọng, những cuộc cãi vã không cần thiết, trông cậy vào ma túy hay rượu chè, và trường hợp xấu nhất, tự tử. Cho nên chẳng có gì bảo đảm là chỉ có của cải có thể mang lại niềm vui hay cảm giác thỏa mãn mà bạn đang tìm kiếm. Cũng có thể nói như vậy đối với bạn bè của bạn. Khi bạn đang trong cơn thịnh nộ hay sân hận, cả đến người bạn rất thân của bạn xuất hiện thì bạn cũng lạnh nhạt, thờ ơ, xa cách, và rất khó chịu.

"Tất cả những điều này cho thấy ảnh hưởng lớn lao mà tình trạng tinh thần, nhân tố tâm, tác động với kinh nghiệm đời sống hàng ngày của chúng ta. Lẽ tự nhiên ta phải coi nhân tố đó rất quan trọng.

"Cho nên hãy tạm gác việc xem xét triển vọng của sự rèn luyện tinh thần, thì ngay cả trong điều kiện trần tục, bằng sự vui hưởng sống hạnh phúc từng ngày, mức độ tinh tâm càng lớn thì tâm càng an lạc, khả năng vui hưởng cuộc đời hạnh phúc và sung sướng càng lớn."

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng một chút như thể để ý tưởng ấy lắng xuống, Ngài còn nói thêm: "Tôi phải nói là khi chúng ta nói về tình trạng bình tĩnh của tâm hay an lạc của tâm, chúng ta không nên lẫn lộn với hoàn toàn một cảm giác, tình trạng mờ dần của tâm vì tâm trong tình trạng bình tĩnh hay an lạc không có nghĩa là hoàn toàn không còn gì hay trống rỗng. Sự an lạc của tâm hay tình trạng bình tĩnh của tâm được phát triển và chịu ảnh hưởng từ tình thương yêu và từ bi. Ở đó có mức nhạy cảm và cảm xúc rất cao."

Tóm tắt, Ngài nói: "Chừng nào không còn có kỷ luật tinh thần, vì kỷ luật này mang lại bình tĩnh cho tâm, thì dù cho tiện nghi hay hoàn cảnh bên ngoài ra sao, chúng cũng không bao giờ đem đến cho bạn cảm giác sung sướng hay hạnh phúc mà bạn đang tìm cầu. Mặt khác, nếu bạn có đức tính tinh thần này, sự bình tĩnh của tâm thì cho dù bạn có thiếu

nhiều tiện nghi bên ngoài mà bạn vẫn thường coi là cần thiết cho hạnh phúc, bạn vẫn có thể sống một cuộc sống hạnh phúc và sung sướng.

---oOo---

## SỰ THỎA MÃN NƠI TÂM

Đi qua bãi đậu xe của khách sạn trên đường đi gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma một buổi chiều, tôi ngừng lại và ngắm cái xe Toyota Land Cruiser mới toanh, loại xe mà tôi hằng mong ước từ lâu. Đang còn nghĩ về chiếc xe khi tôi bắt đầu cuộc gặp gỡ, tôi hỏi "Đôi khi dường như toàn bộ nền văn hóa của chúng tôi, văn hóa Tây Phương, dựa vào sự thu thập vật chất, chúng tôi bị bao vây, tấn công tới tấp với những quảng cáo cho những thứ mới nhất, xe hơi mới nhất vân vân... Thật khó mà không bị ảnh hưởng bởi điều đó. Có quá nhiều thứ chúng ta muốn, những thứ chúng ta khao khát. Việc này dường như không bao giờ ngưng. Ngài có thể nói một chút về ham thích không?"

"Tôi nghĩ rằng có hai loại ham thích", Ngài trả lời. "Một số ham thích thì tích cực, ham thích hạnh phúc. Điều đó tuyệt đối chính đáng. Khát vọng hòa bình. Ham muốn thế giới hòa hợp hơn, một thế giới thân thiện hơn. Một số ham thích rất hữu ích.

"Nhưng ở một điểm nào đó, ham thích có thể trở nên không hợp lý. Cái đó thường dẫn đến rắc rối. Giờ đây, thí dụ, đôi khi tôi đến thăm một siêu thị. Tôi thực sự thích đi xem siêu thị vì tôi có thể xem nhiều thứ rất đẹp. Cho nên khi tôi nhìn thấy tất cả những món hàng khác nhau, tôi phát triển cảm nghĩ ham thích và sự thôi thúc đầu tiên của tôi là: tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia". Rồi ý nghĩ thứ hai phát sinh, tôi tự hỏi: "Tôi có thực sự cần dùng cái này không? Câu trả lời thường là "không". Nếu bạn theo đuổi sự ham thích đầu tiên đó, sự thôi thúc đầu tiên đó, rồi thì chẳng mấy chốc túi tiền của bạn sẽ trống rỗng. Tuy nhiên, một sự ham thích khác, căn cứ vào nhu cầu cần thiết về thực phẩm, quần áo, và chỗ ở, là điều hợp lý hơn.

"Đôi khi dù sự ham thích có là quá mức hoặc tiêu cực hay không còn tùy thuộc vào hoàn cảnh hay xã hội mà chúng ta sống. Thí dụ, bạn sống trong một xã hội thịnh vượng nơi mà chiếc xe hơi giúp bạn giải quyết công việc hàng ngày, thì lẽ đương nhiên không có gì sai khi ham thích một chiếc xe. Nhưng nếu bạn sống trong một làng nghèo ở Ấn Độ nơi mà bạn có thể giải quyết ổn thỏa công việc mà không cần phải có xe mà bạn vẫn còn ham thích xe hơi, dù cho bạn có đủ tiền mua xe, việc này nhất định đem phiền toái cho bạn. Việc đó có thể tạo ra cảm giác khó chịu cho những người láng giềng bạn và vân vân... Hoặc, nếu bạn sống trong một xã hội phồn vinh hơn và bạn có xe hơi, nhưng cứ muốn có xe hơi sang trọng đắt tiền, cũng dẫn bạn đến cùng một vấn đề".

"Nhưng", tôi lý luận, "Tôi không thể hiểu làm sao mà muốn hoặc mua xe hơi đắt tiền lại dẫn đến phiền hà cho họ khi có tiền mua. Vì có chiếc xe đắt tiền hơn người lười xóm có thể là một vấn đề - họ có thể ganh ghét vân vân... nhưng vì có một chiếc xe sẽ cho bạn, chính bạn, một cảm giác thỏa mãn và vui sướng".

Đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu và quả quyết: "Không, Chỉ riêng sự thỏa mãn không thôi không thể xác định được liệu một ham thích hay một hành động là tích cực hay tiêu cực. Kẻ giết người cảm thấy mãn nguyện khi giết người, nhưng không thể biên hộ cho hành động của mình. Tất cả những hành động vô đạo đức - nói dối, trộm cắp, tà dâm vân vân.. vi phạm bởi những người có cảm giác thỏa mãn vào lúc ấy. Ranh giới giữa ham thích hoặc hành động tích cực và tiêu cực không phải là vấn đề nó có cho bạn cảm giác thỏa mãn lập tức hay không mà là vấn đề cuối cùng nó dẫn đến kết quả tích cực hay tiêu cực. Thí dụ, trong trường hợp muốn có nhiều của cải đất tiền hơn, nếu điều đó chỉ là có ý muốn càng ngày càng nhiều thêm, rồi thì cuối cùng bạn sẽ tiến tới giới hạn cái mà bạn có thể đạt được; bạn sẽ đi ngược thực tế. Và khi bạn tới giới hạn đó rồi, bạn sẽ mất hết hy vọng, và rơi vào thất vọng, vân vân... Đó là một sự nguy hiểm gắn liền với loại ham thích đó.

"Cho nên tôi nghĩ loại ham thích quá dỗi dẫn đến tham - một dạng thức ham thích quá mức, vì ham muốn thái quá. Và khi bạn ngẫm nghĩ về sự tham lam quá mức, bạn sẽ thấy nó dẫn người ta đến cảm nghĩ nản lòng, thất vọng, nhiều xáo trộn, và nhiều vấn đề.

"Khi nói đến vấn đề tham, một điều nổi bật là mặc dù nó đến bởi sự ham thích có được thứ nào đó, nhưng có rồi mà lòng tham vẫn không được thỏa mãn. Cho nên lòng tham trở thành vô hạn, lòng tham vô đáy dẫn đến phiền muộn bất an. Một điều đáng quan tâm về tham là mặc dù động cơ thật sự là mưu cầu sự thỏa mãn, nhưng trở trêu là ngay cả đến khi bạn đã đạt được điều mong muốn, bạn vẫn chưa thỏa mãn. Thuốc giải độc thực sự của tham là sự bằng lòng. Nếu bạn có cảm giác bằng lòng mạnh mẽ, chẳng có gì quan trọng dù bạn đạt được hay không đạt được điều mong muốn, chẳng nào bạn vẫn bằng lòng".

Vậy làm sao ta có thể đạt được sự bằng lòng nội tâm? Có hai phương pháp. Một phương pháp là đạt mọi thứ mà bạn muốn và ham thích- tất cả nào là tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, nào là bạn bè tâm đầu ý hợp, và thân hình toàn hảo. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ rõ sự bất lợi của phương pháp này, nếu những mong muốn và ham thích vẫn không kiểm soát được, không chóng thì chày bạn lại vấp phải thứ mà bạn muốn mà không đạt được. Phương pháp thứ hai, đáng tin cậy hơn, phương pháp không cần phải có thứ mà mình muốn mà đúng hơn là muốn và đánh giá cao cái mà chúng ta có."

Một đêm nọ, tôi đang xem cuộc phỏng vấn truyền hình với Christopher Reeve, người tài tử bị ngã ngựa năm 1994 và bị thương tủy sống khiến ông ta bị tê liệt hoàn toàn từ cổ trở xuống, phải thở bằng máy dưỡng khí. Khi người phóng viên hỏi ông làm sao ông có thể giải quyết nỗi phiền muộn do tàn phế của ông, Reeve tiết lộ ông đã trải qua một thời gian ngắn hoàn toàn thất vọng khi ở trong phòng theo dõi bệnh nặng tại bệnh viện. Ông tiếp tục và nói tuy nhiên những cảm nghĩ thất vọng qua đi mau tương đối, và bây giờ ông thành thực coi ông là một người "may mắn". Ông kể đến những phước lành có một người vợ và những đứa con thương yêu ông, và cũng nói đến sự biết ơn của ông về những tiến bộ nhanh chóng của y học hiện đại (mà ông đánh giá là sẽ tìm được cách chữa lành bị thương tủy sống bị thương vào thập niên tới), ông cũng nói nếu ông bị thương trước đây vài năm thì chắc chắn ông đã chết vì thương tổn này. Trong khi mô tả quá trình thích nghi với sự tàn phế của mình, Reeve nói trong khi những cảm nghĩ thất vọng được giải



quyết khá nhanh chóng, thì lúc đầu ông vẫn còn bị khổ sở bởi từng cơn ghen tị dằn vặt do những lời nói vô tình ngẫu nhiên như: "Tôi sẽ lên gác lấy cái này". Học cách giải quyết những cảm nghĩ đó, ông nói " Tôi nhận ra con đường duy nhất để vào đời là hãy nhìn vào tài sản của mình, thấy những gì có thể vẫn làm được; như trong trường hợp của tôi, tôi may mắn không bị chân thương, cho nên tôi vẫn còn đầu óc để sử dụng." Tập trung sức mạnh của mình bằng cách ấy, Reeve đã quyết định dùng đầu óc của mình để tăng thêm ý thức và giáo dục quần chúng về thương tổn tùy sống, giúp đỡ những người khác, có những chương trình tiếp tục diễn thuyết cũng như viết văn và đạo diễn.

---o0o---

## GIÁ TRỊ NƠI TÂM

Chúng ta đã nhìn thấy nhân quan tinh thần tác động như thế nào khi nó là phương tiện để đạt hạnh phúc hữu hiệu hơn là mưu tìm hạnh phúc qua các nguồn bên ngoài như của cải, địa vị, và thậm chí sức khỏe thể chất. Một suối nguồn bên trong khác của hạnh phúc, liên kết chặt chẽ với cảm nghĩ thỏa mãn trong lòng, là ý thức về giá trị của chính mình. Mô tả cơ sở đáng tin cậy nhất để phát triển ý thức về giá trị của chính mình, Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng giải:

"Bây giờ thí dụ, trong trường hợp của tôi, giả dụ tôi không có cảm nghĩ sâu xa của con người, không có khả năng dễ dàng kiến tạo các bạn tốt. Không có điều đó, khi mất nước, quyền lực chính trị không còn tại Tây Tạng, trở thành một người tị nạn lẽ ra đã là rất khó khăn. Khi tôi còn ở Tây Tạng, vì thế chế chính trị đã được ấn định ở một mức độ nào đó người ta tôn trọng Văn Phòng của Đạt Lai Lạt Ma, và những người có liên quan với tôi một cách phù hợp dù họ có mến mộ tôi thực sự hay không. Nhưng nếu điều đó là cơ sở duy nhất trong mối quan hệ hướng về tôi của người dân thì khi tôi bị mất; điều đó đáng kể là cực kỳ khó khăn. Nhưng có một nguồn suối khác của giá trị và phẩm hạnh mà từ đó người ta có thể cảm thông được với đồng loại. *Bạn vẫn có thể cảm thông với họ vì bạn vẫn là con người trong cộng đồng nhân loại. Bạn chia sẻ sự ràng buộc đó. Và sự ràng buộc con người đó đủ đem đến ý thức về giá trị và phẩm cách Sự ràng buộc này có thể trở thành một suối nguồn an ủi trong biến cố mà khi bạn mất tất cả mọi thứ khác"*

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại một lát và nhấp một hớp nước trà, lắc đầu rồi nói thêm: "Không may, khi bạn đọc lịch sử, bạn thấy nhiều trường hợp hoàng đế hay vua chúa trong quá khứ đã bị mất ngôi do biến động chính trị bị đuổi ra khỏi xứ sở, nhưng câu chuyện về sau không mấy tích cực cho họ. Tôi nghĩ rằng không có cảm xúc thương yêu và liên hệ với người đồng loại khác, đời sống trở nên cực kỳ khó khăn.

"Nói chung, bạn có thể trở thành hai loại người khác nhau. Một mặt bạn có thể trở thành một người giàu có thành công, bao quanh bởi thân quyến vân vân...Nếu nguồn gốc về phẩm giá và ý thức về giá trị con người đó chỉ là vật chất, rồi chừng nào vẫn còn của cải, có thể người đó còn thấy yên ổn. Nhưng khi của cải suy tàn, người đó sẽ đau khổ vì không có nơi nương tựa nào khác. Mặt khác, bạn có thể trở thành người có tình trạng kinh tế tương tự và tài chánh thành công, nhưng đồng thời là người nông hậu, thương yêu triu mến và có lòng trắc ẩn. Vì loại người này có một nguồn giá trị nữa, khiến cho người

này có ý thức về phẩm giá, một nơi nương tựa, ít có khả năng bị phiền não nếu của cải mất đi. Qua kiểu lập luận này, bạn có thể thấy giá trị hết sức thực tiễn về sự nồng hậu và tình thương yêu con người trong việc phát triển ý thức nội tâm về giá trị."

---o0o---

## HẠNH PHÚC SO VỚI LẠC THỨ

Vài tháng sau những cuộc nói chuyện của Ngài tại Arizona, tôi đến thăm nhà Ngài tại Dharmasala. Vào một buổi chiều tháng Bảy, hết sức nóng bức và ẩm ướt, tôi đến nhà Ngài mồ hôi nhễ nhại sau một cuộc leo dốc ngắn ngủi từ dưới làng. Đến từ nơi khí hậu khô, tôi thấy sự ẩm ướt hầu như không chịu nổi vào ngày đó, tôi không ở trong tâm trạng thuận lợi khi ngồi xuống bắt đầu cuộc đối thoại. Ngược lại dường như Ngài có tâm trạng khoan khoái. Sau khi hàn huyên ngắn, chúng tôi quay về đề tài lạc thú. Có lúc trong cuộc thảo luận, Ngài có nhận xét rất quan trọng:

"Bây giờ, đôi khi người ta lẫn lộn hạnh phúc với lạc thú. Thí dụ, cách đây không lâu, tôi có nói chuyện với cử tọa người Ấn tại Rajpur. Tôi đề cập đến mục đích của đời sống là hạnh phúc, vậy mà một cử tọa phát biểu là Rajneesh dạy rằng lúc hạnh phúc nhất là lúc hoạt động tình dục, cho nên qua tình dục ta có thể trở thành người hạnh phúc nhất." Đức Đạt Lai Lạt Ma cười thật sự." ông ta muốn biết ý kiến của tôi về quan điểm đó. Tôi trả lời theo quan điểm của tôi, hạnh phúc cao nhất là khi ta đạt được tình trạng Giải thoát, ở tình trạng này không còn đau khổ. Đó là hạnh phúc đích thực và trường cửu. Hạnh phúc chân chính liên quan đến tình cảm và trí tuệ nhiều hơn. Hạnh phúc lệ thuộc vào lạc thú vật chất không vững bền, nay có mai không "

Nhìn bề ngoài, điều đó có vẻ giống như là một nhận xét khá hiển nhiên; dĩ nhiên hạnh phúc và lạc thú là hai thứ riêng biệt. Và chúng ta những con người thường lẫn lộn hai thứ này. Không bao lâu sau khi trở về nhà, trong một buổi chữa bệnh cho một bệnh nhân, tôi đã được chứng minh cụ thể rằng chính nhận thức có sức mạnh đến như thế nào. Heather là một thiếu nữ độc thân làm luật sư tại vùng Phoenix. Mặc dù cô thích làm việc với những đứa trẻ bất hảo, nhưng đến một lúc nào đó cô ngày càng không vừa ý sống tại vùng này. Cô thường phàn nàn nào dân số đông, nạn kẹt xe, và cái nắng gay gắt vào mùa hè. Cô kiếm được một công việc tại một thành phố nhỏ trên núi. Thực ra cô đã thăm thành phố này trước đây nhiều lần và mong ước được chuyển về đây. Thật là tuyệt diệu. Vấn đề duy nhất là công việc của cô dính líu đến khách hàng là người trưởng thành. Trong nhiều tuần lễ, cô đắn đo không biết có nên nhận công việc ở đây hay không. Cô không quyết định được. Cô liệt kê những điều thuận và nghịch, nhưng thật là khó chịu vì cứ có thuận thì lại có nghịch.

Cô giảng nghĩa: "Tôi biết làm việc ở đây thích hơn, nhưng bù lại tôi hoàn toàn thích thú được sống tại thành phố đó, tôi thực sự thích nơi đó. Ở đây làm cho tôi cảm thấy dễ chịu. Tôi chán ngấy cái nóng bức nơi đây. Tôi không biết phải làm gì."

Nghe cô nói đến lạc thú, tôi nhớ lại những lời của Đức Đạt Lai Lạt Ma, và để thăm dò một chút, tôi hỏi: "Cô nghĩ dọn về ở nơi đó sẽ mang cho cô nhiều hạnh phúc hơn hay nhiều lạc thú hơn?"

Cô suy nghĩ một lúc, không hiểu rõ về câu hỏi. Cuối cùng cô trả lời: "Tôi không biết... ông biết đây, tôi nghĩ rằng ở đó sẽ mang cho tôi nhiều lạc thú hơn là hạnh phúc"... Cuối cùng, tôi không nghĩ rằng tôi thực sự hạnh phúc làm việc với những khách hàng như thế. Tôi thực sự thỏa mãn khi làm việc với những đứa trẻ trong công việc hiện tại của tôi.

Chỉ cần đóng khung điều khó nghĩ bằng câu của cô "Điều đó có mang lại hạnh phúc không?" hình như làm sáng tỏ một phần nào. Đột nhiên, điều này khiến cho cô dễ dàng quyết định. Cô quyết định ở lại Phoenix. Đương nhiên cô vẫn phàn nàn về cái nóng vào mùa hè. Nhưng, vì đã có một quyết định có ý thức ở lại đó trên cơ sở những gì cuối cùng cô cảm thấy làm cho cô hạnh phúc hơn, dù sao cũng làm cho cái nóng dễ chịu đựng được hơn.

Hàng ngày chúng ta phải đứng trước nhiều quyết định và lựa chọn. Hãy cố gắng khi có thể chúng ta thường không chọn điều mà ta biết là "tốt cho chúng ta", Một phần của điều này liên quan đến thực tế là sự lựa "chọn đúng" thường là sự lựa chọn khó khăn - sự lựa chọn liên quan đến sự hy sinh nào đó về ý thích của chúng ta.

Ở mỗi thế kỷ, nam giới và nữ giới đã phải vật lộn để xác định vai trò thích đáng của lạc thú trong đời sống của họ - vô số các triết gia, các nhà thần học, và tâm lý học, tất cả đều khảo sát mối quan hệ với lạc thú của chúng ta. Vào thế kỷ thứ ba trước Công Nguyên, Epicurus căn cứ vào hệ thống đạo đức của ông đã táo bạo khẳng định là "lạc thú là căn nguyên và là kết quả của một cuộc đời may mắn". Dù Epicurus thừa nhận tầm quan trọng của lẽ phải thông thường và điều độ, ông cũng phải công nhận say mê buông thả theo lạc thú nhục dục sẽ dẫn đến đau khổ. Vào những năm cuối của thế kỷ thứ mười chín, Sigmud Freud bận rộn thiết lập lý thuyết riêng của ông về lạc thú. Theo Freud, động lực căn bản cho toàn thể bộ máy tâm linh là mong muốn giảm bớt tình trạng căng thẳng do ham muốn bản năng không đạt được gây ra, nói một cách khác, động cơ bên dưới là mưu tìm lạc thú. Vào thế kỷ hai mươi, nhiều nhà nghiên cứu đã quyết định tránh xa thêm những suy đoán triết lý, và thay vào đó, nhiều nhà giải phẫu thần kinh đã chịu khó tìm tòi những vùng chung quanh phía dưới bộ não bằng cực điện, tìm kiếm nơi phát sinh khoái cảm khi kích thích bằng điện.

Không một ai trong chúng ta còn cần đến những nhà triết gia Hy Lạp không còn giá trị gì nữa, các nhà phân tích tâm lý thế kỷ thứ 19, hay những khoa học gia thế kỷ thứ 20 giúp chúng ta hiểu lạc thú. Chúng ta nhận biết nó khi cảm thấy nó. Chúng tôi thấy lạc thú trong sự âu yếm hay nụ cười của người yêu, trong một bồn tắm nước nóng hạng sang vào một buổi chiều mưa gió lạnh lẽo, trong cái vẻ đẹp của buổi chiều tà. Nhưng nhiều người trong chúng ta lại thấy lạc thú trong niềm vui cuồng điên lao vào cocaine (ma túy), trạng thái ngất ngất say sưa của heroin, trong sự say sưa của rượu chè om sòm, hạnh phúc của nhục dục buông thả quá độ, niềm hồ hởi trong cuộc đổ đen tại Las Vegas. Cũng có những lạc thú thực sự - lạc thú mà nhiều người trong xã hội chúng ta đi đến chấp nhận.

Mặc dầu không có những giải pháp dễ dàng để tránh những lạc thú tiêu cực, nhưng may mắn là chúng ta có chỗ để bắt đầu: chỉ cần nhớ đến cái mà chúng ta đang tìm kiếm trong cuộc sống là hạnh phúc. Như Đức Đạt lai Lạt Ma đã vạch rõ, đó là một thực tế không thể nhầm lẫn. Nếu chúng ta bắt đầu giải quyết những lựa chọn trong cuộc sống mà nhớ tới điều đó, chúng ta có thể loại bỏ những điều rút cuộc có hại cho chúng ta dễ dàng hơn ngay cả khi những điều đó mang đến cho chúng ta lạc thú nhất thời. Tại sao thường là rất khó nói "không", lý do được tìm thấy trong tiếng "không", cách giải quyết này liên quan đến ý thức loại bỏ một cái gì đó, từ bỏ điều gì đó, tự chối bỏ.

Nhưng có một cách giải quyết tốt hơn: đưa ra bất cứ quyết định nào mà ta phải đối phó bằng cách tự hỏi, "Điều đó có mang lại hạnh phúc cho tôi không?" Câu hỏi đơn giản đó sẽ là một công cụ mạnh giúp chúng ta điều hành khéo léo tất cả mọi lãnh vực cuộc sống của chúng ta, không chỉ khi quyết định có nên dùng thuốc men thoải mái hoặc quá mức hay không. Nó giúp chúng ta có một thái độ mới về sự việc. Giải quyết những quyết định và sự chọn lựa hàng ngày bằng câu hỏi đó trong tâm, sẽ chuyển trọng tâm từ cái chúng ta tự chối bỏ sang cái chúng ta đang tìm kiếm -- hạnh phúc tối hậu. Như định nghĩa của Đức Đạt Lai Lạt Ma, một loại hạnh phúc vững vàng và bền bỉ. Một trạng thái hạnh phúc tiếp tục tồn tại, bất chấp sự thăng trầm của cuộc đời và tâm trạng thay đổi bất thường như là một phần hoàn cảnh sống của chúng ta. Với cách nhìn này, sẽ dễ dàng hơn để có một 'quyết định đúng' vì chúng ta hành động cho chính mình cái điều gì đó, không chối bỏ, hay giữ cho mình điều gì đó - một thái độ tiến tới hơn là chạy trốn, một thái độ chấp nhận đời sống hơn là bác bỏ nó. Ý thức tiềm ẩn trong sự tiến tới hạnh phúc có thể có hiệu quả rất sâu xa, nó làm cho chúng ta dễ lĩnh hội hơn, cởi mở hơn, trước niềm vui của cuộc sống.

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 03 - RÈN LUYỆN TÂM ĐỂ CÓ HẠNH PHÚC**

### **CON ĐƯỜNG ĐI TỚI HẠNH PHÚC**

Nhận biết trạng tình trạng tinh thần là nhân tố hàng đầu để đạt hạnh phúc, đương nhiên việc này không phủ nhận những nhu cầu căn bản như thực phẩm, quần áo, chỗ ở cần phải có. Nhưng một khi những nhu cầu căn bản đã được đáp ứng, lời nhắn nhủ này thật rõ ràng: Chúng ta không cần nhiều tiền hơn, không cần thành công nhiều hay nổi tiếng hơn, không cần một thân hình tuyệt mỹ, hay cả đến người bạn đường hoàn hảo - ngay bây giờ, chính lúc này, chúng ta có tâm, hoàn toàn là trạng bị căn bản mà chúng ta cần để đạt hạnh phúc trọn vẹn.

Trình bày phương pháp hoạt động bằng tâm, Đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu: "Khi chúng ta nhắc đến 'tâm' hay 'thức', có nhiều trạng thái khác nhau. Giống như những hoàn cảnh hay các vật thể bên ngoài, một số thật hữu ích, một số rất có hại, và một số trung tính. Cho nên khi đề cập đến vấn đề bên ngoài, đầu tiên chúng ta thường cố gắng nhận biết những chất khác nhau này hay chất hóa học nào tốt để ta có thể chú ý phát triển, tăng trưởng và sử dụng chúng. Những chất nào có hại thì ta loại bỏ. Cũng giống như vậy, khi chúng ta nói về tâm, có cả hàng ngàn tư tưởng khác nhau hay "tâm" khác nhau. Trong số ấy,

một số hữu ích, những cái đó chúng ta phải nắm lấy và nuôi dưỡng. Một số tiêu cực và có hại, những cái đó chúng ta phải cố gắng giảm thiểu.

*"Cho nên bước đầu tìm cầu hạnh phúc là học hỏi.* Đầu tiên phải biết những xúc cảm và ứng xử tiêu cực có hại cho chúng ta như thế nào và những xúc cảm tích cực có ích ra sao. Chúng ta phải hiểu những cảm xúc tiêu cực này lại không chỉ là rất xấu và có hại cho cá nhân mà còn có hại cho xã hội cũng như tương lai toàn thế giới. Cách nhận thức như thế nâng cao quyết tâm đương đầu và khắc phục chúng. Sau đó sẽ hiểu ra những khía cạnh có lợi của cảm xúc và ứng xử tích cực. Một khi nhận ra điều đó, chúng ta trở nên quyết tâm nuôi dưỡng, phát triển, và làm tăng thêm những cảm xúc tích cực dù khó khăn đến thế nào đi nữa. Hầu như có sự tự nguyện tự phát trong lòng. Cho nên quá trình học hỏi, phân tích những tư tưởng và xúc cảm nào có lợi lạc và có hại, chúng ta dần dần phát triển sự quyết tâm mạnh mẽ thay đổi cảm nghĩ: "Giờ đây chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc của chính tôi, tương lai tốt đẹp của chính tôi, ở trong tầm tay tôi. Tôi không được bỏ lỡ cơ hội đó!"

Trong Phật Giáo nguyên lý nhân quả được chấp nhận như qui luật tự nhiên. Đứng trước thực tế, bạn phải lưu tâm tới qui luật đó. Chẳng hạn, trong kinh nghiệm hàng ngày, nếu có những sự việc nào đó mà bạn không thích, thì phương pháp bảo đảm tốt nhất để việc đó không xảy ra là phải làm cho những điều kiện nguyên nhân thường gây rủi ro cho sự việc ấy chắc chắn không còn phát sinh nữa. Cũng tương tự như vậy, nếu bạn muốn một sự việc hay điều đã kinh qua xảy ra, thì điều hợp lý phải làm là tìm và thu thập những nguyên nhân và điều kiện có nguy cơ cho sự việc ấy.

"Việc này cũng đúng với các trạng thái tinh thần và các kinh nghiệm. Nếu bạn ham muốn hạnh phúc, bạn phải tìm ra nguyên nhân gây rủi ro cho điều đó, và nếu bạn không muốn đau khổ, điều phải làm là bảo đảm không để những nguyên nhân và điều kiện gây rủi ro cho điều đó phát sinh nữa. Đánh giá nguyên lý nhân quả rất quan trọng.

"Giờ đây, chúng ta đã nói đến tầm quan trọng tốt bậc của nhân tố tinh thần để đạt hạnh phúc. Cho nên nhiệm vụ kế tiếp là quan sát sự đa dạng của các trạng thái tinh thần mà chúng ta kinh qua. Chúng ta cần phải nhận biết rõ ràng những trạng thái tinh thần khác nhau, phân biệt và xếp loại chúng xem chúng có mang đến hạnh phúc hay không."

"Ngài có thể cho một vài thí dụ đặc biệt về những trạng thái tinh thần khác nhau và mô tả cách phân loại chúng?" Tôi hỏi Ngài.

Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích: "Bây giờ, ví dụ, sân hận, ganh ghét, và nóng giận vân vân ... đều có hại. Chúng ta coi chúng là những trạng thái tiêu cực của tâm vì chúng phá vỡ hạnh phúc tinh thần của chúng ta, một khi bạn áp ủ cảm nghĩ sân hận hay cảm nghĩ không tốt với ai, một khi lòng bạn tràn ngập hận thù hay cảm xúc tiêu cực, thì người khác hình như cũng thù nghịch với bạn. Cho nên kết quả là sợ hãi nhiều hơn, sự ức chế và lưỡng lự nhiều hơn, và cảm giác bất an. Những thứ này phát triển, và thấy cô đơn ở giữa một thế giới bị coi là thù nghịch. Tất cả những cảm nghĩ tiêu cực này phát triển vì cảm nghĩ thù hận. Mặt khác những trạng thái tinh thần như ân cần tử tế, và tình thương chắc chắn là tích cực. Chúng rất hữu dụng..."

"Tôi đúng là hiếu kỳ" Tôi cắt ngang " Ngài nói có hàng ngàn trạng thái tâm khác biệt. Ngài có thể định nghĩa thế nào là một người tâm lý lành mạnh hay thích ứng tốt không? Chúng ta phải sử dụng định nghĩa này làm nguyên tắc chỉ đạo để quyết định trạng thái tinh thần nào cần phải trau dồi và trạng thái nào cần phải loại bỏ."

Ngài cười, rồi với nét khiêm nhường nổi bật của Ngài, Ngài trả lời: "Là một chuyên gia tâm thần học, ông phải có một định nghĩa hay hơn về người có tâm lý lành mạnh."

"Nhưng tôi muốn đây là quan điểm của Ngài"

"Được, tôi coi một người có lòng trắc ẩn, nồng nhiệt, tốt bụng là lành mạnh. Nếu bạn duy trì được cảm xúc tình thương, lòng từ ái, thì điều gì đó tự động mở cánh cửa bên trong bạn. Nhờ đó bạn có thể giao tiếp với người khác dễ dàng hơn nhiều. Và tính niềm nở hầu như tạo ra sự chân thật cởi mở. Bạn sẽ thấy rằng tất cả mọi con người đều giống bạn, cho nên bạn sẽ dễ dàng liên hệ với họ. Điều này cho bạn tinh thần hữu nghị. Rồi bạn ít cần phải che đậy sự việc hơn, và kết quả là cảm nghĩ sợ hãi, sự nghi ngờ, và bất an tự động bị xua tan. Ngoài ra nó cũng tạo cảm nghĩ tin cậy đối với những người khác. Mặt khác, thí dụ, bạn tìm được một người rất giỏi và bạn biết rằng bạn có thể tin vào khả năng của người ấy. Nhưng nếu bạn cảm giác người đó không tử tế, rồi bạn phải kìm nén cái gì đó. Bạn cảm thấy "Ồ, tôi biết người đó có thể làm được việc, nhưng thực sự tôi có thể tôi tin người ấy không?" cho nên bạn bao giờ cũng có một sự e sợ nào đó hồ như tạo ra sự xa cách người đó.

"Cho nên, dù sao, tôi vẫn nghĩ là trau dồi trạng thái tinh thần tích cực như ân cần và tình thương nhất định dẫn đến tâm lý lành mạnh và hạnh phúc hơn".

---o0o---

## KỶ LUẬT TINH THẦN

Nghe Ngài nói tôi thấy một cái gì đó rất hấp dẫn về phương pháp để đạt hạnh phúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Điều này tuyệt đối thực tiễn và hữu lý: Nhận biết và trau dồi những trạng thái tinh thần tích cực, nhận biết và loại bỏ những trạng thái tinh thần tiêu cực. Mặc dù đề xuất của Ngài bắt đầu bằng cách lý giải theo hệ thống các loại trạng thái tinh thần mà ta kinh qua lúc đầu tôi thấy hơi vô vị, tôi dần dần bị kích thích bởi sức mạnh của sự hợp lý và lập luận của Ngài. Và tôi thích thực tế hơn là xếp loại những trạng thái tinh thần dựa xúc cảm, hay ham thích dựa trên trên cơ sở một phán xét đạo đức nào đó bị áp đặt từ bên ngoài như " Tham là một tội ác" hay "Sân hận là tội lỗi", Ngài xếp loại xúc cảm là tích cực hay tiêu cực chỉ dựa trên cơ sở chúng có dẫn đến hạnh phúc cơ bản của chúng ta hay không.

Tiếp tục đối thoại với Ngài vào buổi chiều hôm sau, tôi hỏi "Nếu hạnh phúc đơn giản chỉ là vấn đề trau dồi trạng thái tinh thần tích cực hơn nữa như lòng tốt và vân vân... tại sao lại có quá nhiều người không hạnh phúc?"

"Muốn đạt được hạnh phúc chính đáng, nó đòi hỏi phải thay đổi cách nhìn, cách suy nghĩ, và đó không phải là một vấn đề đơn giản". Ngài nói. "Cần phải áp dụng nhiều nhân tố khác nhau từ nhiều hướng khác nhau. Bạn không nên có khái niệm, chẳng hạn như, chỉ có một chìa khóa, một bí quyết và nếu bạn có giải pháp đúng, mọi việc đều tốt đẹp. Nó cũng tương tự như chăm sóc thích hợp thân thể, bạn cần nhiều thứ vitamin và chất dinh dưỡng, không phải chỉ một hay hai. Cũng giống như thế, muốn đạt hạnh phúc, bạn cần có nhiều cách giải quyết và nhiều phương pháp để đối phó và khắc phục một loạt trạng thái tinh thần tiêu cực thay đổi và phức tạp. Và nếu bạn đang tìm cách khắc phục một số cách suy nghĩ tiêu cực, thì không thể nào có thể hoàn tất được chỉ bằng cách áp dụng một tư tưởng đặc biệt nào đó hay một rèn tập kỹ thuật nào đó một hay hai lần. Sự thay đổi cần phải có thời gian. Ngay cả đến thể chất thay đổi cũng cần phải có thời gian. Chẳng hạn, khi bạn di chuyển từ vùng khí hậu này đến vùng khí hậu khác, có thể cần thời gian mới thích nghi được với môi trường mới. Cũng như vậy, thay đổi tâm bạn cần phải có thời gian. Có nhiều nét đặc điểm tinh thần tiêu cực, cho nên bạn cần phải chăm chú và phản ứng từng nét đặc điểm một. Điều này không dễ dàng. Cần phải áp dụng đi áp dụng lại hàng loạt kỹ thuật khác nhau và có thì giờ để tự bạn quen dần với sự thực hành. Đó là tiến trình học hỏi.

"Nhưng tôi nghĩ rằng với thời gian bạn có thể có những sự thay đổi tích cực. Mỗi ngày, ngay khi bạn thức dậy, bạn có thể phát triển một động cơ suy nghĩ tích cực thành thực." "Tôi sẽ sử dụng ngày hôm nay theo một đường lối tích cực hơn. Tôi không nên phí phạm ngày hôm nay. Và buổi tối trước khi lên giường, kiểm lại xem bạn đã làm được những gì, hãy tự hỏi "Tôi đã sử dụng ngày hôm nay theo như đã trù tính chưa? Nếu như mọi việc diễn ra đúng, bạn nên vui mừng. Nếu không đúng, hãy hối tiếc việc bạn đã làm và tìm ra lỗi lầm ngày đó. Cho nên, nhờ những phương pháp như vậy, bạn có thể dần dần củng cố khía cạnh tâm tích cực của bạn. "Giờ đây, thí dụ, trường hợp của riêng tôi, là một nhà sư Phật Giáo, tôi tin tưởng vào Phật Giáo, và nhờ kinh nghiệm bản thân mà tôi biết sự tu tập Phật Giáo giúp cho tôi rất nhiều. Tuy nhiên vì thói quen, qua nhiều tiền kiếp, một số sự việc có thể phát sinh như nóng giận và luyến ái. Cho nên bây giờ những gì tôi cần làm trước nhất là học về giá trị tích cực của sự tu tập, rồi xây dựng quyết tâm, và rồi cố gắng thi hành chúng. Lúc đầu việc tiến hành tu tập tích cực còn không đáng kể, nên ảnh hưởng tiêu cực vẫn còn mạnh. Tuy nhiên, cuối cùng, khi bạn càng ngày càng củng cố được sự tu tập tích cực, ứng xử tiêu cực tự động giảm thiểu. Cho nên, thực tế là thực hành "Pháp"<sup>1</sup> là một cuộc chiến không ngưng ở bên trong, thay thế tính nét hay thói quen tiêu cực trước đây bằng phản xạ tính nét mới tích cực."

Tiếp tục Ngài nói: "Dù bạn đang hoạt động nào hay sự tu tập nào, thì cũng không có gì là khó khăn nhờ sự làm quen và rèn luyện liên tục. Nhờ rèn luyện chúng ta có thể thay đổi, chúng ta có thể tự biến đổi. Trong phạm vi tu tập Phật Giáo, có nhiều phương pháp giữ cho tâm bình tĩnh khi nhiều chuyện rắc rối xảy ra.

Nhờ tu tập lặp đi lặp lại những phương pháp này, chúng ta có thể đi đến chỗ xáo trộn nào đó vẫn có thể xảy ra nhưng tác động tiêu cực vào tâm vẫn còn trên bề mặt, giống như làn sóng nhấp nhô trên mặt biển nhưng không có tác động sâu xuống nhiều. Mặc dù kinh nghiệm cá nhân tôi rất ít ỏi, tôi thấy nó rất đúng trong sự tu tập của cá nhân tôi. Cho nên, khi tôi nhận được một số tin tức bi thảm, vào lúc đó tôi có thể chứng nghiệm một vài xáo

trộn trong tâm, nhưng rồi nó cũng qua đi rất mau. Hay tôi có thể khó chịu và bức tức, nhưng rồi nó cũng biến đi rất nhanh. Không có tác động vào tâm khảm. Không sân hận. Việc này đạt được nhờ tu tập dần dần, không thể chỉ qua một đêm mà thành công được". Nhất định là không. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã rèn tập tâm từ khi Ngài bốn tuổi.

Huân tập tâm có phương pháp - sự vun trồng hạnh phúc, sự thay đổi đích thực nội tâm bằng cách chọn lựa và tập trung một cách có mục đích vào trạng thái tinh thần tích cực và chống lại trạng thái thần tiêu cực - có thể thực hiện được vì chính cấu trúc và chức năng của bộ não. Chúng ta sinh ra với bộ não được kết nối về mặt di truyền với một số mô hình hành xử có thiên hướng bẩm sinh chúng ta có khuynh hướng tìm cách phản ứng lại môi trường để sinh tồn về mặt tinh thần cảm xúc và thân thể. Những tập hợp chỉ dẫn căn bản được mã hóa trong vô số hoạt hóa mô hình tế bào thần kinh bẩm sinh, sự phối hợp đặc biệt của tế bào não phát ra đáp ứng bất cứ sự việc, kinh nghiệm, hay suy nghĩ nào. Nhưng kết nối trong não không phải là tĩnh, không phải là cố định không thay đổi được. Bộ não của chúng ta có khả năng thích ứng. Các nhà khoa học thần kinh đã chứng minh bằng tài liệu một sự việc có thật là bộ não có thể lập mô hình mới, những phối hợp khác hẳn của các tế bào thần kinh và thần kinh truyền tải (hóa chất chuyển thông tin giữa những tế bào thần kinh) đáp ứng dữ kiện mới truyền vào. Thực ra, bộ não của chúng ta dễ uốn nắn, thay đổi, cấu hình lại kết nối cho phù hợp với tư tưởng và kinh nghiệm mới. Do học tập, chức năng của chính tế bào thần kinh cá nhân thay đổi, cho phép những tín hiệu điện chạy theo chúng dễ dàng hơn. Các khoa học gia gọi khả năng thay đổi vốn có của bộ não là "tính mềm dẻo"

Khả năng thay đổi kết nối của bộ não để phát triển những liên hệ thần kinh mới, đã được chứng minh trong các cuộc thí nghiệm như một thí nghiệm của các Bác Sĩ Avi Karni và Leslie Underleider tại Viện Tâm Thần Quốc Gia. Trong cuộc thí nghiệm này, các nhà nghiên cứu đã để các đối tượng thí nghiệm thi hành một nhiệm vụ đơn giản về dây thần kinh vận động, dùng bài tập gõ nhẹ ngón tay xuống, và xem những phản ứng của các bộ phận của não liên quan đến tác động ấy bằng máy cắt lớp não MRI. Những đối tượng thí nghiệm thực hành bài tập ngón tay hàng ngày trong bốn tuần, càng ngày càng hữu hiệu hơn và nhanh hơn. Cuối cùng sau giai đoạn bốn tuần, chụp cắt lớp não được làm đi làm lại cho thấy khu vực não dính líu tới nhiệm vụ này đã mở rộng, cho thấy thực hành đều đặn và lặp đi lặp lại một nhiệm vụ đã tổ chức được những tế bào thần kinh mới và thay đổi mối liên hệ thần kinh đầu tiên dính líu vào nhiệm vụ này.

Nét đặc biệt đáng chú ý này của bộ não có vẻ là cơ sở tâm lý cho khả năng thay đổi tâm. Bằng cách vận động tư tưởng và thực hành cách suy nghĩ mới, chúng ta có thể tái định hướng các tế bào thần kinh và thay đổi cách hoạt động của bộ não. Đó cũng là cơ sở cho khái niệm thay đổi bên trong bắt đầu bằng học hỏi (nhập liệu mới) và kéo theo kỷ luật dần dần thay thế những "tính nét tiêu cực" (trương đương với mô hình hoạt hóa tế bào thần kinh riêng của chúng ta bằng "tính nét tích cực" (hình thành mạch thần kinh mới). Như vậy, khái niệm huân luyện tâm để đạt hạnh phúc trở thành khả năng có thể làm được thực sự.



## KỶ LUẬT ĐẠO ĐỨC

Trong lần thảo luận sau này đề cập đến việc huấn luyện tinh thần để đạt hạnh phúc, Đức Đạt Lai Lạt Ma nhân mạnh "Tôi nghĩ rằng cách ứng xử đạo đức là một nét đặc thù khác thuộc loại kỷ luật nội tâm dẫn đến cuộc sống hạnh phúc. Ta có thể gọi nó là kỷ luật đạo đức. Những đại đạo sư tinh thần như Đức Phật khuyên chúng ta thực hiện những hành động thiện và tránh vui thích những hành động bất thiện. Liệu hành động của chúng ta là thiện hay bất thiện điều đó tùy thuộc vào hành động hay hành vi ấy phát sinh từ một trạng thái tâm thức có kỷ luật hay không có kỷ luật. Người ta cho rằng tâm kỷ luật dẫn đến hạnh phúc và tâm vô kỷ luật dẫn đến đau khổ, và thực tế người ta nói rằng đưa *kỷ luật vào tâm là bản chất giáo lý của Đức Phật.*

"Khi tôi nói kỷ luật, tôi muốn nói đến kỷ luật tự giác, không phải là kỷ luật do một người nào đó bên ngoài áp đặt cho bạn. Tôi nói đến thứ kỷ luật được áp dụng để khắc phục những đức tính tiêu cực. Một băng

đăng tội phạm có thể cần kỷ luật để ăn cướp thành công, nhưng thứ kỷ luật ấy thật vô ích.

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại một lúc dường như để phản ánh tập trung tư tưởng của Ngài. Hoặc có lẽ chỉ là Ngài tìm từ bằng tiếng Anh. Tôi không biết. Nhưng nghĩ về cuộc đàm thoại buổi chiều hôm đó khi Ngài ngừng lại, một cái gì đó về toàn bộ cuộc nói chuyện liên quan đến tầm quan trọng về học tập và kỷ luật bắt đầu làm cho tôi thấy khá nhợt nhạt khi nó tương phản với những mục tiêu cao quý của hạnh phúc thực sự, tăng trưởng tinh thần và sự thay đổi hoàn toàn nội tâm. Dường như sự tìm cầu hạnh phúc bằng cách này hay cách khác là một tiến trình tự phát.

Đưa ra vấn đề, tôi xen vào "Ngài mô tả những xúc cảm ứng xử tiêu cực là "bất thiện" và ứng xử tích cực là "thiện". Hơn nữa, Ngài nói tâm không được huấn luyện hay vô kỷ luật nói chung đưa đến kết quả ứng xử tiêu cực hay bất thiện, cho nên chúng ta phải học và rèn luyện mình nhằm tăng trưởng ứng xử tích cực. Cho đến bây giờ mọi điều đều tốt đẹp.

"Nhưng điều làm cho tôi băn khoăn là sự xác định của Ngài về ứng xử tiêu cực hay bất thiện là những ứng xử dẫn đến khổ đau. Và Ngài định nghĩa một ứng xử thiện dẫn đến hạnh phúc. Ngài cũng bắt đầu với tiền đề căn bản là tất cả chúng sanh với mong muốn tránh khổ đau và đạt hạnh phúc - sự ham thích này là bẩm sinh; điều này không cần phải học. Vậy thì câu hỏi là: Nếu tự nhiên là chúng ta mong muốn tránh khổ đau thì tại sao chúng ta không càng ngày càng bị đẩy lui một cách tự nhiên bởi ứng xử tiêu cực hay bất thiện khi trở về già? Và nếu là tự nhiên muốn có hạnh phúc thì tại sao chúng ta không hàng ngày càng ngã về ứng xử thiện một cách tự động và tự nhiên để rồi được hạnh phúc hơn khi đời ta tiến về phía trước? Tôi muốn nói là nêu những ứng xử thiện tự nhiên dẫn đến hạnh phúc và chúng ta muốn có hạnh phúc, liệu điều đó có xảy ra như một tiến trình tự nhiên không? Tại sao chúng ta cần nhiều đến giáo dục, huấn luyện và kỷ luật để tiến trình ấy xảy ra?

Lắc đầu, Ngài Đạt Lai Lạt Ma trả lời " Ngay cả đến trong những điều kiện thông thường, trong đời sống hàng ngày của chúng ta, chúng ta coi giáo dục là một nhân tố rất quan

trọng để bảo đảm một cuộc sống thành công và hạnh phúc. Và kiến thức không thể có được một cách tự nhiên. Chúng ta phải rèn luyện, chúng ta phải trải qua một loại chương trình huấn luyện có hệ thống và vắn vắn.. Và chúng ta coi giáo dục và huấn luyện thông thường này là hết sức khó, nếu không tại sao các học sinh lại cần đến nhiều kỳ nghỉ như vậy? Tuy nhiên chúng ta biết loại giáo dục đó rất quan trọng nhằm bảo đảm một cuộc sống thành công và hạnh phúc.

"Cũng giống như vậy, muốn làm việc thiện cũng không đến một cách tự nhiên mà chúng ta phải có ý thức rèn luyện để hướng tới nó. Đúng vậy, nhất là trong xã hội hiện đại, bởi vì có một khuynh hướng tin rằng vấn đề việc thiện và bất thiện - làm gì và không nên làm gì - được coi là trong phạm vi hoạt động của tôn giáo. Theo truyền thống tôn giáo được coi là có trách nhiệm của tôn giáo qui định cách ứng xử nào là thiện và bất thiện. Tuy nhiên trong xã hội ngày nay, tôn giáo đã mất uy tín và ảnh hưởng của nó ở một mức nào đó. Và đồng thời, không có sự lựa chọn nào, như đạo lý thế tục xuất hiện để thay thế vào. Cho nên dường như ít có sự lưu tâm đến sự cần thiết phải có lối sống thiện. Chính vì điều này mà tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải gắng sức nhiều và có ý thức làm việc tiến tới đạt loại kiến thức này. Thí dụ, mặc dù cá nhân tôi tin tưởng bản chất con người chúng ta căn bản là hòa nhã và giàu lòng thương, nhưng tôi cảm thấy không đủ vì bản chất tiềm ẩn của chúng ta, *chúng ta cũng phải phát triển sự đánh giá cao và tinh thực về sự thật đó. Và thay đổi cách nhận thức chính mình, nhờ học tập và hiểu biết, có thể có tác động thực sự vào cách chúng ta tương tác với những người khác và cách chúng ta sống hàng ngày*".

Vờ không đồng ý để nêu ra vấn đề, tôi phản kháng " Tuy nhiên Ngài đã sử dụng sự tương đồng của hệ thống giáo dục và rèn luyện lý thuyết thông thường. Điều đó là một việc. Nhưng nếu Ngài nói chuyện về cách ứng xử nào đó gọi là thiện hay tích cực, dẫn đến hạnh phúc, và những ứng xử khác dẫn đến khổ đau thì tại sao phải học nhiều đến thế mới nhận biết ra chúng và phải rèn luyện quá nhiều mới thực hiện được cách ứng xử tích cực và loại bỏ ứng xử tiêu cực? Tôi muốn nói là nếu bạn đưa tay vào lửa, bạn sẽ bị bỏng. Bạn rút tay lại, bạn đã biết cách ứng xử này dẫn đến khổ đau. Bạn đâu cần học hay rèn luyện nhiều mới biết đừng đụng vào lửa nữa.

"Vậy thì, tại sao tất cả những cách ứng xử hay cảm xúc dẫn đến khổ đau lại không như vậy? Chẳng hạn, Ngài cho rằng nóng giận và sân hận rõ ràng là những cảm xúc tiêu cực và cuối cùng dẫn đến khổ đau. Nhưng tại sao ta phải được giáo dục về những hậu quả có hại của nóng giận và sân hận để loại bỏ chúng? Vì nóng giận trực tiếp gây ra cảm xúc khó chịu cho con người, chắc chắn là dễ cảm thấy trực tiếp cái khó chịu ấy, tại sao ta không tự nhiên và tự động tránh nó trong tương lai?

Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma chú ý nghe những lập luận của tôi, đôi mắt thông minh của Ngài như mở rộng ra, như thể Ngài hơi ngạc nhiên, hoặc thậm chí thích thú về tính ngây thơ trong câu hỏi của tôi. Rồi với một chuỗi cười lớn, đầy thiện chí Ngài nói:

"Khi bạn nói về kiến thức dẫn đến tự do hay giải pháp của một vấn đề, bạn phải hiểu rằng có nhiều mức độ khác nhau. Thí dụ, con người ở vào Thời Đại Đồ Đá không biết nấu thịt nhưng vẫn có nhu cầu sinh học về ăn, cho nên họ ăn giống như thú hoang. Khi con người tiến bộ, họ học cách nấu và nêm các loại gia vị khác nhau làm cho đồ ăn ngon hơn và làm

thành nhiều món. Và ngay cả thời đại ngày nay, nếu chúng ta bị bệnh đặc biệt nào đó và nhờ kiến thức chúng ta biết được loại đồ ăn nào không tốt cho chúng ta, thì dù chúng ta thích ăn món đó, nhưng chúng ta cũng tự kiềm chế không ăn. Cho nên rõ ràng là mức độ kiến thức càng tinh vi thì chúng ta sẽ đương đầu với thế giới tự nhiên càng hiệu quả.

"Bạn cần có khả năng xét đoán hậu quả trong tương lai gần và xa về cách ứng xử của bạn và cân nhắc cả hai. Thí dụ, khắc phục nóng giận, mặc dù thú vật cũng chứng nghiệm nóng giận, nhưng chúng không biết nóng giận là tai hại. Tuy nhiên con người ở một mức độ khác, khác ở chỗ bạn có sự tự ý thức để bạn ngẫm nghĩ và quan sát khi nóng giận phát sinh, nó làm hại bạn. Cho nên bạn có sự phán xét nóng giận là tiêu cực. Bạn cần phải biết suy luận. Cho nên không phải là đơn giản như đút tay vào lửa, và để rồi bị bỏng, và để rồi biết không bao giờ làm điều đó trong tương lai nữa. Học văn và kiến thức về những gì dẫn đến hạnh phúc và những gì gây khổ đau càng tinh vi thì bạn sẽ có nhiều kết quả hơn trong việc đạt hạnh phúc. Cho nên, chính vì điều đó tôi nghĩ rằng giáo dục và kiến thức là rất quyết định." Tôi cho là Ngài cảm thấy tôi vẫn phản kháng khái niệm về giáo dục đơn giản là một phương cách để thay đổi nội tâm, Ngài nhận xét " Một vấn đề trong xã hội hiện nay là thái độ của chúng ta hướng về giáo dục như thể nó chỉ làm cho bạn tài giỏi hơn. Đôi khi dường như những người ít học, ít tinh vi hơn về đào tạo giáo dục, thì họ lại càng chất phác và ngay thật hơn. Mặc dù xã hội chúng ta không nhân mạnh vào việc này, nhưng việc sử dụng kiến thức và giáo dục lại quan trọng nhất là giúp chúng ta hiểu rõ tầm quan trọng của việc làm các hành động thiện và đưa kỷ luật vào tâm chúng ta. Sử dụng thích hợp trí thông minh và kiến thức sẽ đem lại sự thay đổi từ bên trong để phát triển lòng tốt".

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 04 - GIÀNH LẠI TÌNH TRẠNG HẠNH PHÚC BẨM SINH**

### **BẢN CHẤT CƠ BẢN CỦA CHÚNG TA**

Giờ đây, chúng ta được làm người để tìm cầu hạnh phúc. Rõ ràng là cảm giác yêu thương, tình cảm, gần gũi, và từ bi mang lại hạnh phúc, tôi tin là mỗi người trong chúng ta có cơ sở để có hạnh phúc, để đi vào trạng thái tâm triu mến và từ bi, những trạng thái mang đến hạnh phúc, Đức Đạt Lai Lạt Ma khẳng định."Thật ra, đó là một trong những niềm tin chủ yếu của tôi mà chúng ta vốn có không chỉ là khả năng từ bi mà tôi tin là bản chất căn bản tiềm ẩn trong con người là tính hòa nhã"

Niềm tin đó của Ngài dựa vào cái gì?

"Học thuyết Phật Giáo về "Phật Tánh" cung cấp một số điểm về niềm tin này là bản chất cơ bản của tất cả chúng sinh thực chất là hiền hòa và không gây gổ." Nhưng ta có thể tiếp nhận quan điểm ấy mà không cần phải dùng đến học thuyết Phật Giáo về Phật Tánh." Niềm tin của tôi còn dựa vào những điểm khác. Tôi nghĩ rằng vấn đề tình cảm hay từ bi của con người không phải chỉ là vấn đề tôn giáo, nó còn là một nhân tố cần thiết cho đời sống từng ngày của con người

"Cho nên, trước hết nếu chúng ta nhìn vào chính mô hình cuộc sống từ lúc tuổi nhỏ đến lúc chết, chúng ta có thể thấy cách chúng ta được cơ bản nuôi dưỡng là tình cảm của người khác. Nó bắt đầu ngay lúc mới sinh. Sau khi sinh ra, hành động thực sự đầu tiên của chúng ta là bú mẹ hay sữa của người nào đó. Đó là một hành động của tình cảm, của tình thương. Không có hành động đó chúng ta không thể tồn tại. Điều ấy thật rõ ràng. Hành động ấy không thể thực hiện được nếu không có cảm giác yêu mến lẫn nhau. Từ phía đứa trẻ, nếu không có cảm giác tình cảm, không có ràng buộc gì với người cho sữa thì đứa trẻ có thể không bú sữa. Và nếu không có tình cảm về phần người mẹ, hay người nào khác, sữa không tự nhiên có được. Cho nên, đó là cách sống. Đó là thực tế.

"Rồi, cấu trúc thân thể dường như phù hợp hơn đối với cảm giác tình yêu thương và từ bi. Chúng ta đều thấy tình trạng bình tĩnh, tình cảm, lành mạnh có tác dụng tốt cho sức khỏe và hạnh phúc thể chất. Ngược lại, những cảm giác thất vọng, sợ hãi, bồn chồn và nóng giận có thể hủy hoại sức khỏe của chúng ta.

*"Trong triết học Phật Giáo, "Phật Tánh" nói đến bản chất tiềm ẩn, căn bản, và tinh tế nhất của tâm. Trạng thái tâm này, hiện hữu ở mọi con người, hoàn toàn không bị hư hoại bởi cảm xúc hay tư tưởng tiêu cực.*

"Chúng ta cũng có thể thấy sức khỏe cảm xúc của chúng ta được nâng cao bởi cảm giác tình cảm. Muốn hiểu việc này, chúng ta chỉ cần nghĩ xem chúng ta cảm thấy ra sao khi những người khác tỏ ra nhiệt tình và tình cảm với chúng ta. Hoặc hãy quan sát cảm giác tình cảm hay thái độ của chính mình đã tác động một cách tự động và tự nhiên ảnh hưởng đến bên trong chúng ta ra sao, chúng làm cho chúng ta cảm thấy ra sao. Những xúc cảm hiền hòa và ứng xử tích cực đi kèm với chúng ta dẫn đến gia đình và đời sống cộng đồng hạnh phúc hơn.

"Cho nên tôi nghĩ rằng chúng ta có thể kết luận bản chất cơ bản của con người là tính hòa nhã. Và nếu đúng như vậy, nó làm cho tất cả có ý nghĩa hơn khi có lối sống phù hợp hơn với bản chất căn bản hòa nhã của con người chúng ta".

"Nếu bản chất cốt lõi là hòa nhã và tình thương, Tôi hỏi "Tôi chỉ băn khoăn làm sao Ngài có thể giải thích tất cả những xung đột và cách ứng xử hung hăng chung quanh chúng ta "

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu tư lự một lúc rồi trả lời " Đương nhiên chúng ta không thể bỏ qua sự thực là luôn luôn có những mâu thuẫn và căng thẳng, không chỉ trong phạm vi tâm trí cá nhân mà còn trong phạm vi gia đình, khi chúng ta tác động qua lại với người khác, và ở mức xã hội, mức quốc gia, và mức toàn cầu. Cho nên nhìn vào đây, một số người kết luận bản tính con người căn bản là hung hăng. Họ có thể chỉ vào lịch sử con người đem so sánh với các loài có vú khác, ứng xử của con người hung hãn hơn nhiều. Hay, họ có thể nói, "Tuy tình thương là một phần của tâm, nhưng nóng giận cũng là một phần của tâm. Chúng đồng đều là một phần bản tính của chúng ta, cả hai ít nhiều đều ở cùng một mức độ". "Tuy nhiên, ngoài người về phía trước, ra sức một cách tinh táo, Ngài quả quyết "Tôi vẫn vững tâm bản tính con người chủ yếu là tình thương, hòa nhã. Đó là nét đặc thù trội hơn hẳn trong bản tính con người." Nóng giận, bạo lực, và hung hãn có thể phát sinh, tôi nghĩ nhưng điều đó chỉ là phụ, hay ở bề ngoài nhiều hơn, về một ý nghĩa

nào đó chúng phát sinh khi chúng ta nản lòng trong cố gắng muốn giành được tình yêu và tình cảm. Chúng không phải là phần bản tính căn bản tiềm ẩn của chúng ta.

"Cho nên mặc dầu sự gây hân có thể xảy ra, nhưng tôi tin là những xung đột này không nhất thiết vì bản tính con người mà đúng hơn là kết quả của trí thức con người - trí thông minh con người mất quân bình, sử dụng sai trí thông minh của chúng ta, khả năng sáng tạo của chúng ta. Bây giờ hãy nhìn vào sự tiến hóa của loài người, tôi nghĩ rằng nếu đem so sánh với một số thú vật khác, thể chất của chúng ta có lẽ rất yếu. Nhưng vì sự phát triển của trí thông minh con người, chúng ta đã có thể sử dụng nhiều dụng cụ và khám phá ra nhiều phương pháp để chiến thắng những hoàn cảnh môi sinh có hại. Khi xã hội loài người và điều kiện môi sinh càng ngày càng trở nên phức tạp, vấn đề này đòi hỏi trí thông minh và khả năng nhận thức của chúng ta đóng một vai trò to lớn hơn để đáp ứng được những đòi hỏi không ngưng của môi trường phức tạp. Cho nên, tôi tin tiềm ẩn hay bản tính cơ bản hay tiềm ẩn của chúng ta là tính hòa nhã và trí thông minh là cái phát triển sau. Và tôi nghĩ rằng nếu khả năng con người, trí thông minh con người, phát triển theo chiều hướng không quân bình, không được cân bằng bằng tình thương, thì nó sẽ trở thành phá hoại. Nó sẽ dẫn đến thảm họa.

"Nhưng, tôi nghĩ rằng điều quan trọng là phải công nhận rằng nếu những xung đột của con người gây ra do sử dụng sai lầm trí thông minh thì chúng ta cũng có thể dùng trí thông minh để tìm ra cách thức và phương tiện để khắc phục những xung đột ấy. Khi trí thông minh con người và lòng tốt hay tình cảm con người được sử dụng cùng với nhau, tất cả những hành động của con người trở thành xây dựng. Khi chúng ta phối hợp một trái tim nồng hậu với kiến thức và giáo dục, chúng ta sẽ biết tôn trọng quan điểm và quyền của người khác. Điều này trở thành cơ sở cho tinh thần hòa giải nhằm khắc phục sự gây hân và giải quyết những vụ xung đột của chúng ta.

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại và nhìn vào đồng hồ của Ngài."Cho nên, Ngài kết luận, dù cho bạo lực nhiều đến đâu hay bao nhiêu điều tồi tệ mà ta phải chịu đựng, tôi tin là giải pháp tối hậu cho những xung đột, cả bên trong lẫn bên ngoài, nằm trong sự quay về của bản tính cơ bản hay tiềm ẩn của con người, đó là hòa nhã và tình thương

Lại nhìn vào đồng hồ, Ngài bắt đầu cười một cách rất thân mật "Vây, chúng ta ngưng tại đây, quả là một ngày dài!". Ngài xỏ lại đôi giày Ngài đã cởi ra trong lúc đàm thoại, và trở về phòng.

---o0o---

## VẤN ĐỀ BẢN TÍNH CON NGƯỜI

Trên vài thập kỷ qua, quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma về bản tính từ bi tiềm ẩn của con người dường như tiên bộ rất chậm tại Phương Tây, mặc dầu đã có sự tranh đấu. Khái niệm về cách ứng xử của con người chủ yếu là ích kỷ, cơ bản là tìm kiếm cho chính mình, đã ăn sâu vào tư tưởng Tây Phương. Tư tưởng ấy không chỉ chúng ta vốn ích kỷ mà còn hung hăng và thù nghịch là một phần bản tính căn bản con người đã ngự trị văn hóa chúng ta nhiều thế kỷ. Đương nhiên, theo lịch sử có rất nhiều người có quan

điểm đối nghịch. Chẳng hạn, vào giữa thế kỷ thứ 17, David Hume viết rất nhiều về "lòng nhân từ tự nhiên" của con người. Và vào thế kỷ sau, ngay chính Charles Darwin cho rằng " bản năng đồng cảm" là của loài người. Nhưng vì một lý do nào đó, quan điểm bị quan hơn về nhân tính đã bén rễ trong nền văn hóa của chúng ta, ít nhất từ thế kỷ thứ 17, dưới ảnh hưởng của các triết gia như Thomas Hobbes, người đã có một quan điểm khá tối tăm về loài người. Ông hình dung loài người như là hung bạo, tranh đua, luôn luôn trong xung đột, và chỉ quan tâm đến quyền lợi bản thân. Hobbes nổi tiếng coi nhẹ bất cứ khái niệm nào về lòng tốt căn bản của con người, một lần bị bắt gặp đang cho tiền cho một người ăn xin tại hè phố. Khi được hỏi về sự bóc lột rộng lượng đó, ông nói "Không phải tôi làm như vậy để giúp đỡ hắn, tôi làm vậy là để giảm bớt khổ đau của tôi khi nhìn thấy sự nghèo nàn của người đó".

Tương tự như vậy, vào đầu thế kỷ này, George Santayana, một triết gia sinh ra tại Tây Ban Nha, viết rằng những thôi thúc hào phóng, giúp đỡ, trong thời gian người ta tồn tại, thường là rất yếu, phù du, và không vững vàng trong bản tính của loài người nhưng, "*chỉ cần phanh phui một chút dưới bề mặt đó bạn sẽ thấy một con người tàn bạo, cố chấp, hết sức ích kỷ* ." Bất hạnh thay, khoa học và tâm lý học Tây Phương chộp lấy khái niệm đó, thừa nhận thậm chí khuyến khích quan điểm ích kỷ ấy. Ngay trong những ngày đầu của khoa học tâm lý hiện đại, đã có sự thừa nhận cơ bản chung tiềm ẩn là tất cả các động cơ thúc đẩy của con người chủ yếu là ích kỷ, hoàn toàn dựa vào quyền lợi bản thân.

Sau khi hoàn toàn chấp nhận tính ích kỷ chủ yếu của chúng ta là một tiền đề, một số khoa học gia lỗi lạc hơn trăm năm qua đã tăng thêm niềm tin vào điều này về bản tính thực chất hung hăng của con người. Freud nói rằng "khuyh hướng hung hăng là một thiên hướng trước tiên, tự tồn tại và bản năng." Ở cuối thế kỷ này, hai nhà văn, Robert Ardrey và Konrad Lorenz, nhìn vào kiểu hoạt động sinh vật ở một số loài ăn thịt sống, kết luận con người căn bản cũng là loài ăn thịt sống, có ham muốn bẩm sinh hay bản năng tranh giành lãnh thổ.

Tuy nhiên trong những năm gần đây, xu thế có vẻ chống lại quan điểm hết sức bị quan về nhân loại tỏ ra gần hơn với quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma về bản tính tiềm ẩn của chúng ta là hòa nhã và tình thương. Trên hai hay ba thập niên qua, đã có đến hàng trăm nghiên cứu khoa học cho thấy tính hung hăng không nhất thiết là bẩm sinh và cách cư xử bạo lực bị ảnh hưởng bởi nhiều nhân tố về sinh học, xã hội, địa dư và môi trường. Có lẽ báo cáo bao quát nhất về nghiên cứu mới nhất được tổng kết trong bản Tuyên Bố Seville 1986 về Bạo Lực do 20 khoa học gia đứng hàng đầu trên khắp thế giới soạn thảo và ký. Đương nhiên trong tuyên bố này họ thừa nhận cách cư xử bạo lực đang xảy ra, nhưng họ khẳng định là *theo khoa học khi nói rằng chúng ta kế thừa khuyh hướng để gây chiến tranh và bạo lực là sai. Cách cư xử ấy không phải do di truyền đặt vào bản tính con người.* Họ nói rằng dù chúng ta có bộ máy thần kinh bạo hành thì cách cư xử ấy cũng không tự động hoạt động. Không có gì trong sinh lý học thần kinh bắt buộc chúng ta bạo hành. Khảo sát vấn đề bản tính căn bản của con người, hầu hết các nhà nghiên cứu trong lãnh vực này hiện cảm thấy cơ bản là chúng ta có tiềm năng phát triển thành người hòa nhã, chu đáo hay bạo lực, hung hăng, khuyh hướng hành động được nhân mạnh nhiều vào vấn đề huấn luyện.

Những nhà nghiên cứu đương đại nay đã bắt bẻ không chỉ khái niệm về tính hung hãn bẩm sinh của con người, mà cả khái niệm con người bẩm sinh vị kỷ và ích kỷ cũng bị công kích. Những người điều tra nghiên cứu như C. Daniel Batson hay Nancy Eisenberg của Đại Học Tiểu Bang Arizona đã tiến hành nhiều cuộc nghiên cứu trong những năm vừa qua cho thấy con người có khuynh hướng về cách đối xử vị tha. Một số nhà khoa học như Tiến sĩ xã hội học Linda Wilson cũng tìm cách khám phá tại sao điều này lại như vậy. Đức tính vị tha theo lý thuyết của bà là một phần bản năng sinh tồn - hết sức đối lập với lý thuyết của những nhà tư tưởng trước đây cho rằng thái độ thù nghịch và hung hãn là tiêu chuẩn xác nhận bản năng sinh tồn của chúng ta. Nhìn vào trên hàng trăm thảm họa tự nhiên, Tiến sĩ Wilson tìm thấy một mẫu hình mạnh mẽ về lòng vị tha trong số những nạn nhân thảm họa dường như là một phần của tiến trình khôi phục. Bà thấy rằng cùng nhau làm việc giúp đỡ lẫn nhau có khuynh hướng tránh các khó khăn tâm lý sau này có thể xảy ra do chấn thương.

Khuynh hướng liên kết chặt chẽ với những người khác, hành động vì phúc lợi của người khác cũng như cho chính mình, đã ăn sâu trong bản tính con người, được tôi luyện trong quá khứ xa xăm khi người ta cùng liên kết lại và trở thành thành viên của một nhóm có cơ may sống sót cao hơn. Nhu cầu thiết lập quan hệ xã hội chặt chẽ vẫn còn dai dẳng cho đến ngày nay. Trong những cuộc nghiên cứu, như trong cuộc nghiên cứu của Tiến Sĩ Larry Scherwitz, khảo sát những nhân tố rủi ro về bệnh động mạch vành tim, cho thấy những người thích nổi bật (những người thường nhắc mình bằng cách dùng những đại từ như "Tôi", và "của tôi" trong các cuộc phỏng vấn) dễ bị bệnh động mạch vành nhiều hơn, cả khi những cách đối xử đe dọa sức khỏe được kiểm chế. Các nhà khoa học khám phá ra rằng những người ít có mối liên hệ xã hội, dường như bị kém sức khỏe yếu, mức độ bất hạnh phúc cao hơn, và dễ bị căng thẳng hơn.

Chìa tay giúp đỡ người khác có thể là cần thiết cho bản tính chúng ta cũng như giao tiếp. Ta có thể làm một sự so sánh với sự phát triển ngôn ngữ, giống như khả năng có tình thương và lòng vị tha, là một trong những nét đẹp của loài người. Những khu vực đặc biệt của bộ não dành riêng cho tiềm lực về ngôn ngữ. Nếu chúng ta được đặt vào hoàn cảnh môi trường phù hợp, tức là, một xã hội biết nói, thì những nơi kín đáo của não bắt đầu phát triển và hoàn thiện và khả năng về ngôn ngữ tăng trưởng. Cũng giống như vậy, tất cả ai cũng được phú cho "hạt giống của tình thương". Khi được đặt vào hoàn cảnh thích hợp - ở nhà, hay ở ngoài xã hội nói chung, và sau đó nhờ vào những cố gắng rồ rệt của mình - "hạt giống" ấy sẽ thăng hoa. Với khái niệm ấy trong tâm, các nhà nghiên cứu hiện đang tìm cách khám phá ra những hoàn cảnh môi sinh tốt nhất để hạt giống quan tâm và tình thương chín muồi nơi con cái. Họ đã nhận biết một số nhân tố: có những bậc cha mẹ có thể điều hòa được cảm xúc, làm gương về cách đối xử chu đáo, dạy bảo giới hạn về tư cách đạo đức của con cái, truyền đạt cho chúng hiểu trách nhiệm về tư cách của chúng, và dùng lý luận để giúp con cái hướng sự lưu tâm tới các trạng thái cảm xúc hay những hậu quả về cách đối xử của chúng đối với người khác.

Nhìn lại sự thừa nhận cơ bản của chúng ta về bản tính tiềm ẩn của con người, từ bản tính thù nghịch đến có ích, có thể mở ra nhiều khả năng. Nếu chúng ta bắt đầu bằng việc thừa nhận mô hình tư lợi trong tất cả các cách ứng xử của con người, thì một đứa trẻ nhỏ có thể là một thí dụ hoàn hảo làm "bằng chứng" cho lý thuyết này. Sinh ra, đứa trẻ hình như

đã được lập trình việc duy nhất trong tâm chúng: *thỏa mãn nhu cầu của chính chúng*, đồ ăn, tiện nghi vật chất và vân vân... Nhưng nếu chúng ta không theo sự ích kỷ căn bản này, một bức tranh hoàn toàn mới sẽ hiện ra. Chúng ta có thể dễ dàng nói đứa trẻ này sanh ra đã được lập trình cho một điều duy nhất: *có khả năng và mục đích là đem lạc thú và niềm vui đến cho người khác*. Chỉ cần quan sát một đứa trẻ khỏe mạnh, rất khó có thể chối bỏ bản tính hiền hòa tiềm ẩn của con người. Từ ưu thế mới này, chúng ta có thể tán thành khả năng mang niềm vui cho người khác, người chăm sóc, là bẩm sinh. Thí dụ, ở đứa trẻ sơ sinh, khứu giác phát triển chỉ bằng 5 phần trăm của người lớn, và vị giác phát triển rất ít. Nhưng ở các trẻ sơ sinh cái tồn tại ở những giác quan đó hướng về mùi và vị của sữa mẹ. Việc cho con bú không những cung cấp dinh dưỡng cho đứa trẻ, mà còn làm giảm căng thẳng ở ngực. Cho nên chúng ta cũng có thể nói đứa trẻ sinh ra với khả năng bẩm sinh đem lạc thú cho người mẹ bằng cách giảm thiểu sự căng thẳng của nhũ hoa.

Về mặt sinh học, đứa trẻ sanh được lập trình là để nhận biết và phản ứng trước các gương mặt, chỉ có một số ít người không tìm thấy niềm vui đích thực khi thấy trẻ nhỏ ngáy thờ nhìn vào mắt họ, và mỉm cười. Một số nhà dân tộc học đã đề ra lý thuyết về điều này, cho rằng khi một đứa trẻ mỉm cười với người chăm sóc nó hay nhìn thẳng vào mắt người này thì đứa trẻ đó đang theo đuổi "kế hoạch sinh học" sâu xa theo bản năng, "đưa ra" cách ứng xử quan tâm, hòa nhã, dịu dàng từ người chăm sóc nó, người đó cũng đang tuân hành nhiệm vụ bản năng bắt buộc tự nhiên. Vì có thêm nhiều nhà điều tra nghiên cứu phân đầu khám phá một cách khách quan bản tính của con người, khái niệm đứa trẻ ít có tính ích kỷ, một bộ máy ăn và ngủ, đang phải nhường chỗ cho cách nhìn nhận một con người ra đời với bộ máy bẩm sinh là để làm vừa lòng người khác, chỉ cần đến điều kiện môi trường thích hợp để cho "hạt giống tình thương" tiềm ẩn và tự nhiên được nảy mầm và phát triển.

Một khi chúng ta kết luận bản tính căn bản của nhân loại là tình thương hơn là hung hăng, mối quan hệ với thế giới chung quanh chúng ta thay đổi tức khắc. Nhìn những người khác như căn bản là thương yêu thay vì thù nghịch và ích kỷ giúp chúng ta bớt căng thẳng, tin tưởng, sống thoải mái, làm chúng ta hạnh phúc hơn.

---o0o---

## SUY NGẪM VỀ MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI

Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma ngồi ở sa mạc Arizona tuần này, nghiên cứu bản tính con người và quan sát tâm con người với sự xem xét kỹ lưỡng của một khoa học gia, một sự thật đơn giản dường như lóe lên và sáng tỏ mọi bản căn: *mục đích cuộc đời là hạnh phúc*. Câu nói đơn giản này có thể sử dụng như một công cụ có sức mạnh giúp chúng ta vượt qua khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Từ viễn cảnh ấy, nhiệm vụ của chúng ta là loại bỏ những điều dẫn đến khổ đau và tích lũy những điều dẫn đến hạnh phúc. Phương pháp, thực hành hàng ngày này dẫn đến tăng dần dần ý thức và hiểu biết của chúng ta về những gì thực sự dẫn đến hạnh phúc và những gì không dẫn tới hạnh phúc.

Khi đời sống trở nên quá phức tạp và chúng ta cảm thấy không chịu nổi, thường là rất hữu ích nếu chúng ta dừng lại và nhớ lại toàn bộ mục đích, toàn bộ mục tiêu của chúng



ta. Khi đương đầu với cảm giác trì trệ và bối rối, bỏ một giờ hay một buổi chiều, thậm chí vài ngày chỉ nghĩ xem điều đó thực sự đem hạnh phúc sẽ giúp ích cho chúng ta nhiều, và rồi thì sắp đặt lại sự ưu tiên trên cơ sở đó. Việc này sẽ đem cuộc sống của chúng ta trở lại khung cảnh thích hợp có một cái triển vọng mới, và giúp chúng ta nên đi hướng nào.

Thỉnh thoảng chúng ta phải đương đầu với những quyết định then chốt có thể ảnh hưởng suốt cuộc đời. Chẳng hạn chúng ta quyết định lập gia đình, có con, hay theo một môn học để trở thành luật sư, nghệ sĩ, hay thợ điện. Quyết tâm mạnh mẽ để đạt được hạnh phúc - biết những nhân tố dẫn đến hạnh phúc và làm những bước tích cực để xây dựng một cuộc sống hạnh phúc hơn - đúng là một quyết định như vậy. - Chỗ ngoặt hướng tới hạnh phúc vì một mục tiêu có giá trị và quyết định có ý thức tìm cầu hạnh phúc theo một cách thức có hệ thống có thể thay đổi sâu xa phần còn lại cuộc đời của chúng ta.

Sự hiểu biết về những nhân tố sẽ dẫn đến hạnh phúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma dựa vào suốt cuộc đời quan sát tâm có phương pháp của Ngài, khảo sát bản chất thân phận con người, và điều tra nghiên cứu những sự việc này trong khuôn khổ mà Đức Phật lần đầu tiên thiết lập từ trên 25 thế kỷ qua. Và từ quá trình này, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đi đến kết luận rõ ràng về những hoạt động và tư tưởng nào có giá trị nhất. Ngài tóm tắt niềm tin của Ngài vào những lời nói sau có thể dùng làm sự suy ngẫm.

Đôi khi gặp những bạn cũ, nó nhắc nhở cho tôi thời gian qua mau như thế nào. Và điều này cũng làm cho tôi băn khoăn tự hỏi liệu chúng ta có sử dụng thì giờ đúng đắn hay không. Sử dụng đúng đắn thì giờ rất quan trọng. Trong khi chúng ta có thân xác này, và nhất là bộ óc con người hết sức đáng ngạc nhiên này, tôi nghĩ rằng mỗi phút là thứ gì quý báu. Cuộc sống từng ngày quá nhiều hy vọng, mặc dù không có gì bảo đảm cho tương lai. Không có gì bảo đảm là ngày mai cũng vào giờ này chúng ta vẫn ở đây. Nhưng chúng ta vẫn làm việc vì điều đó hoàn toàn trên cơ sở hy vọng. Cho nên chúng ta cần phải sử dụng thì giờ hữu hiệu nhất. Tôi tin rằng sử dụng đúng thì giờ là như thế này: nếu bạn có thể phục vụ người khác, những chúng sinh khác. Nếu không, ít nhất hãy kiềm chế đừng làm hại chúng, tôi nghĩ đó là toàn bộ căn cứ triết lý của tôi.

"Cho nên, hãy suy ngẫm về những gì có giá trị thực sự cho đời sống, những gì đem ý nghĩa cho đời sống, và hãy đặt sự ưu tiên trên cơ sở ấy. Mục tiêu cuộc sống cần phải tích cực. Chúng ta sinh ra không phải có mục đích gây rắc rối làm hại người khác. Để đời sống chúng ta có giá trị, tôi nghĩ rằng chúng ta phải phát triển những đức tính tốt căn bản của con người - nhiệt tình, tử tế và từ bi. Rồi đời sống của chúng ta sẽ trở nên có ý nghĩa và an lạc hơn - hạnh phúc hơn.

-ooOoo-

## **PHẦN II - NHIỆT TÌNH VÀ TÌNH THƯƠNG CỦA CON NGƯỜI**

### **CHƯƠNG 05 - KIỂU MẪU MỚI CHO SỰ THÂN THIỆN**

#### **CÔ ĐƠN VÀ QUAN HỆ**

Tôi vào phòng khách của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại khách sạn, và Ngài ra hiệu cho tôi ngồi. Trà được rót ra, Ngài tuốt đôi giày Rockport màu bơ và ngồi thoải mái trên một chiếc ghế lớn.

"Sao?" Ngài hỏi tôi với một giọng thường lệ thay đổi ngữ điệu có ý là Ngài đã sẵn sàng cho bất cứ điều gì. Ngài mỉm cười và giữ im lặng. Chờ đợi.

Mấy phút trước đây, trong khi ngồi tại hành lang khách sạn, chờ đến giờ gặp gỡ, tôi lo lắng nhất một tờ báo địa phương bỏ lại nơi đây; tờ báo đã được lật tới mục "Việc Riêng". Tôi liếc qua mục quảng cáo đầy đặc hết trang này đến trang khác tìm người, hết sức mong có liên hệ tới một người nào khác Vẫn hãy còn nghĩ tới những quảng cáo ấy lúc ngồi xuống bắt đầu cuộc gặp với Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi đột nhiên quyết định bỏ qua một bên những câu hỏi đã được chuẩn bị, và hỏi Ngài: "Có bao giờ Ngài cảm thấy cô đơn không?"

"Không" Ngài trả lời đơn giản. Tôi đã không chuẩn bị trước cho câu trả lời này. Tôi cho rằng câu trả lời của Ngài phải là những dòng sau: "Đương nhiên", mọi người ai cũng có lúc có lúc cảm thấy lẻ loi.." Rồi tôi dự định hỏi Ngài làm sao Ngài đối phó với cô đơn. Tôi không bao giờ nghĩ rằng tôi lại gặp một người không bao giờ cảm thấy cô đơn.

"Không" tôi hỏi Ngài lần nữa, ngờ vực

"Không"

"Ngài cho điều đó là cái gì?"

Ngài nghĩ một chút. "Tôi nghĩ rằng một nhân tố mà tôi nhìn vào bất cứ ai là từ một khía cạnh tích cực; tôi cố gắng tìm kiếm những khía cạnh tích cực của họ. Thái độ này tạo ngay một cảm giác đồng cảm, một loại liên hệ.

"Một phần là vì lẽ về phần tôi ít có sự e sợ, ít sợ hãi hơn, và nếu tôi hành động theo một cách thức nào đó, có thể mất đi sự kính trọng hay nghĩ rằng tôi là người xa lạ Cho nên vì thường là không có loại e sợ và sợ hãi đó, thì sẽ có loại cởi mở. Tôi nghĩ đó là nhân tố chính."

Phấn đấu để lãnh hội phạm vi và khó khăn trong việc áp dụng một thái độ như vậy, tôi hỏi "Nhưng làm sao Ngài có thể cho rằng người ta có khả năng để cảm thấy thoải mái với người khác, lại không có sự sợ hãi và e sợ bị người ta không thích hay phán xét. Phải chăng có phương pháp đặc biệt để một người trung bình có thể sử dụng để phát triển thái độ ấy?"

"Niềm tin căn bản của tôi là trước tiên bạn cần hiểu sự ích lợi của từ bi." Ngài nói với một giọng quả quyết. "Đó là nhân tố chính. Một khi bạn chấp nhận sự thật là từ bi không phải là một thứ ngấy ngô con nít hay tình cảm, một khi mà bạn hiểu từ bi là cái thực sự đáng giá, hiểu giá trị sâu xa của nó, thì bạn phát triển ngay sự lôi cuốn hướng về nó, thiện ý để trau dồi nó.

"Và một khi bạn kích thích tư tưởng từ bi trong tâm, một khi tư tưởng đó trở thành tích cực, thì thái độ của bạn đối với người khác tự động thay đổi. Nếu bạn gần gũi người khác với tư tưởng từ bi, sự sợ hãi tự động giảm thiểu và bạn sẽ cởi mở với người khác. Cởi mở tạo một bầu không khí tích cực và thân hữu. Bằng thái độ ấy, bạn tiến tới mối quan hệ mà chính bạn là người đầu tiên tạo ra khả năng nhận sự cảm tình hay sự đáp ứng tích cực của người khác. Và với thái độ ấy, cho dù người ta không thân thiện với bạn hoặc bạn không được đáp ứng bạn một cách tích cực, thì ít nhất bạn cũng đã gần gũi người với cảm giác cởi mở làm cho bạn linh hoạt và tự do thay đổi cách tiếp xúc cần thiết. Loại cởi mở ấy ít nhất cho bạn khả năng có cuộc đối thoại đầy ý nghĩa với họ. Nhưng không có thái độ từ bi, nếu bạn cảm thấy như mặc cảm, tức tối hay lãnh đạm, thì dù người bạn thân nhất đến với bạn, bạn vẫn cảm thấy không thoải mái.

"Tôi nghĩ rằng trong nhiều trường hợp, người ta có khuynh hướng mong người khác đáp họ một cách tích cực trước, hơn là tự mình chủ động tạo ra khả năng đó. Tôi cảm thấy thế là sai, nó dẫn đến khó khăn và sẽ trở thành rào cản làm tăng thêm cảm giác lẻ loi và cô đơn. Vậy, nếu bạn muốn khắc phục cảm giác lẻ loi và cô đơn ấy, tôi nghĩ rằng thái độ tiềm ẩn của bạn có thể tạo ra sự khác biệt to lớn. Gần gũi người khác với tư tưởng từ bi trong tâm là phương cách tốt nhất để làm điều này.

Sự kinh ngạc của tôi về việc Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng Ngài chẳng bao giờ cô đơn hoàn toàn tương xứng với niềm tin của tôi vào sự lan tràn của cảnh cô đơn trong xã hội của chúng ta. Niềm tin này không chỉ sanh ra từ cảm giác chung về sự cô đơn của riêng tôi hay sợi chỉ xuyên suốt sự cô đơn hình như là chủ đề quan trọng nhưng ít được chú ý trong toàn bộ cơ cấu hành nghề y khoa tâm thần của tôi. Trong 20 năm qua, các nhà tâm lý học đã bắt đầu nghiên cứu về sự cô đơn trong cách thức khoa học, thực hiện nhiều khảo sát và nghiên cứu về đề tài này. Một trong những khám phá nổi bật về những nghiên cứu này là hầu như tất cả mọi người đều cho biết họ đã kinh nghiệm qua sự cô đơn, hiện thời hoặc trong quá khứ. Trong một cuộc thăm dò rộng rãi, một phần tư những người trưởng thành tại Hoa Kỳ cho biết họ cảm thấy hết sức cô đơn ít nhất một lần trong hai tuần. Mặc dù, chúng tôi thường nghĩ rằng cô đơn kéo dài là mối ưu phiền đặc biệt lan rộng nơi người già, lẻ loi trong các khu nhà trông trẻ hay ở khu sau của viện dưỡng lão, nhưng công cuộc nghiên cứu cho thấy những thiếu niên và thanh niên cũng cho biết họ cũng cô đơn như người già.

Vì mức độ cô đơn lan tràn, những người điều tra nghiên cứu bắt đầu xem xét những thay đổi phức tạp góp phần gây ra cô đơn. Chẳng hạn, họ đã tìm ra những người cô đơn thường có những vấn đề mặc cảm, gặp khó khăn trong giao tiếp với người khác, ít chịu lắng nghe, và thiếu khéo léo trong việc giao tế xã hội như chọn lựa cách cư xử thông tục (biết khi nào gạt đầu, đáp lại thích hợp, hay giữ im lặng). Sự nghiên cứu này đề xuất một chiến lược khắc phục cô đơn là tác động vào cải tiến kỹ năng giao tế xã hội. Tuy nhiên chiến lược của Đức Đạt Lai Lạt Ma dường như là tránh tác động vào kỹ năng giao tế xã hội hay cách ứng xử đến từ bên ngoài, ủng hộ phương pháp đi thẳng vào tâm - nhận thức giá trị của từ bi và trau dồi nó.

Bất chấp sự ngạc nhiên lúc ban đầu của tôi, khi tôi nghe thấy Ngài nói bằng sự quả quyết như vậy, tôi tin tưởng chắc chắn rằng Ngài không bao giờ cô đơn. Có những bằng chứng

hậu thuẫn cho lời tuyên bố của Ngài. Tôi thường chứng kiến tác động của Ngài với người lạ, bao giờ cũng tích cực không thay đổi. Bây giờ thì rõ ràng là những tác động qua lại không phải là ngẫu nhiên hay chỉ là kết quả của một cá tính thân thiện tự nhiên. Tôi cảm thấy Ngài đã bỏ ra nhiều thời gian suy tư về tầm quan trọng của từ bi, thậm chí trọng trau dồi nó, dùng nó để làm phong phú và mềm dẻo vấn đề trong kinh nghiệm hàng ngày, làm đất trở nên phì nhiêu và sẵn sàng tiếp nhận những tương tác tích cực với người khác - một phương pháp thực tế có thể được sử dụng bởi bất cứ ai đau khổ vì cô đơn.

---o0o---

## DỰA VÀO NGƯỜI KHÁC SO VỚI TỰ LỰC

Trong tất cả chúng sanh, có hạt giống toàn thiện. Tuy nhiên, từ bi cần kích hoạt, hạt giống ấy vốn có trong tim và óc chúng ta..."Bằng điều đó Đức Đạt Lai Lạt Ma giới thiệu đề tài từ bi trước một cuộc họp yên lặng. Thuyết giảng trước một cử tọa ngàn rưởi người gồm phần lớn những học sinh mộ Đạo Phật, Ngài bắt đầu thảo luận học thuyết Phật Giáo về Lãnh Vực Công Đức.

Trong ý nghĩa Phật Giáo, Công Đức được mô tả như một dấu ấn tích cực về tâm của con người, hay "sự tiệm tiến tinh thần" xuất hiện do những hành động tích cực. Đức Đạt Lai Lạt Ma giải nghĩa Phước Điền Công Đức là nguồn, hay nền tảng mà từ đó người ta có thể tích lũy công đức. Theo lý thuyết Phật Giáo, chính kho công đức của một người quyết định hoàn cảnh tốt đẹp cho những tái sinh của một người đi trong tương lai. Ngài giải thích bằng học thuyết Phật Giáo về Công Đức định rõ hai Phước Điền Công Đức: Phước Điền Công Đức của các vị Phật, và Phước Điền Công Đức của chúng sanh. Một phương pháp tích lũy công đức liên quan đến việc tạo ra sự kính trọng, đức tin, và lòng tin vào Chư Phật, những bậc Giác Ngộ. Những phương pháp khác liên quan đến việc tu tập như lòng tốt, rộng lượng, khoan dung, và vân vân.. và có ý thức kiềm chế các hành động tiêu cực như sát sinh, trộm cắp, và nói dối. Tạo dựng phương pháp thứ hai này đòi hỏi sự tác động qua lại với người khác, hơn là tác động qua lại với Chư Phật. Trên cơ sở đó Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra rằng người khác sẽ là sự giúp đỡ chúng ta rất nhiều để tích lũy công đức.

Những người khác là Phước Điền công đức mô tả của Đức Đạt Lai Lạt Ma có một đặc tính đẹp, trữ tình đối với điều đó, hình như chính nó làm phong phú thêm hình ảnh. Lập luận trong sáng của Ngài và sự quả quyết đằng sau những lời nói của Ngài hợp lại thành sức mạnh đặc biệt và ảnh hưởng đến cuộc nói chuyện của Ngài chiều đó. Khi tôi nhìn quanh phòng, tôi thấy nhiều cử tọa xúc động rõ rệt. Chính tôi không say mê bằng. Do các cuộc đàm thoại trước đây, tôi đã ở giai đoạn hiểu biết sơ đẳng về tầm quan trọng sâu xa của từ bi, tuy vẫn còn bị ảnh hưởng nặng bởi những năm dài trong tiến trình khoa học duy lý, làm cho tôi coi bất cứ cuộc nói chuyện gì về lòng tốt hay từ bi chỉ là chút đa cảm vì ý thích của mình. Nghe Ngài nói, tâm trí tôi bắt đầu nghĩ lan man. Tôi bắt đầu ngấm ngấm nhìn quanh phòng, tìm các bộ mặt nổi tiếng, đáng chú ý, hay quen thuộc. \n một bữa cơm quá no trước cuộc nói chuyện, tôi bắt đầu buồn ngủ. Tôi vật vờ lúc tỉnh lúc không. Có lúc trong buổi nói chuyện, tâm trí tôi nghe thấy Ngài nói"... hôm nọ, tôi đã nói về những nhân tố cần thiết để có một cuộc đời hạnh phúc và sung sướng. Những nhân tố

như sức khỏe, của cải vật chất, bạn bè vân vân... Nếu bạn điều tra nghiên cứu kỹ lưỡng, bạn sẽ thấy tất cả những thứ đó lệ thuộc vào người khác. Muốn giữ sức khỏe, bạn đưa vào thuốc men do người khác làm, và chăm sóc sức khỏe do người khác lo liệu. Nếu bạn xem xét tất cả những tiện nghi bạn sử dụng để hưởng thụ cuộc sống bạn sẽ thấy hầu như không có đồ vật nào không liên hệ đến người khác. Nếu bạn suy nghĩ cẩn thận, bạn sẽ thấy tất cả những hàng hóa ấy có được là do cố gắng của nhiều người hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp. Nhiều người đã tham gia đến để làm những thứ đó thành tựu. Không cần phải nói khi chúng ta đề cập về bạn tốt, là một nhân tố cần thiết khác cho cuộc đời hạnh phúc, chúng ta đang nói đến sự tác động qua lại với những chúng sanh khác, những con người khác.

"Cho nên bạn có thể thấy rằng tất cả những nhân tố đó gắn chặt với những nỗ lực và hợp tác của những người

khác. Những người khác là không thể thiếu. Cho nên, dù thực tế là tiến trình giao tiếp với người khác có thể có gian khổ, cãi cọ, và khó chịu, chúng ta vẫn phải cố duy trì một thái độ thân thiện và niềm nở để có lối sống có đủ tác động qua lại với người khác đáng vui hưởng một cuộc đời hạnh phúc."

Khi Ngài nói, tôi cảm thấy một sự phản kháng theo bản năng. Mặc dầu tôi thường trân trọng và vui sướng với bạn bè và gia đình, nhưng tôi vẫn coi mình là một người độc lập. Tự lực Thật ra là hãnh diện về đức tính ấy. Ngắm ngẫm, tôi có khuynh hướng coi thường những người phụ thuộc quá mức - một dấu hiệu yếu kém.

Tuy vậy, chiều này khi nghe Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng, đã xảy ra một việc. Vì "Tùy Thuộc Vào Người Khác" không phải là đề tài mà tôi ưa thích, tâm trí tôi lại bắt đầu lan man, tôi thấy tôi quên không cắt bỏ sợi chỉ lòng thòng trên tay áo sơ mi của tôi. Chú ý vào một lúc, tôi nghe thấy Ngài nói nhiều người đã tham gia vào việc làm ra tất cả những của cải của chúng ta. Khi nghe Ngài nói, tôi bắt đầu xem xét có nhiều người tham gia làm cái áo sơ mi của tôi. Tôi bắt đầu tưởng tượng đến người nông dân trồng bông. Kế tiếp người bán máy cày cho người nông dân cày ruộng. Rồi vì việc đó hàng trăm hay thậm chí hàng ngàn người tham gia làm máy cày, gồm có người khai quặng để chế tạo các bộ phận bằng kim loại của xe máy cày và tất cả những người thiết kế máy cày. Rồi đương nhiên, người làm bông, người dệt, người cắt, người nhuộm, người may. Những người vận chuyển và tải xé xe tải giao áo đến tiệm, và người bán hàng bán cho tôi. Tôi chợt hiểu, hầu như mọi khía cạnh trong đời tôi xảy ra đều là do nỗ lực của nhiều người. Sự tự lực quý giá của tôi hoàn toàn là một ảo tưởng, một ý nghĩ kỳ quặc. Khi sự nhận thức này bùng sáng trong tôi, tôi bị chinh phục bởi ý nghĩa sâu xa của sự liên kết và tùy thuộc lẫn nhau trong tất cả chúng sinh. Tôi cảm thấy dịu đi. Một điều gì đó; tôi không biết. Điều ấy làm tôi muốn khóc.

---o0o---

**SỰ RIÊNG TƯ**

Chúng ta cho rằng cần phải vì người khác là nghịch lý. Cùng lúc văn hóa của chúng ta bị hút vào sự tận dương tính độc lập cao độ, chúng ta cũng mong mỗi sự riêng tư và mối liên hệ với người yêu đặc biệt nào đó. Chúng ta tập trung tất cả năng lực vào việc tìm kiếm một người với hy vọng có thể chữa cho ta khỏi cô đơn tuy vẫn chông đỡ cho ảo tưởng là chúng ta vẫn độc lập. Tuy mối liên hệ này rất khó để đạt được thậm chí chỉ một người, nhưng tôi thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma có khả năng và giữ được sự thân mật với thật nhiều người mà Ngài có thể. Thực tế mục đích của Ngài là liên kết với mọi người.

Gặp Ngài trong một phòng khách sạn tại Arizona vào một buổi xế chiều, tôi bắt đầu "Trong buổi nói chuyện trước công chúng chiều qua, Ngài nói đến tầm quan trọng của những người khác, mô tả họ là Phước Điền Công Đức. Nhưng khi quan sát sự quan hệ với người khác, thực sự là có rất nhiều cách khác nhau dính dáng với nhau, nhiều loại quan hệ khác nhau ..."

"Rất đúng " Ngài nói.

"Chẳng hạn có một loại quan hệ hết sức được chuộng ở Phương Tây", tôi nhận xét " Đó là quan hệ có đặc điểm là mức riêng tư sâu giữa hai người, một người đặc biệt để chia sẻ cảm nghĩ thâm kín nhất, nỗi sợ hãi và vân vân...Người ta cảm thấy, nếu không có loại quan hệ ấy, họ sẽ thấy một điều gì thiếu thốn trong cuộc đời của họ. Thực ra, phép chữa bệnh bằng tâm lý thường tìm cách giúp đỡ người ta biết cách phát triển loại quan hệ riêng tư này."

"Vâng, tôi tin là loại riêng tư này có thể được nhìn nhận là tích cực". Đức Đạt Lai Lạt Ma đồng ý." Tôi nghĩ rằng người bị tước đoạt loại riêng tư ấy có thể dẫn đến những vấn đề".

"Tôi chỉ băn khoăn là ..." Tôi tiếp tục " khi Ngài lớn lên tại Tây Tạng, Ngài không những được coi như một ông vua mà còn được coi như một vị thánh. Tôi cho rằng dân chúng kính sợ Ngài, có lẽ thậm chí là một chút bồn chồn lo lắng hay sợ hãi đứng trước mặt Ngài. Điều đó không tạo ra sự cách biệt cảm xúc nào đó với người khác chứ, cảm giác bị lẻ loi ? Ngoài ra Ngài cũng bị xa gia đình, được nuôi dưỡng như một nhà sư từ nhỏ, và là một nhà sư chưa bao giờ lấy vợ và vân vân... tất cả những sự việc ấy có góp phần vào cảm giác cách biệt với người khác không? Có bao giờ Ngài cảm thấy mất cơ hội phát triển mức độ riêng tư cá nhân sâu hơn đối với người khác, hay với một người đặc biệt nào đó, như vợ chồng?"

Không chút ngập ngừng, Ngài trả lời:"Không. Không bao giờ tôi cảm thấy thiếu riêng tư. Đương nhiên, cha tôi mất đã nhiều năm qua, nhưng tôi cảm thấy rất gần gũi với mẹ tôi, các vị thầy của tôi, các gia sư của tôi, và nhiều người khác. Và với nhiều trong số những người ấy, tôi có thể chia sẻ cảm nghĩ sâu xa nhất, sợ hãi và lo lắng. Khi tôi ở Tây Tạng, vào những dịp lễ lớn trong nước hay công cộng, có một số thủ tục, một số nghi thức, nghi lễ ngoại giao được cử hành nhưng không phải lúc nào cũng như vậy. Có những lần, thí dụ, tôi thường xuống bếp và trở nên hết sức gần gũi với những người làm bếp và chúng tôi có thể đùa rỡ hay to nhỏ chuyện tâm phào, hay chia sẻ những sự việc, và như vậy rất thoải mái không có chút nghi thức nào hay cách biệt.

Cho nên, khi tôi ở Tây Tạng hay từ khi tôi trở thành người tị nạn, tôi không bao giờ cảm thấy thiếu người mà tôi có thể chia sẻ mọi sự. Tôi nghĩ rằng nhiều việc liên quan đến bản tính của tôi. Với tôi chia sẻ sự việc với người khác rất dễ dàng, tôi không giữ bí mật tốt lắm đâu? Ngài cười" Đương nhiên đôi khi nó có thể là một điều tiêu cực. Thí dụ, có thể là một số thảo luận nào đó trong Kashag (Nội Các của Chính Phủ Luru Vong Tây Tạng). Về những việc mật, tôi đem thảo luận ngay những việc ấy với người khác. Nhưng trên mức độ cá nhân, cởi mở và chia sẻ mọi sự sẽ rất lợi ích. Vì có bản tính như vậy, tôi có thể kết bạn một cách dễ dàng hơn, không phải là vấn đề biết người và có sự trao đổi bề ngoài mà thực sự là chia sẻ những vấn đề sâu kín nhất và đau khổ sâu xa của tôi. Và cũng như vậy khi tôi nghe được tin vui, tôi cũng chia sẻ ngay với người khác. Cho nên tôi cảm nhận thấy sự riêng tư và mối liên hệ với bạn bè. Đương nhiên, đôi khi đối với tôi thiết lập mối liên hệ với người khác thật dễ dàng vì thường thường họ rất sung sướng chia sẻ những khổ đau và niềm vui của họ với Vị Lạt Ma, 'Đức Tồi Thượng Đạt Lai Lạt Ma'. Ngài lại cười, làm sáng tỏ tước vị của Ngài." Dù sao, tôi cũng cảm nhận thấy mối liên hệ, sự chia sẻ với nhiều người. Chẳng hạn, trong quá khứ, nếu tôi cảm thấy thất vọng hay không hài lòng với đường lối chính trị của Chính Phủ Tây Tạng, hay tôi quan ngại về một số vấn đề, cả đến sự đe dọa xâm lăng của Trung Quốc, thì tôi trở về phòng và chia sẻ những việc ấy với người quét phòng. Theo một điểm nào đó, có lẽ dường như đúng là ngớ ngẩn trước con mắt của một số người khi Đức Đạt Lai Lạt Ma, người đứng đầu Chính Phủ Tây Tạng, đang đương đầu với những vấn đề quốc tế và quốc gia mà lại chia sẻ những chuyện này với một người quét nhà." Ngài lại cười nữa."Nhưng về mặt cá nhân tôi cảm thấy rất hữu ích vì lẽ những người khác tham dự và chúng ta cùng đương đầu với khó khăn hay đau khổ."

---o0o---

## MỞ RỘNG VIỆC XÁC ĐỊNH VỀ SỰ RIÊNG TƯ

Hầu hết tất cả những nhà nghiên cứu trong lãnh vực quan hệ con người đều đồng ý riêng tư là trung tâm của cuộc sống. Nhà tâm lý học người Anh có nhiều ảnh hưởng tên John Bowlby viết:"Sự gắn bó riêng tư với những người khác là trung tâm mà cuộc sống của một con người xoay quanh nó... Từ sự gắn bó riêng tư này người ta giành được sức mạnh và niềm vui cuộc sống, qua những gì người đó đóng góp, người đó mang lại sức mạnh và niềm vui cho người khác. Đó là những vấn đề mà khoa học hiện đại và trí tuệ truyền thống nhất trí."

Rõ ràng là sự riêng tư thúc đẩy cả hạnh phúc thể chất lẫn tâm lý. Nhìn vào lợi ích sức khỏe trong sự quan hệ riêng tư, những nhà nghiên cứu y học thấy người có tình bạn thân, người mà họ tìm đến để được xác quyết, đồng cảm, và thương yêu rất có khả năng vượt những thách thức về sức khỏe như đau tim, những ca giải phẫu nghiêm trọng, và ít bị những chứng bệnh như ung thư hay bị lây về hô hấp. Thí dụ trong một công cuộc nghiên cứu trên một ngàn bệnh nhân đau tim tại Trung Tâm Y Khoa Đại Học Duke thấy rằng những người không có chồng hoặc vợ hay bạn tâm tình thân tín có khả năng tử vong gấp ba lần trong vòng năm năm khi chẩn đoán bị đau tim so với những người có vợ chồng hay bạn thân. Một cuộc nghiên cứu khác hàng ngàn người cư dân tại Quận Alameda, California, trong suốt thời kỳ chín năm cho thấy những người có hậu thuẫn xã hội và

quan hệ riêng tư có tỷ lệ tử vong chung thấp hơn và tỷ lệ bệnh ung thư cũng thấp hơn. Một cuộc nghiên cứu hàng trăm người cao niên tại Đại Học Y Khoa tại Nebraska cho thấy những người có sự quan hệ riêng tư có chức năng miễn dịch tốt hơn và mức độ cholesterol thấp hơn. Trong khoảng thời gian mấy năm vừa qua, đã có nửa tá những cuộc điều tra nghiên cứu rộng rãi của một số các nhà nghiên cứu khác nhau nhằm vào sự tương quan giữa sự riêng tư và sức khỏe. Sau khi phỏng vấn hàng ngàn người, tất cả những người điều tra nghiên cứu đều đi đến một kết luận chung: Quan hệ mật thiết thực tế làm tăng thêm sức khỏe.

Sự riêng tư cũng quan trọng như việc duy trì tình trạng cảm xúc lành mạnh. Nhà phân tích tâm lý và triết học xã hội Erich Fromm cho rằng sự sợ hãi căn bản nhất của loài người là sự đe dọa bị tách khỏi những người khác. Ông tin rằng kinh nghiệm về tính riêng biệt, lần đầu vấp phải trong thời kỳ thơ ấu, là nguồn gốc của tất cả những lo âu trong đời sống con người. John Bowlby đồng ý, khi viện dẫn nhiều bằng chứng và nghiên cứu thực nghiệm hậu thuẫn cho khái niệm xa cách người chăm sóc - thường là mẹ hay cha- trong nửa cuối năm đầu tiên của cuộc đời, không thể tránh khỏi tạo ra sự sợ hãi và buồn bã nơi đứa trẻ. Ông cảm thấy chia lìa và sự mất mát giữa cá nhân với cá nhân nằm ở chính nguồn gốc kinh nghiệm của con người về sự sợ hãi, buồn bã, và phiền muộn.

Vậy thì căn cứ vào tầm quan trọng sống còn của sự riêng tư, làm sao chúng ta bố trí để đạt được sự riêng tư trong đời sống hàng ngày? Theo cách giải quyết của Đức Đạt Lai Lạt Ma phác họa ở Chương trước, dường như hợp lý là bắt đầu bằng học tập - hiểu được sự riêng tư là gì, tìm một định nghĩa và kiểu mẫu về sự riêng tư có thể thực hành được. Tuy nhiên chờ khoa học trả lời, xem ra có vẻ là chỗ sự đồng ý kết thúc mặc dù có sự đồng ý chung giữa những người nghiên cứu về tầm quan trọng của sự riêng tư. Có lẽ nét nổi bật nhất, trong khi điếm lại các nghiên cứu về sự riêng tư là tình trạng định nghĩa và lý thuyết về sự riêng tư chính xác là thế nào rất khác xa nhau.

Ở phía quan điểm cụ thể nhất là tác giả Desmond Morris, ông viết về sự riêng tư từ một cái nhìn của một nhà động vật học được đào tạo về hoạt động động vật. Trong cuốn sách của ông, Hoạt Động Riêng Tư, Morris định nghĩa sự riêng tư: "Muốn được riêng tư có nghĩa là gần gũi... Theo tôi, hành động trong sự riêng tư xảy ra khi hai cá nhân đi vào tiếp xúc thân thể". Sau khi định nghĩa sự riêng tư bằng sự tiếp xúc hoàn toàn thể chất, ông tiếp tục khảo sát vô số phương cách mà con người tiếp xúc thể chất với nhau, từ cái vỗ lưng mộc mạc đến cái ôm khiêu dâm. Ông thấy sự đụng chạm là phương tiện để chúng ta an ủi lẫn nhau và được an ủi qua những cái ôm chặt hay vỗ tay, khi chúng ta không dùng được những cách đó, có những phương cách gián tiếp về sự tiếp xúc thể chất như cắt sửa móng tay. Ông cũng lý luận rằng những sự tiếp xúc thể chất với những vật thể chung quanh ta từ điều thuốc lá tới đồ trang sức, tới cái giường có đệm nước, hoạt động thay thế cho sự riêng tư.

Hầu hết những người điều tra nghiên cứu không định nghĩa cụ thể về sự riêng tư, nhưng đồng ý sự riêng tư không chỉ là sự gần gũi vật chất. Nhìn vào gốc từ riêng tư, từ tiếng La Tinh *intima* có nghĩa là "bên trong" hay ở "tận trong cùng", hầu như họ thường tán thành một định nghĩa rộng hơn, như một định nghĩa của Tiến Sĩ Dan MacAdams, tác giả của



một số sách về đề tài riêng tư: Sự ham thích riêng tư là ham thích chia sẻ cái thầm kín nhất của mình với một người khác".

Nhưng định nghĩa về sự riêng tư không dừng ở đó. Ở phía quan điểm đối lập với Desmond Morris là các nhà chuyên gia như nhóm tinh thần cha/con, các bác sĩ Thomas Patrick Malone và Patrick Thomas Malone. Trong cuốn sách của họ, Nghệ Thuật về Sự Riêng Tư, họ định nghĩa sự riêng tư là "kinh nghiệm về tính liên hệ". Sự am hiểu về riêng tư của họ bắt đầu với việc khảo sát kỹ lưỡng về "tính liên hệ" của chúng ta với người khác, tuy nhiên, họ không giới hạn quan niệm riêng tư vào quan hệ con người. Định nghĩa của họ quá rộng, thực ra, nó gồm cả sự quan hệ của ta với các vật vô tri - cây cối, tinh tú, và cả không gian.

Những khái niệm về trạng thái riêng tư lý tưởng nhất cũng khác nhau khắp trên thế giới và lịch sử. Khái niệm lãng mạn về "Người Đặc Biệt" mà chúng ta có mối quan hệ riêng tư say đắm là sản phẩm của thời gian và văn hóa của chúng ta. Nhưng mẫu riêng tư này không được mọi người chấp nhận trong tất cả những nền văn hóa. Chẳng hạn, người Nhật dường như dựa nhiều vào tình bằng hữu để có được sự riêng tư, trong khi người Mỹ tìm nó trong quan hệ lãng mạn với bạn trai, bạn gái, hay người hôn phối. Nhận thấy vấn đề này, một số các nhà nghiên cứu cho rằng người Á Đông là những người ít khi nhắm vào cảm nghĩ cá nhân thí dụ như say mê và quan tâm nhiều hơn đến các khía cạnh thực tiễn của sự gắn bó xã hội, hình như ít bị tổn thương trước sự vỡ mộng dẫn đến sự tan rã mối quan hệ.

Thêm vào những khác nhau giữa những nền văn hóa, khái niệm về sự riêng tư cũng thay đổi một cách đột ngột theo thời gian. Trước đây tại thuộc địa Mỹ, mức độ về sự riêng tư vật chất và quan hệ gần gũi thường lớn hơn bây giờ, khi gia đình và kể cả những người lạ cùng chia sẻ một khoảng không gian nhỏ, ngủ cùng trong một căn phòng, dùng một phòng chung, để tắm, ăn và ngủ. Tuy nhiên mức giao tiếp thông thường giữa vợ chồng đúng là có nghi thức chuẩn mực như ngày nay - không khác biệt nhiều so với cách làm quen biết hay cách lảng giềng nói chuyện với nhau. Chỉ ở thế kỷ sau đó, tình yêu và hôn nhân trở nên lãng mạn cao độ và sự tự bộc lộ chuyện riêng tư được cho là chất liệu cho bất cứ sự liên kết tình yêu nào.

Những khái niệm được coi là cách ứng xử riêng tư và thân mật cũng thay đổi theo thời gian. Ở thế kỷ thứ 16 tại Đức chẳng hạn, một cặp chồng mới được yêu cầu qua đêm tân hôn trên một cái giường do những người làm chứng khiêng, những người sẽ công nhận giá trị của hôn nhân.

Cách bày tỏ cảm xúc cũng đã thay đổi. Vào thời Trung Cổ, bày tỏ công khai rộng rãi cảm nghĩ với cường độ mạnh mẽ và trực tiếp - niềm vui, giận dữ, sợ hãi, lòng mộ đạo, thậm chí vui thú hành hạ và giết kẻ địch được coi là bình thường. Bày tỏ sự thái quá tiếng cười cuồng loạn, khóc lóc thảm thiết và cuồng bạo hơn được chấp nhận trong xã hội chúng ta. Nhưng sự bày tỏ cảm xúc và cảm nghĩ tầm thường trong xã hội ấy đã không chấp nhận khái niệm xúc cảm riêng tư, nếu phơi bày tất cả những cảm xúc một cách công khai và bừa bãi, thì không còn có cảm nghĩ riêng tư nào còn lại để biểu lộ cho một số ít người đặc biệt.

Rõ ràng những khái niệm mà ta đương nhiên cho là sự riêng tư không phải là phổ thông. Chúng thay đổi theo thời gian và thường được hình thành do hoàn cảnh kinh tế, xã hội và văn hóa. Rất dễ bị nhầm lẫn bởi hàng loạt định nghĩa khác nhau về sự riêng ở Phương Tây đương đại - biểu hiện từ kiểu cắt tóc đến mối quan hệ của ta với những vàng trắng của Sao Hải Vương (Neptune). Vậy nên, vấn đề này để chúng ta ở vị trí nào trong khi tìm hiểu thế nào là sự riêng tư? Tôi nghĩ sự hàm ý rất rõ ràng.

Con người có nhiều vẻ khác nhau lạ kỳ giữa trong đời sống, những sự thay đổi vô hạn về cách con người trải nghiệm cảm giác gần gũi thân mật. Chỉ riêng hiểu biết này đã cho chúng ta cơ hội lớn. Có nghĩa là vào chính lúc này chúng ta đã có luôn nguồn vui to lớn về sự riêng tư. Sự riêng tư hoàn toàn ở quanh ta.

Ngày nay quá nhiều người bị đè nặng bởi cảm thấy thiếu điều gì đó trong đời sống, quá đau khổ vì thiếu riêng tư. Điều này đặc biệt đúng khi trải qua những thời kỳ không thể tránh được trong cuộc sống mà chúng ta lại không để tâm đến mối quan hệ lãng mạn nào, hay khi sự đam mê tàn đi trong quan hệ. Có một khái niệm phổ biến trong văn hóa chúng ta là sự riêng tư sâu sắc đạt được hiệu quả nhất trong bối cảnh có mối quan hệ lãng mạn say đắm - Người Đặc Biệt nào đó mà chúng ta nâng cao hơn tất cả những người khác. Điều này có thể là một quan điểm giới hạn sâu xa, tách chúng ta khỏi những suối nguồn riêng tư tiềm tàng và là nguyên nhân của nhiều thống khổ và bất hạnh phúc khi Người Đặc Biệt đó không ở đây. Nhưng trong phạm vi khả năng của chúng ta có những phương tiện để tránh điều này, chỉ cần chúng ta phải có can đảm mở rộng khái niệm riêng tư gồm cả tất cả những hình thái khác chung quanh chúng ta trên cơ sở hàng ngày. Bằng cách mở rộng định nghĩa về sự riêng tư, chúng ta tự bộc lộ để khám phá những cách thức mới và đủ vừa ý về sự quan hệ với người khác. Điều này mang chúng ta trở lại cuộc thảo luận đầu tiên về sự cô đơn với Đức Đạt Lai Lạt Ma, bật ra cuộc thảo luận bởi việc ngẫu nhiên đọc kỹ "Mục Việc Riêng" trên tờ báo địa phương, làm cho tôi băn khoăn. Vào đúng lúc những người ấy viết lời quảng cáo, vật lộn tìm ra đúng chữ để đưa lãng mạn vào đời sống và chấm dứt cô đơn; bao nhiêu người trong số những người ấy đã được bạn bè, gia đình hay người quen xung quanh - những quan hệ được vun đắp thành quan hệ riêng tư đủ sâu sắc và đích thực ? Nhiều, tôi đoán chừng. Nếu điều mà ta tìm cầu trong đời sống là hạnh phúc, và sự riêng tư là thành tố quan trọng cho một cuộc sống hạnh phúc hơn thì rõ ràng là nó làm cho đời sống có ý nghĩa trên cơ sở kiểu riêng tư bao gồm càng nhiều hình thái liên kết với người khác càng tốt. Kiểu riêng tư của Đức Đạt Lai Lạt Ma căn cứ trên trên thiện chí bộc lộ mình với nhiều người khác, với gia đình, bè bạn và cả đến những người lạ, hình thành sự gắn bó chân thật và sâu xa căn cứ vào bản chất thông thường của con người.

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 06 - LÀM ĐÀM THĂM THÊM QUAN HỆ CỦA CHÚNG TA VỚI NGƯỜI KHÁC**

Một buổi chiều sau bài thuyết trình trước công chúng của Ngài, tôi đến phòng của Ngài tại khách sạn như đã được hẹn vào mỗi ngày, tôi đến sớm hơn một chút. Người thị giả kín đáo ra gặp tôi tại hành lang và cho tôi biết Ngài đang bận tiếp kiến riêng và ít phút

nữa tôi mới vào được. Tôi làm ra vẻ vị trí quen thuộc của tôi là bên ngoài cửa phòng khách sạn và dùng thời gian này để kiểm lại những ghi chú sửa soạn cho cuộc hội kiến này, đồng thời cố gắng tránh cái nhìn chăm chăm nghi ngờ của người lính gác - cùng một cái nhìn như vậy vào những học sinh cấp 2 đang lảng vảng quanh giá tạp chí của những người bán hàng trong tiệm đồ tiện dụng.

Chỉ một lúc, cửa mở và một cặp vợ chồng tuổi trung niên ăn mặc lịch sự bước ra. Trông họ rất quen thuộc. Tôi nhớ tôi được giới thiệu vắn tắt với họ một vài ngày trước đây. Tôi được biết người vợ là một người thừa kế nổi tiếng và người chồng rất giàu có, một luật sư tầm tiếng tại Manhattan (Nữ Uớc). Vào lúc giới thiệu chúng tôi chỉ trao đổi vài lời xã giao, nhưng tôi thấy cả hai con người này khinh người một cách lạ thường. Khi họ xuất hiện từ phòng khách sạn của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi nhận thấy có một sự thay đổi đáng sửng sốt. Không còn cái điệu bộ cao ngạo, và cái vẻ tự mãn thiên cận, và thay vào hai bộ mặt tràn đầy dịu dàng và xúc cảm. Họ như hai đứa trẻ. Những dòng lệ chảy trên gương mặt họ. Mặc dầu tác động đến người khác của Đức Đạt Lai Lạt Ma thường không gây quá xúc cảm, tôi nhận thấy bao giờ những người khác cũng trả lời Ngài bằng sự thay đổi nào đó về cảm xúc. Từ lâu tôi đã kinh ngạc trước tài gắn kết với người khác của Ngài, dù ở tầng lớp xã hội nào, và lập được sự trao đổi tình cảm sâu xa đầy ý nghĩa.

---o0o---

### **THIỆT LẬP SỰ THẤU CẢM**

Trong khi nói chuyện về tầm quan trọng của sự niềm nở và tình thương con người qua những cuộc đàm thoại tại Arizona, không đến mấy tháng sau tại nhà Ngài ở Dharamsala, tôi đã có cơ hội xem xét mối quan hệ con người chi tiết hơn cùng với Ngài. Vào lúc đó tôi rất nóng lòng muốn thấy liệu chúng tôi có thể khám phá ra được một tập hợp các nguyên tắc cơ bản mà Ngài sử dụng trong việc tác động qua lại với người khác không - những nguyên tắc có thể áp dụng để cải thiện bất cứ môi quan hệ nào, dù là với người lạ, gia đình, bè bạn, hay người yêu. Nóng ruột để bắt đầu, tôi nhảy ngay vào vấn đề:

"Bây giờ về đề tài quan hệ con người ... Ngài sẽ nói gì về phương pháp hữu hiệu nhất hay kỹ thuật liên hệ với người khác bằng một phương pháp đầy ý nghĩa và giảm bớt mâu thuẫn với người khác?" Ngài trừng trừng nhìn tôi một lúc. Không phải là một cái nhìn trừng trừng không tốt nhưng nó làm cho tôi cảm thấy như tôi mới đòi Ngài cho tôi thành phần hóa học chính xác của bụi trên cung trăng.

Sau khi dừng lại một chút Ngài trả lời: "Được, giao tiếp với người khác là một vấn đề rất phức tạp. Không có cách gì mà bạn có thể tìm thấy một công thức lại giải quyết tất cả mọi vấn đề. Cũng giống một chút như nấu ăn. Nếu bạn nấu một bữa cơm ngon, một bữa cơm đặc biệt, thì có nhiều giai đoạn trong việc nấu nướng. Trước hết bạn phải trần rau riêng rồi bạn phải chiên rồi bạn phải nhào trộn một cách đặc biệt, rồi nêm gia vị vân vân... Và cuối cùng kết quả sẽ là món ăn ngon. Giống như vậy, để khéo léo trong việc giao tế với người khác, bạn cần phải có nhiều nhân tố. Bạn không thể chỉ nói "Đây là phương pháp" hay "Đây là kỹ thuật"

Không chính xác là câu trả lời mà tôi mong muốn. Tôi nghĩ rằng Ngài lãng tránh, và cảm thấy rằng chắc chắn Ngài có điều gì cụ thể hơn để đưa ra. Tôi nhân mạnh tiếp: "Vậy thì không có một giải pháp nào để cải thiện mối quan hệ của chúng ta, có lẽ những hướng dẫn chung chung hơn có thể là hữu ích chăng?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ một chút rồi mới trả lời: "Đúng. Trước đây chúng ta có đề cập đến tầm quan trọng của việc tiếp xúc người khác bằng tâm tưởng từ bi. Điều đó rất quan trọng. Đương nhiên chỉ nói với một người, 'Này từ bi là rất quan trọng, bạn phải có nhiều tình thương hơn nữa cũng chưa đủ. Một toa thuốc đơn giản như vậy không có hiệu quả. Tuy vậy cách dạy dỗ hữu hiệu một người nào đó làm sao niềm nở hơn và từ bi hơn phải bắt đầu bằng cách dùng lý lẽ để giáo dục cá nhân ấy về giá trị và lợi lạc thực tiễn của từ bi, và cũng để cho họ suy ngẫm xem họ cảm thấy ra sao khi một người nào đó tử tế với họ vân vân... Trong một ý nghĩa nào đó điều này chuẩn bị cho họ, cho nên sẽ có nhiều hiệu quả hơn khi họ tiến hành bằng nỗ lực của họ để họ từ bi hơn."

"Bây giờ nhìn vào những cách phát triển từ bi khác nhau, tôi nghĩ rằng thấu cảm là một nhân tố quan trọng. Khả năng cảm nhận được nỗi đau khổ của người khác. Thực ra, theo truyền thống, một trong những kỹ thuật của Phật Giáo để tăng thêm lòng từ bi liên quan đến việc tưởng tượng tình trạng một chúng sanh đang đau khổ - chẳng hạn, giống như một con cừu sắp sửa bị người đồ tể giết. Và cố gắng tưởng tượng nỗi đau khổ mà con cừu phải chịu đựng vân vân...Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng một chút để ngẫm nghĩ, ngón tay lần chuỗi tràng hạt một cách lơ đãng. Ngài bình luận, "Tôi chợt nghĩ rằng khi tôi phải tiếp xúc với người rất hờ hững và lãnh đạm, thì loại kỹ thuật này không mấy hiệu quả. Dường như thể là bạn bảo người đồ tể làm việc tưởng tượng đó: người đồ tể quá chai sạn, quá quen với toàn bộ sự việc nên không có một tác động nào. Vậy nên, thí dụ, sẽ rất khó khăn giảng nghĩa và dùng kỹ thuật ấy với một số người Tây Phương quen thói đi săn hay đi câu cho vui, như một hình thức của tiêu khiển.."

"Trong trường hợp này", tôi đề nghị, "Có lẽ không phải là một kỹ thuật hiệu quả bảo khi bảo một người đi săn tưởng tượng sự đau khổ của con mồi, nhưng người ta có thể thức tỉnh những cảm tính từ bi bằng cách bảo người ấy mừng tượng đến con chó săn yêu quý của anh ta bị sa vào bẫy và kêu la đau đớn..."

"Vâng đúng như vậy..." Đức Đạt Lai Lạt Ma đồng ý, "Tôi nghĩ rằng tùy theo hoàn cảnh mà ta có thể thay đổi kỹ thuật. Chẳng hạn, người không có cảm tính mạnh mẽ về sự thấu cảm đối với loài vật, nhưng ít nhất cũng có phần nào đồng cảm với người thân trong gia đình hay bạn bè. Trong trường hợp này người ấy có thể mừng tượng đến tình trạng người thân yêu đang đau khổ hay đang trong tình trạng bi thảm và tưởng tượng đến cách anh ấy hay chị ấy sẽ đối phó điều đó, phản ứng trước điều đó. Cho nên ta có thể cố gắng tăng thêm lòng từ bi bằng cách cố gắng đồng cảm với cảm nghĩ hay kinh nghiệm của người khác."

"Tôi nghĩ rằng thấu cảm không những quan trọng vì là một phương tiện để nâng cao lòng từ bi, mà tôi còn nghĩ rằng nói chung khi phải tiếp xúc với người khác ở bất cứ mức độ nào, nếu bạn gặp phải một số khó khăn, hết sức có ích là đặt mình vào địa vị người khác, và xem bạn sẽ phản ứng ra sao trong tình trạng ấy. Cho dù bạn không có kinh nghiệm

thông thường về người khác hay có một lối sống khác biệt hẳn, bạn vẫn có thể làm được nhờ tưởng tượng. Bạn có thể cần đến một chút sáng tạo. Kỹ thuật này liên quan đến khả năng tạm thời không áp đặt quan điểm riêng tư của mình mà tốt hơn là nhìn từ cách nhìn của người khác để tưởng tượng rằng tình trạng này sẽ ra sao nếu mình ở trong tình cảnh của người đó, mình phải đối phó ra sao. Điều này giúp cho bạn phát triển sự tinh thức và tôn trọng cảm nghĩ của người khác, đó là một nhân tố quan trọng nhằm giảm thiểu mâu thuẫn và khó khăn với người khác.

Cuộc phỏng vấn của chúng tôi chiều nay rất ngắn ngủi. Tôi đã được bố trí vào chương trình công việc bận rộn của Đức Đạt Lai Lạt Ma vào giây phút cuối cùng và giống như một vài cuộc đàm thoại, nó xảy ra muộn. Bên ngoài trời mặt trời bắt đầu lặn, căn phòng tranh tối tranh sáng, làm bức tường màu vàng ủa trở thành màu hồng phách đậm, chiếu sáng những bức tượng Phật màu vàng quý giá trong phòng. Người thị giả của Ngài lặng lẽ bước vào phòng và ra hiệu cuộc gặp đã đến lúc chấm dứt. Hoàn thành cuộc thảo luận, tôi hỏi Ngài "Tôi biết chúng ta phải kết thúc, nhưng Ngài có lời khuyên nào khác hay phương pháp nào mà Ngài có thể sử dụng nhằm thiết lập sự đồng cảm với người khác không?" Những lời Ngài giảng trước đây cách đây mấy tháng còn vang vọng, với một sự bình dị hiền hòa, Ngài trả lời "Bất cứ lúc nào, tôi gặp ai, tôi bao giờ cũng tiếp cận với họ bằng lập trường của các sự việc căn bản nhất mà chúng ta đều có. Mỗi người chúng ta đều cùng có cấu tạo vật chất, tâm trí và cảm xúc. Tất cả chúng ta sanh ra cùng một cách, và chúng ta đều phải chết. Tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Nhìn vào những người khác từ quan điểm ấy chứ không phải là nhân mạnh vào những dị biệt phụ ví như thực tế tôi là người Tây Tạng hay khác màu da, tôn giáo, hay bối cảnh văn hóa, cho phép tôi có cảm nghĩ đang gặp một người nào đó cũng giống như tôi. Tôi thấy rằng liên hệ với người khác trên bình diện ấy dễ dàng làm cho việc trao đổi và giao tiếp với nhau dễ hơn nhiều." Bằng điều đó, Ngài đứng dậy, mỉm cười, siết chặt tay tôi rất nhanh, và lui về nghỉ tối.

Buổi sáng hôm sau, chúng tôi tiếp tục cuộc thảo luận tại nhà Ngài.

"Tại Arizona, chúng ta nói đến nhiều về sự quan trọng của từ bi trong quan hệ con người, và ngày hôm qua chúng ta thảo luận về vai trò của thấu cảm để cải thiện khả năng quan hệ với người khác..."

"Phải", Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu.

"Thưa Ngài ngoài điều đó ra Ngài có thể cho thêm phương pháp hay kỹ thuật đặc biệt nào không để giúp người ta tiếp xúc với người khác hiệu quả hơn không?"

"Cũng như tôi có nói ngày hôm qua chẳng có cách nào mà bạn có thể tìm thấy một hay hai kỹ thuật đơn giản lại có thể giải quyết tất cả các vấn đề. Dầu rằng nói là như vậy, tuy nhiên tôi nghĩ có một số nhân tố khác có thể giúp tiếp xúc với người khác một cách khéo léo hơn. Trước tiên, hiểu và đánh giá đúng những thông tin cơ bản mà bạn tiếp xúc là rất hữu ích. Ngoài ra cởi mở và thành thật hơn nữa là những đức tính rất có ích khi tiếp xúc với người khác."

Tôi chờ đợi, nhưng Ngài không nói gì thêm nữa.

"Ngài có thể cho biết phương pháp nào khác để cải thiện mối quan hệ?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma nghĩ ngợi một lúc rồi nói: "Không", Ngài cười.

Tôi cảm thấy những lời khuyên ít ỏi ấy quá đơn giản và thực sự tầm thường. Tuy vậy khi điều đó dường như là tất cả những gì Ngài đã nói về đề tài cho đến lúc này, chúng tôi quay sang đề tài khác.

Buổi tối hôm ấy, tôi được bạn hữu mời đến ăn cơm chiều tại nhà một người bạn Tây Tạng tại Dharamsala. Bạn tôi sắp xếp buổi tối hôm đó thật sôi nổi. Bữa ăn thật tuyệt, nổi bật với sự bày biện thật sùng sờ các món ăn đặc biệt, món ăn chính của Tây Tạng gọi là Mo Mos, một loại thịt hấp ngon. Khi bữa ăn vẫn còn kéo dài, cuộc chuyện trò trở nên náo nhiệt hơn. Chẳng mấy chốc, thực khách trao đổi những câu chuyện khó nghe về sự việc hết sức bối rối mà họ đã từng làm trong khi say. Một vài người khách được mời dự gồm có một cặp vợ chồng nổi tiếng đến từ Đức, người vợ là kiến trúc sư và người chồng, là nhà văn, tác giả một tá sách.

Thích sách, nên tôi đã tới gần tác giả và bắt chuyện. Tôi hỏi ông ta về việc viết văn của ông. Câu trả lời của ông cộc lốc và chiếu lệ, ông không giữ lịch sự và lạnh lùng. Nghĩ rằng ông không thân thiện mà còn có tính trượng giả học làm sang, tôi tức khắc không thích ông. Ít ra tôi đã cố gắng liên hệ với ông, tôi tự an ủi và hài lòng rằng ông chỉ là một người khó chịu và tôi quay sang trò chuyện với một vài người khách dễ thương hơn.

Ngày hôm sau, tôi tình cờ gặp bạn tôi tại một quán cà phê trong làng, và trong lúc uống trà tôi kể lại những sự kiện tối hôm trước.

"... Tôi thực sự vui với tất cả mọi người ngoại trừ Rolf, nhà văn ấy ... hình như quá tự cao tự đại hay đại loại như vậy... không thân thiện" "Tôi biết ông ta mấy năm nay rồi" bạn tôi nói ".. Tôi biết ông ta hay như vậy, nhưng đúng là ông ta hơi nhút nhát, và hơi dè dặt lúc đầu. ông ta thực sự là một người tuyệt vời nếu ông biết ông ta..." Bạn tôi chưa thuyết phục được tôi. Bạn tôi tiếp tục thanh minh, "Cho dù ông ta là một nhà văn thành công, ông đã trải qua nhiều khó khăn trong đời ông. Rolf thực sự bị đau khổ rất nhiều. Gia đình ông bị đau khổ khủng khiếp dưới bàn tay của Quốc Xã trong Thế Chiến Thứ Hai. ông có hai người con mà ông hết sức tận tâm với chúng, lúc sinh ra bị chứng rối loạn di truyền ít thấy làm cho chúng tật nguyền rất sớm về thể xác và tinh thần. Và thay vì trở nên cay đắng hay sống một cuộc đời đọa đày, trước những khó khăn như thế ông đã chia tay giúp đỡ mọi người, bỏ nhiều năm tận tụy làm việc với những người tàn tật với tư cách một người tình nguyện. ông quả là một người đặc biệt nếu ông biết ông ta".

Hóa ra tôi lại gặp Rolf cùng vợ ông ta vào cuối tuần ấy tại một vùng đất nhỏ chạy dài dùng làm sân bay địa phương. Chúng tôi sẽ cùng đi trên chuyến bay đi Đê Li, nhưng chuyến bay này bị hủy bỏ. Phải mất mấy ngày nữa mới có chuyến bay khác., cho nên chúng tôi quyết định cùng nhau thuê một chiếc xe và đi Đê Li, một cuộc hành trình 10 tiếng mệt mỏi. Một ít tin tức về tiểu sử mà bạn tôi cho tôi biết đã thay đổi cảm nghĩ của

tôi về Rolf, và trong cuộc hành trình dài đi Đê Li tôi cảm thấy cởi mở hơn. Kết quả là tôi đã nỗ lực đàm thoại với ông. Lúc đầu thái độ của ông vẫn như vậy. Nhưng chỉ một chút ông cởi mở và bèn chí, tôi sớm khám phá ra đúng như lời bạn tôi nói, sự lạnh lùng của ông là do tính nhút nhát hơn là tính trưởng giả học làm sang. Chúng tôi nói chuyện huyên thiên khi xe chạy trên con đường bụi bặm oi bức của miền quê Bắc Án, càng đi sâu vào trò chuyện, ông càng chứng tỏ ông là một người ân cần, chân thật và là người bạn đồng hành đáng tin cậy

Khi đến Đê Li, tôi nhớ lại lời khuyên của Đức Đạt Lai Lạt Ma là "hãy tìm hiểu những thông tin cơ bản của một người" không phải là sơ đẳng và nông cạn như lúc đầu ta tưởng. Tuy, có lẽ nó tầm thường nhưng không đơn giản. Đôi khi nó là lời khuyên căn bản nhất và thẳng thắn nhất, loại mà ta hay gạt đi vì cho là ấu trĩ, nó có thể là phương tiện hữu hiệu nhất để thúc đẩy giao tiếp.

Mấy hôm sau tôi vẫn còn ở lại Đê Li, trên chặng đường hai ngày trước khi trở về nhà. Thay đổi từ cái yên tĩnh của Dharamsala làm tôi khó chịu, và tôi ở trong tâm trạng bực bội. Ngoài việc vật lộn với cái nóng ngột ngạt, ô nhiễm, và đông người, vỉa hè nhưng nhúc những loại thú ăn thịt ở thành thị dành cho Phố Xá Lừa Bịp. Đi bộ trên đường phố nóng như thiêu ở Đê Li, một Người Phương Tây, một Người Ngoại Quốc, một Mục tiêu, bị xúm lại bởi hàng nửa tá gái điếm mỗi đoạn đường, làm cho tôi cảm thấy như thể tôi là người xăm chữ Ngổ trên trán. Quả là nản lòng Sáng hôm ấy, tôi đã rơi vào mưu đồ bắt lương của hai kẻ bịp trên đường phố. Một đứa lầy sơn đỏ quẹt vào giày tôi trong khi tôi không để ý. Đi xuống cuối đường, kẻ đồng lõa, một em bé đánh giày giả bộ ngáy thơ, chỉ cho tôi biết giày tôi dính sơn và đề nghị tôi cho nó đánh giày với giá thường lệ. Nó khéo léo đánh giày tôi xong trong vòng ít phút. Sau khi xong, nó thản nhiên đòi tôi một số tiền lớn - bằng số tiền lương hai tháng của nhiều người tại Đê Li. Khi tôi không chịu, nó khẳng định là giá mà nó đã đề nghị trước. Tôi phản đối, và thằng nhỏ bắt đầu kêu rống lên, làm một đám đông bầu đến chung quanh tôi, nó khóc lóc và nói tôi từ chối không trả tiền công cho nó. Vào cuối ngày đó, tôi được biết đó là một sự lừa bịp thông thường hay xảy ra với những du khách vô tình, sau khi đòi số tiền lớn, thằng bé đánh giày cố ý làm om xòm để người đi đường xúm đông lại, với ý đồ tống tiền du khách bị bối rối và muốn tránh cảnh tượng này.

Chiều hôm ấy, tôi dùng bữa cùng với một bạn đồng sự tại khách sạn. Tôi đã quên hẳn những chuyện xảy ra sáng nay khi bà hỏi tôi về hàng loạt cuộc phỏng vấn gần đây của tôi với Đức Đạt Lạt Ma. Chúng tôi mãi mê bàn luận những khái niệm của Đức Đạt Lạt Ma về sự thấu cảm và tầm quan trọng của việc đặt mình vào cách nhìn của người khác. Sau khi dùng bữa, chúng tôi nhảy lên một xe taxi đi thăm một số bạn bè chung của chúng tôi. Khi xe bắt đầu đi, những ý nghĩ của tôi lại quay về vụ đánh giày bịp bợm sáng nay, và khi những hình ảnh tăm tối hiện trong tâm tôi, đột nhiên tôi nhìn vào đồng hồ tính tiền của xe.

"Ngưng lại Taxi! Ngưng lại" Tôi la lên. Bạn tôi giật nảy mình vì sự bộc phát thành linh. Người tài xế giật dử nhìn tôi qua kính chiếu hậu. nhưng vẫn cho xe chạy.

"Đậu lại đi" tôi yêu cầu, giọng nói của tôi run lên để lộ vẻ kích động. Bạn tôi hình như sững sốt. Xe ngừng. Tôi chỉ vào đồng hồ tính tiền, giận dữ chém tay vào không khí: "Ông không chỉnh lại đồng hồ. Hơn 20 đồng trên đồng hồ khi bắt đầu đi"

"Xin lỗi Ngài" Người tài xế nói bằng một giọng buồn nản lạnh lùng càng làm tôi tức điên lên, "Tôi quên không vặn lại...Tôi sẽ bắt đầu lại"

"Ông không vặn lại gì cả" Tôi bốp chát: "Tôi chán ngấy các người đang cố gắng làm tăng tiền xe, chạy vòng vòng, hay làm bất cứ cái gì có thể làm được để đánh lừa người ta... Tôi thật chán ngấy". Tôi lắp bắp và nổi đóa với một xúc cảm ra vẻ cao đạo. Trông bạn tôi có vẻ bối rối. Người tài xế chăm chăm nhìn tôi với cùng cái vẻ thách thức thường thấy ở những con bò linh thiêng đi lang thang giữa đường phố Đê Li tấp nập này, chúng ngưng lại như có ý định nổi loạn để cản trở giao thông. Anh ta nhìn tôi cứ như thể là con giận của tôi chỉ là một nhọc và buồn bực. Tôi ném vài ru pi vào ghế trước và không bình luận gì thêm nữa, mở cửa xe cho bạn tôi xuống xe ra ngoài. Chỉ vài phút sau, chúng tôi lại gọi một taxi khác và chúng tôi lên xe tiếp tục cuộc hành trình. Nhưng tôi không thể bỏ qua. Khi chúng tôi đi qua các dãy phố tại Đê Li, tôi tiếp tục phàn nàn là làm sao mà "ai" tại Đê Li này cũng lừa đảo du khách, chúng tôi chẳng là gì cả mà chỉ là con mồi. Người bạn đồng sự của tôi lặng lẽ nghe khi tôi huênh hoang và nói say sưa. Cuối cùng bà nói "Được, hai mươi Ru Pi chỉ khoảng 25 xu (tiền Mỹ). Tại sao phải nổi giận chứ?" Tôi sôi lên với sự phẫn nộ đạo đức giả. "Nhưng đó là nguyên tắc đáng quan tâm " Tôi tuyên bố: "Tôi không hiểu sao mà bà lại có thể bình tĩnh trước toàn bộ sự việc này khi lúc nào nó cũng xảy ra. Bà không thấy khó chịu sao?"

"Được, bà nói chậm rãi," Khó chịu một phút thôi, nhưng tôi bắt đầu nghĩ tới những gì chúng ta nói chuyện trong bữa ăn trưa, về Đức Đạt Lai Lạt Ma nói đến tầm quan trọng khi nhìn nhận vấn đề bằng cách nhìn của người khác. Khi bạn nóng giận thì tôi cố gắng nghĩ về những gì tôi có thể cũng giống như người tài xế taxi Cả hai chúng tôi đều muốn ăn ngon, ngủ ngon, cảm thấy dễ chịu, được yêu mến vân vân... Rồi tôi cố gắng tôi tưởng tượng chính mình là người tài xế taxi, tôi ngồi suốt ngày trong chiếc xe ngột ngạt không máy lạnh, có thể tôi cáu kỉnh và ganh ghét với người ngoại quốc giàu có... và cách tốt nhất mà tôi có thể nghĩ tới là cố gắng làm cho sự việc "công bình", để được hạnh phúc là tìm cách lừa gạt để lấy tiền. Nhưng vấn đề là, dù cho nó thành công, bóp nặn được vài Ru Pi của du khách vô tình, tôi không thể tưởng tượng nổi người ta lại thỏa mãn với cách đó để được hạnh phúc hơn hay một cuộc sống vừa ý hơn .. Dù sao, tôi càng nghĩ mình là người tài xế taxi, tôi càng bốt giận anh ta. Cuộc sống anh ta có vẻ buồn buồn ..có nghĩa là, tôi vẫn không đồng ý về điều anh ta đã làm, và chúng ta có quyền ra khỏi xe, nhưng đúng là tôi không thể nổi giận đến mức ghét anh ta về chuyện đó..."

Tôi im lặng. Giật mình, thực ra tôi chưa hấp thụ được bao nhiêu từ Đức Đạt Lai Lạt Ma. Lúc này, tôi bắt đầu hiểu giá trị thực tiễn trong lời khuyên của Ngài, như "hiểu biết tiêu sử người khác", và đương nhiên, tôi đã tìm được sự mẫu mực về cách thực hiện những nguyên tắc này trong cuộc đời của Ngài đang truyền cảm hứng. Nhưng khi tôi nghĩ lại về hàng loạt cuộc thảo luận với Ngài, bắt đầu từ Arizona, và bây giờ tiếp tục tại Ấn Độ, tôi nhận ra rằng ngay từ lúc đầu, những cuộc phỏng vấn của chúng tôi có vẻ có không khí bệnh viện, như thể tôi hỏi Ngài về khoa giải phẫu, ở trong trường hợp này, đó là khoa giải



phần tâm trí và tinh thần của con người. Tuy nhiên cho đến lúc này, không biết làm sao mà tôi vẫn chưa nảy ra ý áp dụng đầy đủ tư tưởng của Ngài vào đời sống của tôi, ít ra không phải là lúc này - Tôi luôn có một ý định mơ hồ sẽ cố gắng thực hiện những khái niệm của Ngài trong đời tôi ở một lúc nào đó trong tương lai, có lẽ khi tôi có nhiều thì giờ hơn.

---o0o---

## NGHIÊN CỨU CƠ SỞ CỦA SỰ QUAN HỆ

Những cuộc đàm thoại với Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Arizona bắt đầu bằng cuộc bàn thảo về nguồn gốc hạnh phúc. Mặc dầu thực tế là Ngài chọn cuộc sống làm một nhà sư, nhưng các cuộc nghiên cứu cho thấy hôn nhân góp phần thực tế mang đến hạnh phúc - mang đến sự riêng tư và mối liên kết chặt chẽ làm tăng thêm sức khỏe và thỏa mãn cách sống chung. Hàng ngàn cuộc thăm dò người Mỹ và Âu Châu cho thấy người có gia đình hài lòng và hạnh phúc với cuộc sống hơn người độc thân hay người góa.- nhất là so với những người ly dị hay ly thân.

Một cuộc thăm dò cho thấy sáu trong số mười người Mỹ đánh giá hôn nhân của họ là "rất hạnh phúc" và cũng xem cuộc đời họ nói chung là "rất hạnh phúc". Trong cuộc bàn luận về đề tài quan hệ con người, tôi nghĩ rằng nếu đưa ra vấn đề là nguồn hạnh phúc chung cũng rất quan trọng.

Ít phút trước giờ ấn định phỏng vấn Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi ngồi với một người bạn ở hành lang lộ thiên của một khách sạn tại Tuscon uống một ly nước mát giải khát. Đề cập đến chủ đề lãng mạn và hôn nhân mà tôi dự định nêu lên trong cuộc phỏng vấn của tôi, bạn tôi và tôi động lòng trắc ẩn nghĩ đến những người độc thân. Trong khi chúng tôi trò chuyện, một cặp vợ chồng trẻ trông có vẻ lành mạnh, có thể là những người chơi gôn, sung sướng nghỉ hè vào lúc cao điểm của mùa du lịch, ngồi bên cạnh chúng tôi. Trông họ có vẻ như đã lấy nhau khá lâu - không còn ở trong tuần trăng mật nữa, nhưng vẫn còn trẻ và chắc chắn hãy còn mặn nồng. Rất tốt đời, tôi nghĩ như vậy.

Nhưng vừa ngồi xuống họ bắt đầu cãi nhau.

"... Tôi đã bảo anh anh chúng ta bị trễ rồi", người thiếu phụ buộc tội một cách gay gắt, giọng nói của cô ta khàn lạ thường, tiếng rè của dây thanh bị ngâm bởi nhiều năm thuốc lá và rượu."Bây giờ chúng ta không có đủ thì giờ mà ăn. Tôi không thể ăn ngon miệng được."

"... nếu cô không chuẩn bị quá lâu ..." người đàn ông phản pháo một cách vô ý thức bằng một giọng nhỏ nhẹ hơn, nhưng mỗi âm nặng trĩu khó chịu và hằn học.

Đáp lại."Tôi đã sẵn sàng từ nửa giờ trước rồi. Chính anh mới là người chậm trễ vì phải đọc xong tờ báo" ...

Và cứ như thế lời qua tiếng lại không ngừng. Giống như nhà soạn kịch Hy Lạp Euripides nói, "Hôn nhân có thể tốt đẹp. Nhưng khi hôn nhân thất bại, thì những người đó ở nhà như trong địa ngục"

Tranh luận, nhanh chóng leo thang, rồi chấm dứt bằng nhữn lời than vãn về cuộc sống độc thân. Bạn tôi đảo mắt và trích một câu trong Seinfeld, nói "Ồ phải, tôi muốn lấy vợ thật sớm!"

Chỉ ít phút trước đây, tôi có ý định bắt đầu cuộc gặp bằng cách xin Đức Đạt Lai Lạt Ma ý kiến về niềm vui và ưu điểm của tình yêu lãng mạn và hôn nhân. Thay vì như thế, khi vào phòng của Ngài tại khách sạn, và sắp sửa ngồi xuống, tôi lại hỏi:"Tại sao Ngài lại cho là mâu thuẫn hình như thường trong hôn nhân phát sinh?"

"Khi đề cập đến mâu thuẫn, đương nhiên có thể là rất phức tạp". Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích.""Có thể có nhiều nhân tố liên quan. Cho nên, khi chúng ta xử trí bằng cách cố gắng tìm hiểu những vấn đề quan hệ, giai đoạn đầu tiên trong tiến trình này đòi hỏi phải suy ngẫm kỹ lưỡng về bản chất và cơ sở căn bản của mối quan hệ ấy.

"Vậy, trước tiên, ta phải công nhận có nhiều loại quan hệ khác nhau và hiểu biết những dị biệt giữa chúng. Thí dụ, hãy đề qua một bên vấn đề hôn nhân, ngay cả trong phạm vi tình bạn bình thường, chúng ta cũng phải công nhận có những loại tình bạn khác nhau. Có khi tình bạn dựa vào của cải, quyền thế, hay địa vị. Trong những trường hợp này, tình bạn còn tiếp tục với điều kiện là bạn còn giữ được quyền thế, của cải và địa vị. Khi những căn cứ ấy không còn, thì tình bạn cũng sẽ bắt đầu biến mất. Mặt khác có một loại tình bạn khác. Tình bạn này không căn cứ vào tính toán về của cải, quyền thế và địa vị mà đúng ra là cảm tính thực sự con người, một cảm tính gần gũi trong đó có ý thức chia sẻ và quan hệ. Loại tình bạn hữu này là cái mà tôi gọi là tình bạn chân chính vì nó không bị ảnh hưởng bởi tình trạng của cải, quyền thế và địa vị của một cá nhân dù nó tăng hay giảm. Nhân tố giữ vững tình bạn chân chính là cảm tính và tình cảm. Nếu bạn thiếu điều đó, bạn không thể giữ được tình bạn chân chính. Chắc chắn chúng ta đã nói đến điều này trước đây và tất cả điều đó là rất rõ ràng, nhưng nếu bạn đi vào vấn đề quan hệ, thường thường sẽ rất hữu ích nếu biết dừng lại và suy ngẫm về cơ sở của mối quan hệ ấy.

Cũng giống như vậy, nếu ai đó vấp phải khó khăn với chồng mình hoặc vợ mình, sẽ rất hữu ích nếu biết nhìn vào cơ sở căn bản của mối quan hệ đó. Chẳng hạn, bạn thường thấy nhiều mối quan hệ chỉ căn cứ vào sự lôi cuốn giới tính ngay từ đầu. Khi một cặp mới gặp nhau, chỉ gặp nhau vài lần, họ có thể yêu nhau say đắm và rất hạnh phúc." Ngài cười " nhưng bất cứ quyết định nào về hôn nhân vào lúc ấy rất dễ lung lay. Về một ý nghĩa nào đó cũng như người ta có thể trở nên mất trí, vì sức mạnh của cơn giận hay hận thù mãnh liệt, về một ý nghĩa, người ta cũng có thể bị mất trí bởi sức mạnh của đam mê hay ham muốn. Và đôi khi bạn có thể thấy trạng thái mà một cá nhân có thể cảm thấy, "ôi người bạn trai của tôi, hay người bạn gái của tôi thực sự không phải người tốt, không phải là người tử tế, nhưng tôi vẫn cảm thấy bị lôi cuốn bởi anh ấy hay cô ấy". Cho nên sự quan hệ dựa vào cái lôi cuốn ban đầu thật không thể tin cậy được, thực sự không vững vàng vì nó căn cứ vào nhiều hiện tượng tạm thời. Cảm giác này tồn tại rất ngắn ngủi, và sau một thời gian, cảm giác này không còn nữa". Ngài bật tách tách ngón tay.."Cho nên đừng quá

ngạc nhiên nếu kiểu quan hệ như thế rơi vào chuyện rắc rối, và hôn nhân căn cứ vào điều đó cuối cùng rơi vào rắc rối ...Nhưng ông nghĩ thế nào?

"Vâng, tôi phải đồng ý với Ngài về việc đó", tôi trả lời." Hình như trong bất cứ mối quan hệ ngay cả những mối quan hệ nồng cháy, sự say mê lúc ban đầu cuối cùng cũng nguội đi. Một số nghiên cứu cho thấy những người coi sự say mê và lãng mạn lúc ban đầu là tối cần thiết cho quan hệ của họ, cuối cùng đi đến vỡ mộng và ly dị. Ellen Bercheid, nhà tâm lý học xã hội của Đại Học Minnesota, đã xem xét vấn đề và kết luận rằng không đánh giá đúng phân nửa thời gian có giới hạn của tình yêu say đắm có thể hủy diệt mối quan hệ. Bà và những đồng sự của bà cảm thấy mức độ ly dị gia tăng trên hai mươi năm qua một phần liên quan việc người ta ngày càng coi trọng những kinh nghiệm cảm xúc rất được tin cậy trong đời họ - những kinh nghiệm giống như tình yêu lãng mạn. Nhưng có một vấn đề là những loại kinh nghiệm như vậy có thể rất khó đứng vững với thời gian..." "Điều này hình như rất đúng" Ngài nói." Cho nên khi đề cập đến những vấn đề quan hệ bạn sẽ thấy ý nghĩa quan trọng to lớn trong việc nghiên cứu và hiểu biết bản chất cơ bản của mối quan hệ.

"Bây giờ, trong khi có một số quan hệ căn cứ vào sự lôi cuốn giới tính ngay từ đầu, thì mặt khác, bạn có thể có những kiểu quan hệ khác mà trong đó những người có tâm trạng điềm tĩnh có thể nhận thức rằng nói về thân thể bề ngoài bạn trai hay bạn gái của tôi có thể không hấp dẫn nhưng anh ấy hay cô ấy thực sự là một người tốt, một người tử tế hòa nhã. Sự quan hệ được xây dựng bằng điều đó hình thành loại liên kết lâu dài hơn vì nó thuộc loại giao tiếp thành thật ở mức thực sự riêng tư và con người giữa hai người..."

Đức Đại Lai Lạt Ma ngưng một chút như thể nghiền ngẫm về vấn đề rồi nói thêm, "Đương nhiên tôi phải nói cho rõ ràng là người ta có thể có quan hệ tốt lành mạnh bao gồm cả sự lôi cuốn giới tính như là một thành tố. Cho nên hình như có loại quan hệ chính dựa vào vào sự lôi cuốn giới tính. Một loại hoàn toàn dựa vào sự ham muốn giới tính. Trong trường hợp này, động cơ hay sự thúc đẩy đằng sau sự liên kết thực sự chỉ là sự thỏa mãn tạm thời, sự vừa lòng trước mắt. Trong loại quan hệ này, các cá thể gắn liền với nhau không thật là con người mà đúng hơn là đối tượng. Loại quan hệ này không lành mạnh. Nếu sự quan hệ chỉ căn cứ trên sự ham muốn giới tính, không có thành tố tôn trọng lẫn nhau, thì sự quan hệ này hầu như trở thành mại dâm, trong đó cả hai bên đều không tôn trọng lẫn nhau. Sự quan hệ lúc đầu xây dựng trên ham muốn giới tính giống như căn nhà xây dựng trên nước đá, đúng lúc đá tan ra, căn nhà sụp.

"Tuy nhiên có một loại quan hệ thứ hai, cũng căn cứ trên sự lôi cuốn giới tính, nhưng trong đó sự lôi cuốn thể xác không phải là cơ sở chiếm ưu thế ưu tiên trong quan hệ này. Trong kiểu quan hệ thứ hai này, có sự đánh giá căn bản đúng về giá trị của nhau căn cứ vào cảm nghĩ người kia là người tốt, tử tế, và hòa nhã, và bạn có sự tôn trọng và phẩm giá của người kia. Bất cứ sự quan hệ nào căn cứ trên tinh thần ấy sẽ lâu bền và chắc chắn đáng tin cậy Loại này thích hợp hơn. Và muốn thiết lập loại quan hệ này, điều chủ yếu là phải dành đủ thì giờ để hiểu nhau với ý thức chân thật, hiểu biết những đặc tính căn bản của nhau.

"Cho nên, khi những bạn bè tôi hỏi tôi về hôn nhân của họ, tôi thường hỏi lại họ đã quen nhau bao lâu rồi. Nếu họ nói mới có mấy tháng, thì tôi thường nói: "Vây quá ngắn ngủi". Nếu họ nói một vài năm, thì tôi nói thế thì tốt. Bây giờ họ không những biết mặt hay bề ngoài, mà tôi còn nghĩ, hiểu bản tính sâu xa của nhau" "Điều đó hồ như nhà Văn Mark Twain đã nói "không có người đàn ông nào hay người phụ nữ nào thực sự hiểu tình yêu hoàn hảo là gì cho đến khi họ đã thành hôn với nhau trong một phần tư thế kỷ..."

"Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu và nói tiếp tục: Đúng.. cho nên, tôi nghĩ, nhiều vấn đề xảy ra chỉ vì không đủ thì giờ để tìm hiểu lẫn nhau. Dù sao, *tôi nghĩ nếu ta tìm cách xây dựng mối quan hệ thực sự vừa ý, con đường tốt nhất dẫn tới điều đó là phải hiểu biết bản tính sâu xa của người kia và quan hệ với anh ấy hay cô ấy trên mức độ đó, thay vì chỉ chú trọng đến những đặc điểm bên ngoài.* Và trong kiểu quan hệ đó có vai trò của tình thương chân chính.

"Bây giờ tôi nghe nhiều người nói hôn nhân của họ có ý nghĩa sâu xa hơn trên sự quan hệ giới tính, hôn nhân đòi hỏi hai người cố gắng liên kết với nhau, cùng nhau chia sẻ cuộc đời thăng trầm, chia sẻ niềm riêng tư mật thiết. Nếu lời nói đó là chân thật, tôi tin tưởng đó là cơ sở thích hợp để xây dựng quan hệ. Quan hệ lành mạnh gồm có ý thức trách nhiệm và cam kết với nhau. Đương nhiên, sự tiếp xúc thể chất, sự quan hệ giới tính thích đáng và thông thường của một cặp vợ chồng, có thể đem đến một sự thỏa mãn nào đó, có thể có hiệu quả làm dịu tâm. Nhưng rốt cuộc nói về mặt sinh học, mục đích chính của quan hệ nhục dục là sinh sản. Và muốn thành công trong việc này, bạn cần phải có ý thức tận tâm với con cái, để cho chúng có thể tồn tại và mau lớn. Vậy, phát triển khả năng có ý thức trách nhiệm và cam kết có tính quyết định. Không có điều đó, sự quan hệ chỉ mang lại sự thỏa mãn tạm thời. Chỉ cho vui". Ngài cười, một nụ cười dường như kinh ngạc trước phạm vi mênh mông về cách ứng xử của con người.

---oOo---

## QUAN HỆ DỰA VÀO TÌNH CẢM LÃNG MẠN

Tôi cảm thấy kỳ quặc khi nói về tình dục và hôn nhân với một người nay đã trên sáu mươi tuổi mà suốt đời độc thân. Ngài không thấy ghét những vấn đề ấy, nhưng có một sự xuy xét độc lập trong những bình luận của Ngài.

Nghĩ về cuộc nói chuyện của tôi với Ngài sau tối hôm ấy, tôi chỉ nghĩ rằng còn một thành tố quan trọng trong quan hệ chưa được nói đến, và tôi tò mò tôi muốn biết quan điểm của Ngài đối với vấn đề này ra sao. Tôi đã nêu vấn đề này ra ngày hôm sau.

"Ngày hôm qua, chúng ta thảo luận về các mối quan hệ và tầm quan trọng của việc đặt quan hệ thân thiết hay hôn nhân hơn cả vấn đề nhục dục", tôi bắt đầu " Nhưng theo văn hóa Tây Phương, không phải chỉ là hành động xác thịt mà toàn bộ ý niệm lãng mạn.- ý niệm phải lòng ai, yêu say đắm người tình- được coi như một ham muốn cao độ. Trên màn ảnh, văn chương, và văn hóa đại chúng, người ta đề cao loại tình yêu lãng mạn này. Quan điểm của Ngài thế nào về vấn đề này?

Không một chút do dự, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: "Tôi nghĩ rằng, chưa cần xét đến theo đuổi tình yêu lãng mạn có thể ảnh hưởng sâu xa đến sự phát triển tinh thần ra sao, thậm chí từ quan điểm của lối sống thông thường, lý tưởng hóa tình yêu lãng mạn có thể được coi là một cực đoan. Không giống như những quan hệ căn cứ trên tình cảm chu đáo và chân thật, đây là một vấn đề khác. Nó không thể được coi là tích cực, Ngài quả quyết." "Nó dựa vào ảo tưởng, không thể đạt được, cho nên nó là nguồn gốc của vô mộng. Vậy, trên cơ sở đó nó không thể được coi như tích cực".

Giọng nói như kết thúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma, cho thấy Ngài không có gì để nói thêm về đề tài này nữa. Vì xã hội chúng ta đặt tầm quan trọng to lớn lên tình yêu lãng mạn, tôi cảm thấy Ngài bác bỏ sự căm dỗ của tình yêu lãng mạn quá nh nhàng vì Đức Đạt Lai Lạt Ma được dạy dỗ trong tu viện, tôi cho rằng Ngài không cảm nhận đầy đủ niềm vui của tình yêu lãng mạn, và hỏi Ngài về những vấn đề liên quan đến tình yêu lãng mạn thì cũng chẳng khác gì yêu cầu Ngài ra bãi đậu xe để Ngài giải quyết cái khó khăn của tôi về bộ truyền lực của xe. Không được vừa lòng lắm, tôi lóng ngóng với ít điểm ghi chép rồi chuyển sang đề tài khác.

Cái gì đã làm cho tình yêu lãng mạn quyến rũ đến thế? Nhìn vào câu hỏi này, ta thấy Thần Ái Tình (Eros) - tình yêu lãng mạn, xác thịt, say đắm - trạng thái ngáy ngất cuối cùng, là một ly cốc tay mạnh có các thành phần văn hóa, sinh học, và tâm lý. Trong văn hóa Tây Phương, khái niệm về tình yêu lãng mạn đã thăng hoa từ trên hai trăm năm qua dưới ảnh hưởng của chủ nghĩa lãng mạn, một phong trào đã ảnh hưởng nhiều đến việc hình thành sự nhận thức của chúng ta về thế giới. Chủ nghĩa lãng mạn phát triển như là một sự bác bỏ Thời Đại Ánh Sáng đó, nhân mạnh đến lý trí con người. Phong trào mới này đề cao trực giác, xúc cảm, cảm tính và say mê. Nó nhân mạnh đến tầm quan trọng của thế giới giác quan, kinh nghiệm chủ quan của cá nhân, và có khuynh hướng về thế giới tưởng tượng, ảo tưởng, tìm cầu một thế giới không phải là - một quá khứ lý tưởng hay tương lai không tưởng. Quan niệm này không những đã có một tác động sâu xa vào văn học nghệ thuật mà còn vào cả chính trị và mọi mặt phát triển của văn hóa của Tây Phương hiện đại.

Yếu tố hấp dẫn nhất trong khi theo đuổi tình yêu lãng mạn là cảm giác yêu phải lòng. Những ảnh hưởng mạnh mẽ hoạt động thúc đẩy chúng ta tìm kiếm cảm giác ấy, còn nhiều hơn cả sự suy tôn tình yêu lãng mạn mà ta thấy từ văn hóa. Nhiều nhà nghiên cứu cảm thấy những sức mạnh ấy đã được lập trình trong các gien từ lúc sinh ra đời. Cảm giác yêu phải lòng bao giờ cũng hòa lẫn với cảm giác của sự lôi cuốn xác thịt, có thể là thành phần bản năng do gien quyết định trong hành vi giao phối. Từ cái nhìn tiến hóa chức năng cá nhân của sinh vật là sinh tồn, sinh sản, và bảo đảm sự tồn tại liên tục của giống loài. Vì lợi ích tốt nhất của giống loài, cho nên nếu chúng ta được lập trình để yêu, chắc chắn nó sẽ gia tăng lợi thế mà chúng ta kết đôi và sinh sản. Vì vậy, chúng ta có những cơ cấu gắn liền giúp cho điều đó xảy ra, đáp ứng một số tác nhân kích thích, não bộ sản xuất và tiết ra những hóa chất tạo thành cảm giác phân kích cái "đê mê" kết hợp với tình yêu. Và trong khi bộ não của chúng ta ngâm với những hóa chất ấy, cảm giác đó áp đảo chúng ta đến mức mọi thứ khác dường như bị ức chế .

Ảnh hưởng tâm lý thúc đẩy ta tìm cảm giác tình yêu cũng hấp dẫn như ảnh hưởng sinh học. Trong tập khảo luận của Plato, Socrates kể một câu chuyện huyền thoại về Aristophanes liên quan đến nguồn gốc tình yêu xác thịt. Theo huyền thoại này, những cư dân đầu tiên trên trái đất là những sinh vật tròn có bốn tay, bốn chân, và cùng với lưng và hông làm thành hình tròn. Những sinh vật vô tính độc lập này rất cao ngạo và thường tấn công các vị thần. Để trừng phạt chúng, Thần Zeus phóng sấm sét vào chúng và phân đôi chúng ra. Mỗi chúng sanh bây giờ là hai, nửa này mong mỗi hợp nhất với nửa kia. Thần Ái Tình (Eros) ham muốn tình yêu mê say, lãng mạn, có thể được xem là khao khát thời cổ muốn hợp nhất với nửa kia. Nó dường như là nhu cầu vô tình phổ biến của con người. Cảm tính đó kéo theo cảm giác hợp nhất với người kia, ranh giới bị phá tan, trở thành một với người mình yêu. Các nhà tâm lý học gọi đó là sự sụp đổ ranh giới cái tôi. Một số người nghĩ rằng tiến trình này bắt nguồn từ kinh nghiệm sớm nhất của ta, một cố gắng vô thức để tái tạo kinh nghiệm có từ lúc còn thơ ấu, trạng thái căn bản mà trong đó đứa trẻ hoàn toàn gắn gũi với cha mẹ hay người nuôi nấng lúc đầu

Bằng chứng cho thấy những đứa trẻ sơ sinh không phân biệt chính chúng với phần còn lại của thế giới. Chúng không có ý thức nhận dạng cá nhân hay ít ra cũng nhận dạng được mẹ, những người khác hay những đồ vật chung quanh. Chúng không biết đâu là giới hạn của chúng và đâu là chỗ bắt đầu của những cái khác. Chúng không biết gì là đồ vật đang tồn tại: đồ vật không có sự tồn tại độc lập, nếu chúng không tác động qua lại với một đồ vật, đồ vật này không tồn tại. Thí dụ, đứa trẻ đang cầm cái lúc lắc, nó nhận biết cái lúc lắc là một phần của chính nó, và nếu cái lúc lắc bị lấy đi hay dẫu đi, với nó cái lúc lắc đó không còn tồn tại.

Vào lúc mới sanh bộ não chưa hoàn toàn "kết nối chắc chắn" nhưng khi đứa bé lớn lên thì bộ não trưởng thành, sự tác động qua lại với thế giới trở nên tinh vi hơn và đứa bé dần dần phát triển ý thức nhận dạng riêng, biết "tôi" hay đối lập với "cái khác". Cùng với điều đó, ý thức riêng biệt phát triển, dần dà đứa bé phát triển nhận thức về giới hạn của mình. Sự hình thành cá tính đương nhiên tiếp tục phát triển qua thời kỳ thơ ấu và thời kỳ thanh niên rồi đứa trẻ vào đời. Ý thức về mình là ai xuất hiện là kết quả của sự phát triển những hình dung bên trong, phần lớn đã hình thành do cảm nghĩ về những tác động qua lại lúc ban đầu với những người quan trọng sống với nó, và suy nghĩ về vai trò của chúng trong xã hội nói chung. Dần dần cá tính riêng, và cấu trúc nội tâm lý trở nên phức tạp hơn.

Nhưng một số người vẫn tìm cách đi ngược trở lại trạng thái cuộc sống trước đó, một trạng thái hạnh phúc trong đó không có cảm giác bị cô lập, không có cảm giác bị phân cách. Nhiều nhà tâm lý hiện đại cảm thấy kinh nghiệm có "tính tổng thể" được đưa vào tiềm thức, và khi trưởng thành nó thấm vào sự tưởng tượng vô thức và riêng tư của mình. Họ tin là hòa mình vào với người yêu khi một người "đang yêu" gợi nhớ lại kinh nghiệm hòa hợp với người mẹ thời thơ ấu. Nó tái tạo cảm nghĩ kỳ diệu, một cảm nghĩ tuyệt đối, như thể là mọi sự đều có thể làm được. Một cảm nghĩ như thế khó mà đẩy lùi.

Thảo nào mà sau này sự theo đuổi một mối tình lãng mạn lại mạnh mẽ như thế. Vậy vấn đề này là thế nào, và tại sao Đức Đạt Lai Lạt Ma lại dễ dàng quả quyết cho rằng theo đuổi mối tình lãng mạn là chuyện tiêu cực?

Tôi coi vấn đề quan hệ dựa vào tình yêu lãng mạn, nương vào tình cảm lãng mạn là nguồn gốc của hạnh phúc. Một bệnh nhân trước đây của tôi, David, hiện ra trong tâm trí tôi. David, một kiến trúc sư 34 tuổi về ngành xây dựng vườn hoa và công viên, đến phòng bệnh của tôi với triệu chứng điển hình của một sự suy nhược nghiêm trọng. Anh ta giải thích sự suy nhược này là do một số công việc lật vật làm cho anh bị căng thẳng, nhưng "đại loại là mới bắt đầu" Chúng tôi chọn cách dùng thuốc chống suy nhược, anh ta đồng ý, và chúng tôi cho anh thử thuốc chống suy nhược bình thường. Thuốc chứng tỏ có hiệu quả, trong vòng ba tuần lễ triệu chứng đau cấp tính của anh đã thuyên giảm và anh trở lại làm việc bình thường. Tuy nhiên trong khi tìm hiểu bệnh sử của anh chẳng mấy chốc tôi nhận thức ra rằng thêm vào cái suy nhược cấp tính anh đã bị suy nhược nhẹ (dysthymia), một dạng suy nhược kinh niên ở mức độ thấp âm ỉ từ nhiều năm. Sau khi bình phục chứng suy nhược cấp tính, chúng tôi bắt đầu tìm hiểu tiểu sử của anh, đặt nền móng giúp chúng tôi tìm hiểu những động lực tâm lý bên trong đã gây ra chứng suy nhược nhẹ từ nhiều năm. Sau một vài lần khám bệnh, một hôm David vào phòng tôi với bộ dạng hớn hờ. Anh nói "tôi cảm thấy tuyệt vời", "tôi chưa bao giờ cảm thấy như vậy từ nhiều năm nay".

Phản ứng của tôi về tin vui này là ngay lập tức đánh giá xem liệu có phải là anh đã đi vào giai đoạn tính khí rối loạn thất thường không, tuy nhiên điều đó không đúng.

Anh nói với tôi "Tôi đang yêu. Tôi gặp nàng tuần trước tại chỗ tôi đấu thầu. Nàng là người đẹp nhất mà tôi đã từng được thấy".

Tuần này đêm nào chúng tôi đều đi chơi với nhau, quả thật chúng tôi là một cặp tâm hồn - hoàn toàn hợp với nhau. Tôi thật không thể tin là như vậy! Tôi không hẹn hò gì hai ba năm nay, và đi đến chỗ nghĩ rằng sẽ không bao giờ có thể gặp được ai vừa ý, rồi thì bỗng nhiên có nàng".

Trong suốt buổi nói chuyện với tôi, David liệt kê những ưu điểm đáng chú ý của người bạn gái mới của mình. "Tôi nghĩ rằng chúng tôi hoàn toàn hợp nhau trên mọi phương diện. Không phải chỉ về xác thịt, chúng tôi quan tâm giống nhau đến mọi sự, thật là dễ sợ sao mà chúng tôi lại suy nghĩ giống nhau đến thế. Đương nhiên, tôi rất thực tế, và tôi hiểu rằng chẳng ai mười phần vẹn mười. Một đêm nọ tôi hơi khó chịu một chút vì tôi nghĩ nàng có vẻ cợt nhả vài gã trong câu lạc bộ mà chúng tôi đến chơi tại đây... nhưng cả hai chúng tôi đều uống quá nhiều và cô ấy chỉ muốn vui mà thôi. Chúng tôi bàn cãi về chuyện ấy, và sau mọi chuyện ổn thỏa".

David trở lại phòng mạch tuần lễ sau đó và báo cho tôi biết anh đã quyết định thôi không chữa bệnh nữa. "Mọi sự đều tuyệt vời trong đời tôi, tôi không thấy còn gì phải nói về chữa bệnh" Anh giải thích. "Chứng suy nhược của tôi đã hết, tôi ngủ như một đứa trẻ, tôi trở lại làm việc rất tốt, tôi có quan hệ tuyệt vời, dường như càng ngày càng tốt hơn. Tôi nghĩ rằng tôi đã được lợi ích gì đó trong những lần chữa bệnh, nhưng nay tôi thấy không thể tốn kém tiền bạc để chữa bệnh khi không còn gì phải làm".

Tôi nói với anh tôi rất vui biết mọi việc tốt đẹp với anh nhưng cũng nhắc anh lưu ý đến một vài vấn đề gia đình mà chúng ta nhận biết có thể dẫn đến bệnh suy nhược kinh niên.

Suốt lúc ấy những thuật ngữ tâm thần thông thường như "đề kháng" và "bảo vệ" bắt đầu hiện ra trong tâm trí tôi.

Anh không tin: "Được đây; có thể là những chuyện mà một ngày nào đó, tôi sẽ xét đến" Anh nói. "Nhưng tôi thực sự nghĩ rằng phần lớn do sự cô đơn, một cảm giác thiếu ai đó, cần phải có một người đặc biệt để chia sẻ mọi thứ, và nay tôi đã tìm thấy nàng."

Anh nhất quyết muốn chấm dứt việc chữa trị vào ngày đó. Chúng tôi sắp xếp để vị bác sĩ gia đình của anh theo dõi chế độ thuốc men, phê duyệt và chấm dứt khám bệnh, tôi kết thúc với sự bảo đảm là phòng mạch của tôi lúc nào cũng sẵn sàng tiếp đón anh.

Một vài tháng sau, David trở lại phòng mạch của tôi.

"Tôi hết sức đau khổ", anh nói với một giọng buồn nản. "Lần trước, tôi gặp ông, mọi sự đều tuyệt vời. Tôi thực sự nghĩ rằng tôi đã tìm được người bạn đời lý tưởng thậm chí tôi đã nghĩ đến việc hôn nhân. Nhưng dường như tôi càng tiến gần bao nhiêu thì nàng lại càng lùi xa bấy nhiêu. Cuối cùng nàng đã chấm dứt quan hệ với tôi. Quả thật tôi bị suy nhược một đôi tuần sau đó. Thậm chí tôi bắt đầu gọi điện thoại chỉ để nghe giọng nói của nàng, và lái xe đến chỗ nàng làm việc chỉ để xem xe của nàng có ở đây không. Sau khoảng một tháng tôi ốm vì làm việc đó - thật là quá nực cười - và dù sao triệu chứng suy nhược của tôi cũng tăng lên. Tôi vẫn ăn uống, ngủ nghỉ tốt, vẫn đi làm tốt, và tôi vẫn có dồi dào sức lực nhưng tôi vẫn cảm thấy như thể là mất mát một phần nào trong tôi. Giống như tôi lại trở về với tình trạng trước đây, giống như cảm tưởng mà tôi đã bị nhiều năm.

Tôi lại bắt đầu điều trị cho anh.

Dường như rõ ràng là nguồn hạnh phúc, tình ái lãng mạn để lại nhiều điều khắc khoải. Và có lẽ Đức Đạt Lai Lạt Ma đã biểu lộ sự bác bỏ khái niệm tình yêu lãng mạn là cơ sở để quan hệ và Ngài mô tả tình yêu lãng mạn chỉ là "ảo tưởng không thể đạt được", không đáng nỗ lực. Quan sát kỹ lưỡng hơn, có lẽ Ngài đã mô tả bản chất của tình yêu lãng mạn một cách khách quan chứ không phải đưa ra phán xét giá trị tiêu cực bị ảnh hưởng sau nhiều năm tu tập với tư cách một nhà sư. Ngay cả nguồn tham khảo khách quan như tự điển cũng chứa đựng một tá định nghĩa về "lãng mạn", "mơ mộng", có quá nhiều cách nói như "truyện hư cấu", "sự cường điệu", "sự bày tỏ sai lầm", "không có thật hay tương tượng", "không thực tiễn", "không có cơ sở thực tế", "tiêu biểu cho hay bận tâm với sự làm tình hay tỏ tình được lý tưởng hóa" vân vân... Hiện nhiên dọc tiến trình văn minh Tây Phương đã có một sự thay đổi. Quan niệm thời cổ Thần Ái Tình (Eros), với ý nghĩa cơ bản hợp thành một, hay hợp nhất với người kia, nay đã có ý nghĩa mới. Tình yêu lãng mạn chỉ đạt được phẩm tính giả tạo, có hương vị gian lận và dối trá, một phẩm tính khiến Oscar Wilde chán nản nhận xét *"Khi yêu, bao giờ cũng bắt đầu bằng cách tự lừa dối mình, rồi bao giờ cũng chấm dứt bằng cách lừa dối người khác. Đó là cái mà thế giới gọi là tình yêu lãng mạn"*.

Ở phần trước, chúng ta đã khảo sát vai trò của sự thân mật và riêng tư như một thành phần quan trọng trong hạnh phúc con người. Không có gì nghi ngờ gì về việc đó cả. Nhưng nếu tìm cách kéo dài sự thỏa mãn trong quan hệ, nền móng của quan hệ ấy phải



vững chắc. Chính vì lý do đó mà Đức Đạt Lai Lạt Ma khuyến khích chúng ta nên xét đến cơ sở căn bản của mỗi quan hệ, nếu chúng ta thấy mình đang ở trong quan hệ sắp trở thành tồi tệ. Sự lời cuốn xác thịt, và thậm chí cả cảm tưởng mạnh của sự phải lòng nhau, có thể đóng vai trò trong việc hình thành sự ràng buộc đầu tiên giữa hai người, thu hút họ gắn bó với nhau, giống như keo dán, tác nhân liên kết đầu tiên cần phải kết hợp với những chất liệu khác trước khi chúng có thể dính chặt lâu dài nhau. Nhận biết ra những chất liệu này, chúng ta quay trở lại với cách giải quyết của Đức Đạt Lai Lạt Ma là phải xây dựng mỗi quan hệ mạnh mẽ - quan hệ của chúng ta dựa vào những đức tính về sự yêu mến, tình thương, tôn trọng lẫn nhau là con người. Quan hệ dựa trên những đức tính ấy giúp chúng ta đạt được mối liên kết sâu xa và có ý nghĩa không chỉ với người tình, hay chồng vợ mà còn với bạn bè, người quen, và cả những người lạ - thực tế là bất cứ con người nào. Nó mở ra vô số khả năng và cơ hội cho việc giao tiếp.

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 07 - GIÁ TRỊ VÀ LỢI ÍCH CỦA TỪ BI**

### **ĐẶC ĐIỂM CỦA TỪ BI**

Khi các cuộc thảo luận của chúng tôi tiếp diễn, tôi khám phá thấy sự phát triển từ bi đóng một vai trò trong cuộc đời của Đức Đạt Lai Lạt Ma lớn hơn chỉ là phương tiện để trau dồi cảm nghĩ nhiệt tình và tình cảm, một phương tiện cải thiện mối quan hệ với người khác. Thực ra rõ ràng, là với tư cách một người Phật Tử đang tu hành, phát triển lòng từ bi là một phần tối thiết trên con đường huấn luyện tinh thần của Ngài.

"Vì tầm quan trọng đó mà Phật Giáo coi từ bi là một phần thiết yếu trong việc phát triển tinh thần", tôi hỏi "Ngài có thể định nghĩa rõ ràng hơn cái mà Ngài gọi là từ bi?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, "Từ bi có thể định nghĩa đại thể là trạng thái tâm không dùng bạo lực, không làm hại ai, và không hiếu chiến. Đó là một quan điểm tinh thần căn cứ vào sự mong muốn người khác thoát khỏi khổ đau, và kết hợp với ý thức tận tâm, trách nhiệm và tôn trọng đối với người khác. "Bản đến định nghĩa về từ bi, tiếng Tây Tạng từ Tse-wa cũng có nghĩa là trạng thái tâm bao gồm một sự mong ước điều tốt lành cho chính mình. Trong việc phát triển từ bi, ta có thể bắt đầu bằng mong ước cho chính mình thoát khỏi khổ đau, và rồi thì đem cảm nghĩ tự nhiên này hướng về chính mình, trau dồi và nâng cao nó, mở rộng nó ra cho cả những người khác.

"Bây giờ, khi người ta nói đến từ bi, tôi nghĩ rằng thường có nguy cơ lầm lẫn tình thương với lòng quyến luyến. Cho nên khi thảo luận về từ bi, trước tiên chúng ta phải phân biệt hai loại thương yêu hay tình thương. Một loại tình thương nhuộm màu luyến ái - cảm tưởng kiểm soát ai đó, hay thương yêu một người nào đó để người đó yêu lại mình. Loại thương yêu hay tình thương thông thường này khá không công bằng và thiên vị. Và sự quan hệ chỉ dựa vào điều đó không vững bền. Loại quan hệ thiên vị dựa vào quan sát và nhận biết người đó là bạn, có thể dẫn đến một sự gắn bó cảm xúc nào đó và cảm nghĩ muốn gần gũi. Nhưng trong tình trạng ấy chỉ cần nếu có một sự thay đổi nhỏ như bất hòa, hay người bạn làm điều gì đó khiến cho bạn tức giận, thì đột nhiên tất cả dự định tình

thần đều thay đổi, khái niệm "bạn tôi" không còn nữa. Rồi bạn sẽ thấy sự gắn bó cảm xúc đó tan biến, và thay vì cảm giác thương yêu và lo lắng, bạn có cảm nghĩ căm ghét. Cho nên loại tình yêu dựa vào sự quyến luyến, có thể dính chặt chẽ với hận thù.

"Nhưng có một loại từ bi thứ hai không có sự gắn bó quyến luyến như thế. Đó là từ bi chân chính. Loại từ bi này không dựa nhiều vào việc người này hay người kia thân mật với tôi. Đúng hơn là, từ bi chân chính dựa vào nhân tố căn bản là tất cả mọi người đều có một ham thích bẩm sinh muốn hạnh phúc và khắc phục khổ đau, giống như chính tôi. Và cũng giống như chính tôi, tự nhiên họ có quyền thực hiện nhiệm vụ khao khát căn bản này. Trên cơ sở công nhận định sự bình đẳng và tính phổ biến của con người, bạn phát triển ý thức quan hệ và gần gũi với người khác. Trên cơ sở đó, bạn cảm thấy từ bi dù bạn nhìn người khác là bạn hay thù cũng vậy. Nó căn cứ trên quyền căn bản của con người hơn là dự tính tinh thần riêng của bạn. Trên cơ sở đó, bạn tạo ra tình thương và từ bi. Đó là từ bi chân chính.

"Vậy ta có thể thấy cách phân biệt giữa hai loại từ bi này và trau dồi từ bi chân chính rất là quan trọng trong đời sống hàng ngày. Chẳng hạn, trong hôn nhân thường có thành phần gắn bó tình cảm luyến ái. Nhưng tôi nghĩ rằng nếu có thành phần từ bi chân chính, dựa vào vào sự tôn trọng lẫn nhau như hai con người, hôn nhân sẽ lâu dài. Trong trường hợp gắn bó tình cảm không có từ bi, hôn nhân không vững vàng bằng và có thể chấm dứt mau chóng hơn ".

Ý định phát triển một loại từ bi khác, phổ quát hơn, một loại từ bi có đặc điểm chung là tách khỏi cảm nghĩ cá nhân, dường như giống một nhiệm vụ quá nặng. Dẫn đo như thế nói ra, tôi hỏi, "Nhưng tình yêu và từ bi là cảm nghĩ chủ quan. Dường như sắc thái tình cảm hay cảm nghĩ về tình yêu và từ bi thì cũng như nhau dù chúng có pha chút luyến ái hay "chân thành". Vậy nếu một người kinh qua cùng một cảm xúc hay cảm nghĩ giống như thế trong cả hai loại, tại làm sao phân biệt giữa hai loại lại quan trọng?

Bằng một giọng dứt khoát, Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, "Trước nhất tôi nghĩ rằng nét khác biệt giữa cảm nghĩ thương yêu chân chính hay từ bi và thương yêu căn cứ vào sự gắn bó. Nó không phải là cảm nghĩ giống nhau. Cảm nghĩ về từ bi chân chính mạnh mẽ hơn và rộng lớn hơn nhiều, nó có đặc tính rất sâu sắc. Ngoài ra tình yêu và từ bi chân chính vững vàng hơn nhiều và đáng tin cậy hơn. Thí dụ nếu bạn nhìn thấy một con vật đang bị đau đớn hết sức như con cá đang quần quại vì lưỡi câu, cùng lúc bạn có thể có cảm nghĩ không thể chịu đựng được cái đau đớn như con cá đó. Cảm nghĩ đó không căn cứ vào mối liên tưởng đặc biệt nào đến riêng con vật đó, một cảm nghĩ, "Ồ, con vật đó là bạn tôi". Trong trường hợp đó lòng từ bi của bạn chỉ dựa vào sự thật là chúng sanh cũng có cảm giác đau đớn, và có quyền không chịu cái đau đớn như vậy. Cho nên loại từ bi này không hòa lẫn với ham thích và luyến ái, có cơ sở hơn, và lâu bền hơn."

Đi sâu vào chủ đề từ bi, tôi tiếp tục: "Bây giờ theo thí dụ của Ngài khi nhìn thấy một con cá hết sức đau đớn vì lưỡi câu móc trong miệng nó, Ngài đã nêu ra vấn đề chính yếu - liên quan đến cảm nghĩ không thể chịu đựng được cái đau đớn của con cá"

"Đúng" Ngài trả lời. "Thực ra, trong một ý nghĩa nào đó ta có thể định nghĩa từ bi là cảm nghĩ không thể chịu đựng nổi khi nhìn thấy người khác khổ đau, những chúng sanh khác khổ đau. Và để tạo ra cảm nghĩ ấy ta phải cảm nhận tính chất nghiêm trọng hay trạng thái đau khổ của người khác. Vì vậy, tôi nghĩ là càng thấu triệt sự đau khổ, các loại đau khổ mà chúng ta phải chịu, thì mức độ từ bi càng sâu".

Tôi đưa ra câu hỏi: "Được, tôi đánh giá cao sự thật là càng nhận thức được khổ đau của người khác có thể nâng cao khả năng có tâm từ bi. Thực ra, theo định nghĩa, từ bi đòi hỏi mở rộng lòng mình trước sự khổ đau của người khác. Chia sẻ nỗi khổ đau của người khác. Nhưng có một câu hỏi căn bản hơn: Tại sao chúng ta chạnh lòng trước cái khổ đau của người khác mà lại không quan ngại đến khổ đau của chính chúng ta? Tôi muốn nói là đa số chúng ta sẵn sàng làm mọi việc để tránh cái đau đớn và khổ đau của chính mình, thậm chí đến chỗ dùng ma túy vân vân... Tại sao chúng ta lại có ý quan tâm đến khổ đau của người khác?"

Không chút ngập ngừng, Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời: "Tôi nghĩ rằng có sự khác biệt quan trọng giữa cái khổ đau của chính mình và cái khổ đau mà bạn có thể ném trái trong trái thái từ bi khi bạn quyết định chia sẻ niềm đau của người khác - khác biệt trong tính chất". Ngưng một chút, và như thể là dễ dàng nhằm vào cảm nghĩ riêng tư của tôi, Ngài tiếp tục: "Khi bạn nghĩ về đau khổ của chính bạn, bạn có cảm giác hoàn toàn bị lấn áp. Có cảm giác nặng trĩu, bị cái gì đó dồn ép - một cảm tưởng bất lực. Có một sự buồn nản, cứ như thể là tất cả năng lực của bạn đã trở thành tê liệt."

"Bây giờ, để tạo ra lòng từ bi, khi bạn nhận lấy cái khổ đau của người khác, bước đầu bạn cũng có thể thấy khó chịu ở một mức độ nào đó, một cảm giác bức bối hay không chịu đựng nổi. Nhưng trong trường hợp có lòng từ bi, cảm giác lại khác hẳn., bên dưới cảm nghĩ khó chịu là tính hoạt bát quyết tâm ở mức độ rất cao vì bạn tự nguyện và chủ ý chấp nhận cái khổ đau của người khác vì mục đích cao cả hơn. Bạn sẽ thấy liên đới và ràng buộc, chia tay ra giúp người khác, một cảm giác sáng khoái chứ không buồn nản. Giống như người lực sĩ trong khi tập luyện nghiêm ngặt, người lực sĩ phải trải qua nhiều thứ - lập kế hoạch, đồ mồ hôi, gắng sức. Tôi nghĩ rằng ném trái điều đó đúng là khó nhọc và mất nhiều công sức Nhưng người lực sĩ không coi đó là sự ném trái khổ đau. Người lực sĩ hiểu điều đó là một thành quả to lớn, một sự ném trái liên kết với cảm giác vui sướng. Nhưng nếu cũng con người ấy phải làm công việc lao động thân thể không phải là một phần tập luyện thể thao, thì người lực sĩ ấy sẽ nghĩ rằng: "Ồ, tại sao tôi phải chịu sự thử thách khủng khiếp này?" Vì vậy, thái độ tinh thần gây ra sự khác biệt to lớn."

Những lời nói đó, được nói bằng sự quả quyết như vậy, đã kéo tôi ra khỏi cái cảm giác bị đè nén thành người tìm cách giải quyết khổ đau, vượt qua khổ đau.

"Ngài nói bước thứ nhất trong việc tạo ra loại từ bi đó là cảm nhận đúng sự khổ đau. Nhưng có kỹ thuật đặc biệt nào khác trong Phật Giáo dùng để nâng cao lòng từ bi của một con người không?"

"Có. Thí dụ trong truyền thống của Đại Thừa Phật Giáo, chúng tôi thấy có hai loại kỹ thuật chính để trau dồi từ bi. Chúng là phương pháp "bảy điểm nhân và quả" và phương

pháp quan điểm và bình đẳng giữa ta và người" Phương pháp "quan hệ và bình đẳng là kỹ thuật bạn có thể tìm thấy tại chương tám trong cuốn "Chỉ dẫn về lối sống của Bồ Tát" của Shantideva. Nhưng, nhìn vào đồng hồ tay của Ngài, Ngài thấy đã hết giờ, Ngài nói " Tôi nghĩ chúng ta sẽ thực hành một vài bài tập hay thiền định về từ bi trong các cuộc nói chuyện trước công chúng vào cuối tuần này.

Nói xong, Ngài mỉm cười nồng hậu và đứng lên chấm dứt cuộc thảo luận.

---o0o---

## **GIÁ TRỊ THỰC SỰ CỦA ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI**

Tiếp tục thảo luận về từ bi trong buổi gặp sau đó, tôi bắt đầu: "Bây giờ chúng ta đang nói về tầm quan trọng của từ bi", về niềm tin mà Ngài cho rằng tình cảm con người, thân thiện, tình bạn, và vân vân... là những điều kiện tối thiết cho hạnh phúc. Nhưng tôi băn khoăn - thí dụ, một thương gia giàu có đến gặp Ngài và nói " Thừa Ngài, Ngài nói rằng muốn hạnh phúc thì thân thiện và từ bi là rất quyết định. Nhưng bản tính của tôi không phải là người ân cần và dễ thương. Thành thực mà nói, tôi thực sự không cảm thấy động lòng hay có lòng vị tha. Tôi có khuynh hướng đúng hơn là người khá lý trí, thực tiễn và có lẽ là một người trí thức, và không cảm thấy những loại xúc cảm như vậy. Tuy nhiên tôi cảm thấy dễ chịu về cuộc sống của tôi, tôi cảm thấy hạnh phúc về điều kiện sống của tôi. Tôi rất thành công trong thương mại, bạn hữu, và tôi chu cấp đầy đủ cho vợ con, và tôi có mối quan hệ tốt với họ. Tôi không cảm thấy thiếu thốn gì. Phát triển từ bi, vị tha, ân cần và vân vân nghe có vẻ hay lắm, nhưng với tôi vấn đề ấy là thế nào? Đường như chỉ là quá ủy mị..."

"Trước hết" Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời " nếu ai đó nói điều đó, tôi vẫn còn ngờ rằng liệu người ấy có thực sự hạnh phúc trong thực tế không. Tôi thật sự tin là từ bi cung cấp cơ sở cho sự sinh tồn của con người, giá trị thực sự của đời sống con người, không có điều đó sẽ thiếu một bộ phận căn bản. Hết sức nhạy cảm trước cảm nghĩ của người khác là một yếu tố của thương yêu và từ bi. và không có nó, thí dụ, tôi nghĩ người đó gặp khó khăn trong quan hệ với vợ. Nếu một người thực sự có thái độ lãnh đạm đối với đau khổ và cảm nghĩ của người khác, dù cho là tỷ phú, có học vấn, không có vấn đề gì với vợ và con, và được quây quần bởi bạn bè, những thương gia giàu có, chính trị gia, và những nhà lãnh đạo quốc gia, tôi nghĩ bất chấp những thứ đó, hiệu quả của tất cả những thứ tích cực đó chỉ ở trên trên bề mặt.

Nhưng nếu người đó vẫn tiếp tục không cảm thấy từ bi, không cảm thấy thiếu thốn gì ...thì có thể là có chút khó khăn giúp cho người ấy hiểu được sự quan trọng của từ bi..."

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại hồi lâu để suy nghĩ. Thỉnh thoảng ngừng lại trong suốt những buổi đàm đạo, không tạo sự im lặng khó xử nào, mà đúng hơn là những lúc ngừng lại này giống như lực hấp dẫn, thấu thập thêm sức thuyết phục và ý nghĩa cho những lời của Ngài khi cuộc đàm đạo tiếp nối trở lại.

Cuối cùng Ngài tiếp tục, "Tuy nhiên cho dù là đúng, vẫn có một vài điều mà tôi cần lưu ý. Trước nhất, tôi có thể gợi ý cho người đó suy nghĩ về kinh nghiệm của chính mình. Người ấy sẽ thấy rằng nếu có một người nào đó đối xử với mình bằng lòng từ bi và tình cảm, điều đó sẽ làm cho người ấy cảm thấy hạnh phúc. Vì vậy nên trên cơ sở kinh nghiệm ấy, nó sẽ giúp cho người ấy nhận ra rằng người khác cũng cảm thấy vui khi được đối xử ân cần và từ bi. Cho nên, công nhận sự việc này sẽ làm cho người ấy tôn trọng hơn nữa độ nhạy cảm xúc của người khác và làm cho người ấy thiên về việc đem từ bi và ân cần đến cho người khác. Đồng thời người ấy khám phá ra rằng mình càng ân cần với người khác bao nhiêu thì mình lại càng nhận được nhiều ân cần bấy nhiêu. Tôi không nghĩ rằng phải mất nhiều thời gian người đó mới nhận thức ra điều đó. Thành thử, điều này trở thành cơ sở cho tình bạn và sự tin cậy lẫn nhau. "Bây giờ, giả dụ người này có tất cả những điều kiện thuận lợi cụ thể này, thành công trong đời, bạn hữu xum vầy, tài chính bảo đảm, và vân vân..., tôi nghĩ thậm chí có thể là gia đình con cái đều nương tựa vào người ấy và hồ như thỏa mãn vì người ấy thành công, và họ có nhiều tiền bạc và một cuộc sống sung túc. Tôi nghĩ rằng ở mức độ nào đó thậm chí không cần có cảm xúc ân cần và tình cảm của con người, người ấy không nếm mùi cảm giác thiếu thốn. Nhưng nếu người ấy cảm thấy mọi thứ đều ôn hòa, không thực sự cần phát triển từ bi, tôi cho rằng cách nhìn đó là do vô minh và thiên cận. Dù cho có vẻ là những người khác phải nương nhờ vào người ấy khá nhiều, trên thực tế những gì đang xảy ra là quá nhiều quan hệ hay tác động qua lại của những người đó với người ấy chỉ căn cứ trên sự nhận thức rằng người ấy là nguồn thành công giàu có. Họ có thể chịu ảnh hưởng bởi của cải và quyền thế của người ấy và chỉ liên hệ với người ấy về những thứ đó chứ không phải là chính người ấy. Cho nên trong một ý nghĩa nào đó, mặc dầu họ không nhận được sự ân cần và tình cảm của người ấy, nhưng họ vẫn bằng lòng, và có thể không mong muốn gì hơn nữa. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi cơ đồ của người ấy bị sa sút, lúc ấy cơ sở của sự quan hệ sẽ suy yếu. Rồi người ấy sẽ bắt đầu thấy hậu quả của sự không có ân cần và lập tức bắt đầu đau khổ.

"Tuy nhiên, nếu có lòng từ bi, đương nhiên đó là điều mà họ có thể trông cậy vào, cho dù có những khó khăn kinh tế, và sự giàu có xuống dốc, họ vẫn có điều gì đó để chia sẻ với đồng loại. Kinh tế thế giới lúc nào cũng mong manh và chúng ta phải chịu quá nhiều mất mát trong đời sống, nhưng thái độ từ bi là điều chúng ta lúc nào cũng phải mang theo với chúng ta".

Người thị giả mặc áo choàng nâu sẫm vào phòng và lặng lẽ rót trà, trong khi Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, "Đương nhiên muốn giảng giải cho ai đó về sự quan trọng của từ bi, trong một số trường hợp, bạn phải đối đầu với người rất cứng rắn, cá nhân chủ nghĩa và ích kỷ, người đó chỉ biết đến mình, quyền lợi của mình. Và thậm chí có thể là có những người không có khả năng thông cảm ngay cả những người mà họ thương yêu hay gần gũi với họ. Nhưng ngay cả với những người như thế, vẫn có thể bày tỏ tầm quan trọng của từ bi và tình thương trên cơ sở rằng đó là cách tốt nhất để đáp ứng lợi ích cho bản thân họ. Họ mong muốn có sức khỏe tốt, sống lâu, và an tâm, hạnh phúc và sung sướng. Và nếu đây là những thứ mà họ ham thích, tôi nghe nói rằng có cả bằng chứng khoa học là những thứ đó có thể được tôn lên bởi cảm nghĩ thương yêu và từ bi... Nhưng là một bác sĩ, bác sĩ tâm thần, có lẽ ông phải biết nhiều hơn về những xác nhận khoa học này?"

"Thưa vâng", tôi đồng ý, "Tôi cho rằng rõ ràng là có bằng chứng khoa học hậu thuẫn cho những xác nhận về lợi ích vật chất và cảm xúc từ những trạng thái từ bi của tâm".

"Cho nên tôi nghĩ rằng giáo dục ai đó về những sự việc ấy và các nghiên cứu khoa học tất sẽ khích lệ một số người trau dồi trạng thái tâm từ bi...", Đức Đạt Lai Lạt Ma bình luận." Nhưng tôi nghĩ rằng ngoài những nghiên cứu khoa học, có những lập luận khác cho rằng con người có thể hiểu và cảm nhận từ những những kinh nghiệm thực tiễn hay trực tiếp hàng ngày. Thí dụ, bạn có thể vạch ra rằng không có từ bi sẽ dẫn đến một sự tàn nhẫn nào đó. Có nhiều thí dụ cho thấy trong một số thực tế ở một mức độ nào đó, người tàn nhẫn thường bất hạnh phúc và không vừa lòng như Stalin và Hitler. Những người như vậy thường chịu đựng cảm giác khó chịu bất an và sợ sệt dai dẳng. Thậm chí khi họ ngủ tôi cho là họ vẫn cảm thấy sợ hãi... Tất cả những điều đó có thể khó hiểu, nhưng một điều mà bạn có thể nói là những người như vậy thiếu một cái gì mà bạn có thể tìm thấy ở một người từ bi hơn - ý thức về tự do, ý thức xả bỏ, cho nên khi bạn ngủ bạn sẽ nguội đi và không nghĩ nữa. Người tàn nhẫn không bao giờ có được kinh nghiệm ấy. Một cái gì đó lúc nào cũng kìm kẹp họ, ảnh hưởng tới họ, và họ không thể có được cảm nghĩ buông bỏ, ý thức về tự do." Ngài ngừng một chút, lơ đãng gãi đầu, và tiếp tục."Mặc dầu tôi mới chỉ ước đoán, nhưng tôi nghĩ rằng nếu bạn hỏi một số người tàn nhẫn: Lúc nào thấy hạnh phúc hơn khi ở thời thơ ấu được mẹ chăm sóc và được gần gũi gia đình nhiều hơn hay bây giờ khi có nhiều quyền uy hơn, ảnh hưởng và địa vị hơn? Tôi nghĩ rằng họ sẽ trả lời họ thích hơn lúc còn nhỏ. Tôi nghĩ rằng cả đến Stalin cũng được thương yêu bởi người mẹ khi còn thơ ấu."

Tôi nhận xét, "Đưa Stalin ra, tôi nghĩ Ngài đã tìm ra một thí dụ điển hình chứng minh điều Ngài nói, về hậu quả của cuộc sống không từ bi. Ai ai cũng biết hai đặc điểm trong tính cách của ông ta là tàn nhẫn và nghi kỵ. Stalin xem tàn nhẫn là một đức hạnh, thực tế là ông ta đã đổi tên Djugashvili thành Stalin, có nghĩa là "con người thép" Và trong cuộc đời ông ta ông càng tàn nhẫn ông ta lại càng trở nên nghi kỵ. Sự nghi kỵ của ông ta ai cũng biết. Rốt cuộc sợ hãi và nghi kỵ người khác dẫn đến những cuộc thanh trừng lớn và những chiến dịch chống lại nhiều nhóm người khác ở đất nước ông ta, dẫn đến tù đầy và hành quyết hàng triệu người. Nhưng ông vẫn thấy kẻ thù ở khắp nơi. Không lâu trước khi ông chết, ông ta đã nói với Nikita Khrushchev, "tôi không tin ai cả, kể cả chính tôi nữa". Lúc cuối đời ông ta còn thù địch cả với bộ tham mưu tin cẩn nhất của ông. Rõ ràng là càng tàn nhẫn và oai quyền, ông ta càng bất hạnh phúc. Một người bạn của ông đã nói cuối cùng nét nhân tính duy nhất của ông để lại là sự bất hạnh của ông. Svetlana, con gái của ông mô tả ông sao mà khổ vì cô đơn và trống trải đến mức ông không còn tin tưởng là người ta có thể thực sự thành thực hay nhiệt tâm.

"Dầu sao, tôi biết thật khó mà hiểu được một con người như Stalin và tại sao họ có thể làm được những việc kinh khủng như vậy. Nhưng một trong những điểm mà chúng ta nói tới là ngay cả những thí dụ cực đoan về người tàn nhẫn họ cũng luyến tiếc quá khứ khi nhìn lại một số khía cạnh êm đềm hơn trong thời thơ ấu của họ, như tình thương yêu từ người mẹ. Nhưng sẽ ra sao đối với nhiều người không có tuổi thơ êm đềm hay không có người mẹ thương yêu? Những người bị ngược đãi vân vân? Hiện tại, chúng ta đang thảo luận về đề tài từ bi, Để mọi người phát tâm từ bi Ngài có nghĩ rằng họ cần được chăm sóc nuôi dưỡng bởi những bậc cha mẹ hay bảo mẫu có tính ân cần và tình cảm không?"

"Vâng, tôi nghĩ điều đó rất quan trọng." Ngài ngưng một chút, tự động lặn tràng hạt một cách khéo léo trong những ngón tay của Ngài và ngắm nghĩ." Có một số người, ngay từ lúc đầu, chịu nhiều đau khổ và thiếu tình cảm của người khác.- cho nên sau này trong đời sống hầu như họ không có cảm tính con người, không có khả năng từ bi và tình cảm, những người đó rất nhẫn tâm và tàn bạo..." Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại nữa, và dường như cân nhắc vấn đề một cách nghiêm chỉnh một lúc. Khi Ngài cúi xuống uống trà, ngay đường nét đôi vai Ngài cũng cho thấy Ngài đang suy nghĩ lung lăm. Ngài không chứng tỏ ra ý định tiếp tục ngay, và chúng tôi lặng lẽ uống trà. Cuối cùng Ngài nhún vai như thể thừa nhận Ngài không có giải pháp.

"Vậy Ngài có nghĩ là những kỹ thuật nâng cao sự đồng cảm và phát triển từ bi sẽ không giúp ích gì cho hạng người có một quá trình khó khăn như vậy?"

"Bao giờ các lợi ích cũng có mức độ khác nhau nhận được khi thực hành những phương pháp và kỹ thuật khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh riêng biệt của mỗi người", Ngài giảng giải."Cũng có thể trong một số trường hợp những kỹ thuật ấy hoàn toàn vô hiệu quả..."

Cố gắng làm sáng tỏ, tôi cắt ngang: "Những kỹ thuật đặc biệt để nâng cao từ bi mà Ngài nói đến là...?"

"Đó là điều mà chúng ta vừa nói đến. Trước nhất, nhờ học hỏi, hoàn toàn hiểu biết giá trị của từ bi - nó cho bạn cảm tưởng tin chắc và quyết tâm. Rồi sử dụng các phương pháp nâng cao sự đồng cảm, như dùng óc tưởng tượng, sáng tạo và hình dung mình trong tình cảnh của người khác. Và cuối tuần này trong cuộc nói chuyện trước công chúng, chúng ta sẽ bàn về một số bài tập hay cách thực hành mà bạn sẽ tu tập như cách tu tập Tong-Len, dùng để củng cố từ bi của bạn. Nhưng tôi nghĩ rằng quan trọng là phải nhớ rằng những kỹ thuật này như sự tu tập Tong Len, được phát triển để giúp ích càng nhiều càng tốt, ít nhất cũng một phần nhân loại. Nhưng không bao giờ có thể mong ước là kỹ thuật ấy có thể giúp ích cho 100 phần trăm con người, toàn thể dân số con người.

"Nhưng vấn đề chính thực ra là nếu chúng ta nói đến những phương pháp khác nhau để phát triển từ bi -- điều quan trọng là người ta có thành thực nỗ lực trong việc phát triển khả năng phát tâm từ bi không. Mức độ mà họ thực sự có thể trau dồi từ bi tùy thuộc vào quá nhiều sự thay đổi, ai có thể nói được? Nhưng nếu họ hết sức nỗ lực, nhằm từ tế hơn, để trau dồi từ bi, và làm cho thế giới này tốt đẹp hơn, rồi thì đến cuối ngày, họ có thể nói "Ít nhất tôi đã làm hết mình".

---o0o---

## LỢI ÍCH CỦA TỪ BI

Trong những năm vừa qua đã có nhiều cuộc nghiên cứu ủng hộ ý kiến cho rằng phát triển từ bi và vị tha đã có một tác động tích cực về sức khỏe thể chất và cảm xúc. Thí dụ trong một thử nghiệm nổi tiếng, David MacClelland, một nhà tâm lý học thuộc Đại Học Harvard cho một nhóm sinh viên xem cuốn phim về Mẹ Teresa hoạt động giúp

những người đau yếu và nghèo khổ tại Calcutta. Những sinh viên này thuật lại cuốn phim kích thích cảm nghĩ từ bi. Sau đó nhà tâm lý học này phân tích nước bọt của các sinh viên này và phát hiện ra có sự gia tăng chất immuno-globulin-A, một kháng thể có thể giúp chống lây nhiễm đường hô hấp. Trong một cuộc khảo cứu khác của James House tại Trung Tâm Nghiên Cứu của Đại Học Michigan, những nhà nghiên cứu thấy làm những công việc thiện nguyện đều đặn, tương tác với người khác bằng thái độ từ bi và ân cần, tăng tuổi thọ thêm và chắc chắn là tăng sức sống chung. Nhiều nhà nghiên cứu khác trong lĩnh vực mới về tâm-thể trong y học đã chứng minh những khám phá tương tự, dẫn chứng trạng thái tích cực của tâm có thể cải thiện sức khỏe thể chất của chúng ta.

Thêm vào hiệu quả lợi ích về sức khỏe thể chất của ta, có bằng chứng là từ bi và ứng xử chu đáo có lợi cho sức khỏe xúc cảm. Những cuộc nghiên cứu cho thấy chia tay ra giúp đỡ người khác có thể đem lại cảm giác hạnh phúc, điềm tĩnh hơn, và ít chán nản hơn. Trong một cuộc nghiên cứu ba mươi năm của một nhóm tốt nghiệp tại Đại Học Harvard, nhà nghiên cứu George Vaillant kết luận, thực tế áp dụng lối sống vị tha là một thành tố cốt yếu có lợi cho sức khỏe tinh thần. Một cuộc khảo sát khác của Allan Luks, được tiến hành với vài ngàn người thường xuyên tham gia các hoạt động tình nguyện giúp đỡ người khác, cho thấy hơn 90 phần trăm những người tình nguyện ấy báo cáo họ "hân hoan" liên tưởng đến hoạt động này, có đặc điểm là cảm thấy ấm áp tình người, nhiều nghị lực hơn, hồ như phơn phở. Họ cũng cảm thấy cảm giác bình thản rõ ràng, và nâng cao giá trị của mình sau hành động mà cách ứng xử chu đáo không chỉ mang lại tác động nuôi dưỡng xúc cảm mà người ta còn thấy rằng sự điềm tĩnh của người giúp đỡ liên quan đến sự giảm bớt các loại rối loạn thể chất do căng thẳng.

Trong khi rõ ràng bằng chứng khoa học là hậu thuẫn cho lập trường Đức Đạt Lai Lạt Ma về giá trị thực sự và thực tiễn của từ bi, ta không cần phải chỉ dựa vào những công cuộc thử nghiệm và khảo sát để xác định sự đúng đắn của quan điểm này. Chúng ta có thể nhận ra sự liên quan chặt chẽ của quan tâm, từ bi, và hạnh phúc riêng tư trong đời sống của chúng ta và đời sống của những người chung quanh. Joseph, một nhà thầu xây cất sáu mươi tuổi, mà tôi gặp vài năm nay, là một minh họa tốt cho việc này. Trong ba mươi năm, Joseph điều khiển công việc kiếm tiền dễ dàng, lợi dụng việc xây cất tăng vọt đường như vô tận tại Arizona để trở thành triệu phú. Tuy nhiên vào cuối thập niên 80, việc buôn bán bất động sản địa ốc đổ vỡ tột độ trong lịch sử Arizona. Joseph bị thiệt hại nặng và mất mọi thứ. Cuối cùng ông phải tuyên bố phá sản. Những khó khăn về tài chánh gây căng thẳng trong hôn nhân của ông, dẫn đến ly dị sau 25 năm chung sống. Không đáng ngạc nhiên lắm, Joseph đã không chịu đựng được mọi sự. Ông bắt đầu uống rượu nhiều. May mắn là cuối cùng ông đã bỏ được rượu nhờ sự giúp đỡ của Hội Bài Trừ Rượu (AA). Là thành viên trong hoạt động của Hội này, ông trở thành người bảo trợ, và giúp người khác chữa rượu. Ông nhận ra ông rất vui trong vai trò bảo trợ, chia tay giúp người khác, và tình nguyện gia nhập vào các tổ chức khác. Ông đã đem kinh nghiệm làm ăn của ông để giúp đỡ những người bị thiệt thòi kinh tế. Nói về đời sống hiện tại, ông nói, "Hiện tôi có một cơ sở tân trang nhỏ Cơ sở này có thu nhập vừa phải, nhưng tôi hiểu rằng tôi sẽ không bao giờ giàu có bằng trước đây. Điều nực cười là tuy vậy tôi thực sự không muốn có tiền như trước đây nữa. Tôi muốn dành nhiều thì giờ tình nguyện làm cho các đội ngũ khác nhau, trực tiếp làm việc với mọi người, và giúp đỡ họ bằng tất cả khả năng



của tôi. Những ngày này, tôi cảm thấy hoàn toàn vui sướng từng ngày hơn là cả tháng kiếm được nhiều tiền. Tôi hạnh phúc hơn bao giờ hết trong đời tôi."

---o0o---

## THIÊN ĐỊNH VỀ TỪ BI

Như đã hứa trong khi đàm đạo, đúng theo lời Ngài, Đức Đạt Lai Lạt Ma kết thúc bài giảng trước công chúng bằng một cuộc hành thiền về từ bi. Đó là một bài tập đơn giản. Tuy vậy bằng một lối nói mạnh mẽ và tao nhã, dường như Ngài tóm tắt và kết tinh lại cuộc thảo luận về từ bi trước đây, biến nó thành một buổi tập chính thức trong năm phút, trực tiếp vào ngay điểm.

Muốn phát tâm từ bi, bạn bắt đầu bằng cách công nhận bạn không muốn khổ đau và bạn có quyền có hạnh phúc. Điều này có thể được kiểm chứng hay được công nhận là đúng bằng kinh nghiệm của bạn. Rồi bạn công nhận những người khác, cũng giống như bạn, cũng không muốn khổ đau và cũng có quyền có hạnh phúc. Vậy nên việc đó trở thành cơ sở để bạn phát tâm từ bi.

"Vậy... hôm nay chúng ta hãy thiên định về từ bi. Bắt đầu mừng tượng đến một người hết sức đau khổ, một người đau đớn hay ở trong một tình trạng rất bất hạnh. Trong ba phút đầu thiền tập, suy ngẫm về đau khổ của một cá nhân theo phép phân tích - hãy nghĩ đến sự đau khổ dữ dội và tình trạng sống bất hạnh của người ấy. Sau khi nghĩ đến sự đau khổ của người ấy trong vài phút, kể đến, cố gắng liên hệ việc đó đến chính mình, nghĩ rằng cá nhân ấy cũng có khả năng chứng nghiệm đau khổ, niềm vui và hạnh phúc, và cũng đau khổ như mình đau khổ. Rồi, cố gắng để câu trả lời tự nhiên của bạn phát sinh - một cảm tính từ bi tự nhiên đối với người ấy. Cố gắng đi đến kết luận, hãy nghĩ xem bạn mong muốn người ấy thoát khỏi khổ đau mạnh đến đâu. Giải quyết điều đó sẽ giúp người đó thoát khỏi khổ đau. Cuối cùng, hãy trụ tâm vào loại kết luận hay giải pháp đó, và trong mấy phút cuối cùng của buổi thiền tập, cố gắng phát tâm trong một trạng thái từ bi hay thương yêu."

Với lời giảng trên, Đức Đạt Lai Lạt Ma khoan chân ngòi trong tư thế thiên định, hoàn toàn bất động Ngài hành thiền cùng với cử tọa. Một sự im lặng hoàn toàn. Nhưng có điều gì đó đang khơi dậy trong khi ngồi ở cuộc họp sáng đó. Tôi nghĩ rằng cả đến người cứng cỏi nhất cũng không thể tránh bị lay chuyển khi bị vây quanh bởi một nghìn rười người, mỗi người đều nắm giữ tư tưởng từ bi trong tâm. Sau một vài phút, Đức Đạt Lai Lạt Ma thốt lên một câu kinh bằng tiếng Tây Tạng, giọng của Ngài trầm trầm, nhịp nhàng, lên bổng xuống trầm gây lắng dịu và khoan khoái.

-ooOoo-

## PHẦN III - CẢI ĐỔI SỰ KHỔ ĐAU

### CHƯƠNG 08 - ĐỐI ĐẦU VỚI KHỔ ĐAU

Vào thời Đức Phật, một phụ nữ tên Kisagotami đau khổ vì đứa con duy nhất của bà bị chết. Không thể chấp nhận sự việc ấy, bà chạy gặp hết người này đến người khác để tìm thuốc cứu đứa bé sống lại. Người ta đồn Đức Phật có loại thuốc đó.

Kisagotami liền tìm đến Đức Phật, bà cung kính chào Ngài và thưa: "Thưa Ngài, có phải Ngài có thể làm ra thứ thuốc cứu được đứa con của tôi phải không?"

Đức Phật trả lời: "Ta biết thứ thuốc đó, nhưng muốn làm ra thứ thuốc đó, ta cần phải một số chất liệu."

Nhẹ người, bà hỏi: "Ngài cần chất liệu gì?"

"Mang cho ta một nắm hạt cải"

Người đàn bà này hứa sẽ mang đến cho Ngài nhưng khi bà sắp sửa đi, Ngài nói thêm " Ta cần hạt giống cải lấy từ một gia đình không có con cái, chồng vợ, cha mẹ, hay người làm đã chết"

Bà ta đồng ý và bắt đầu đi đến hết nhà này đến nhà kia để tìm xin hạt cải. Nhà nào cũng đồng ý cho bà hạt giống, nhưng khi bà hỏi trong nhà này có ai đã chết không, thì bà không thể tìm ra nhà không có ai chết - nhà này thì con gái chết, nhà kia thì người làm chết, nhà nọ thì chồng hay cha mẹ chết. Kisagotami không thể tìm được một nhà nào thoát khỏi sự đau đớn của cái chết. Thấy không phải chỉ mình bà đau khổ, bà đã thôi không giữ thi hài của đứa con và quay về với Đức Phật, với tâm lòng đại bi Ngài nói: "Không phải chỉ mình bà mất con, chết là một qui luật đối với tất cả chúng sanh, không có cái gì trường tồn".

Cuộc tìm kiếm đã dạy cho bà biết không ai thoát khỏi khổ đau và mất mát. Không phải chỉ mình bà chịu bất hạnh khủng khiếp đó. Hiểu thấu bản chất vấn đề cũng không loại bỏ được đau khổ không tránh được do mất mát, nhưng nó giảm bớt đau đớn do cố gắng chống lại thực tế buồn thảm của cuộc đời.

Mặc dù đau đớn và khổ đau là hiện tượng phổ biến của con người, nhưng không có nghĩa là chúng ta dễ dàng chấp nhận chúng. Con người đã chế ra một kho tàng rộng lớn những chiến lược để tránh phải chịu đau khổ. Đôi khi chúng ta dùng những phương tiện bên ngoài như hóa chất - làm giảm hay dùng thuốc cho những cảm xúc đau đớn bằng thuốc men hay rượu cồn. Chúng ta còn có một loại cơ cấu bên trong - phòng thủ tâm lý, thường là vô thức, làm vật đệm cho chúng ta không cảm thấy xúc cảm quá đau đớn và buồn bã khi chúng ta đối đầu với khó khăn. Đôi khi những cơ cấu phòng thủ này rất thô sơ, như dễ dàng từ chối không công nhận đang có khó khăn. Có những lúc, chúng ta có thể mơ hồ công nhận chúng ta có khó khăn nhưng lại vùi đầu vào nhiều trò giải trí hay tiêu khiển để khỏi bận tâm đến nó. Hay chúng ta có thể đoán già đoán non không thể chấp nhận chúng

ta gặp khó khăn, vô tình đổ lỗi cho họ và trách cứ họ về sự đau khổ của chúng ta."Vâng, tôi khổ sở, nhưng không phải là tôi có khó khăn, mà các người cũng có khó khăn. Nếu không phải là ông chủ chết tiệt đó lúc nào cũng làm tôi gặp khó khăn (hoặc "đôi tác phốt lờ tôi"... ) thì tôi sẽ không sao cả".

Khổ đau chỉ có thể tạm thời tránh được. Nhưng giống như bệnh nan y không thể chữa khỏi hẳn được (hoặc có lẽ thuốc men chỉ chữa được trên bề mặt nhưng lại che dấu triệu chứng không chữa khỏi được căn bệnh cơ bản) chứng bệnh cứ nhức nhối và nặng thêm. Cảm giác phân kích do ma túy hay rượu tất nhiên làm giảm đau một lúc, nhưng tiếp tục dùng chúng, thân thể sẽ suy tàn và phương hại đến xã hội có thể gây nên nhiều đau khổ còn hơn cả sự bất mãn càng ngày càng lớn hay đau khổ nhiều về tình cảm dẫn chúng ta đến những chất say ấy ngay lúc đầu. Sự phòng thủ tâm lý bên trong như sự phủ nhận hay sự ức chế có thể che chở và bảo vệ chúng ta không cảm thấy đau khổ lâu hơn một chút, nhưng vẫn không làm cho khổ đau biến mất. Randall mất người cha bị bệnh ung thư hơn một năm qua. Anh rất gần gũi với người cha, và vào lúc ấy ai cũng ngạc nhiên thấy anh vững vàng trước cái chết của cha anh đến như thế. Anh giải thích bằng một giọng nói trầm tĩnh: "Đương nhiên tôi buồn, nhưng tôi thực sự không sao cả, tôi sẽ rất nhớ ông, nhưng dòng đời vẫn trôi chảy. Dầu sao tôi cũng không thể tập trung vào việc nhớ ông ngay bây giờ, tôi phải thu xếp tang lễ và trông nom tài sản của ông cho mẹ tôi...Nhưng tôi sẽ không sao cả," anh làm mọi người yên tâm. Tuy nhiên một năm sau, ngay sau ngày giỗ của cha anh, Randall bắt đầu rơi vào tình trạng buồn phiền nghiêm trọng. Anh đến gặp tôi và giải thích: "Tôi không hiểu nổi cái gì sinh ra sự buồn phiền này. Hiện giờ mọi việc đều tốt đẹp. Không thể là do cái chết của cha tôi, ông mất đã hơn một năm rồi tôi đã chấp nhận cái chết của ông. Tuy nhiên chỉ cần chữa bệnh chút ít, vấn đề đã trở nên rõ ràng, trong lúc cố kìm nén cảm xúc, để "đứng vững" anh chưa bao giờ đối phó đầy đủ với cảm giác mất mát và đau buồn. Những cảm giác đó tiếp tục phát triển và cuối cùng hiện nguyên hình là trạng thái buồn nản quá sức chịu đựng bắt buộc anh phải đối phó.

Trong trường hợp của Randall, bệnh trầm cảm của anh tan đi khá nhanh khi chúng ta tập trung vào sự đau đớn và cảm nghĩ mất mát của anh, và anh hoàn toàn có thể đương đầu và trải qua sự đau buồn của anh. Tuy nhiên, đôi khi, vô tình là những chiến lược nhằm để tránh vấp vấn đề của chúng ta phải khó khăn lại càng làm trầm trọng thêm - ăn sâu vào cơ cấu ứng phó và khắc sâu vào cá tính của chúng ta và rất khó trục xuất nó ra khỏi. Ví dụ đa số chúng ta có người bạn bè, người quen hay người nhà tránh khó khăn bằng cách đổ cho người khác và trách cứ họ - buộc tội người khác mà thực ra chính mình là người có lỗi. Chắc chắn đây không phải là một phương pháp hữu hiệu để loại bỏ khó khăn, tuy nhiên, nhiều người đã phải sống một đời bất hạnh chừng nào mà họ còn tiếp tục theo kiểu ấy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra chi tiết cách giải quyết vấn đề khổ đau của con người - cách giải quyết cơ bản là bao gồm niềm tin vào khả năng thoát khỏi khổ đau nhưng bắt đầu bằng sự chấp nhận khổ đau là một sự thật tự nhiên trong cuộc sống của con người, và can đảm đương đầu với các khó khăn gặp phải.

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, khó khăn nhất định phát sinh. Những khó khăn lớn nhất trong đời sống là những khó khăn không thể tránh được phải đương đầu như già,

bệnh và chết. Cố gắng tránh các khó khăn hay đơn giản là không nghĩ đến chúng chỉ có thể dịu đi tạm thời, nhưng tôi nghĩ có một cách giải quyết vấn đề tốt hơn. Nếu bạn trực tiếp đối đầu với khổ đau, bạn sẽ ở trong một vị thế tốt để đánh giá đúng chiều sâu và bản chất của vấn đề. Nếu bạn ở trong một trận đánh chùng nào mà bạn vẫn không hiểu tình trạng kẻ địch và khả năng chiến đấu của địch, bạn sẽ hoàn toàn không sẵn sàng và tê liệt bởi sợ hãi. Tuy nhiên nếu bạn biết rõ khả năng chiến đấu của đối thủ, loại vũ khí nào kẻ địch sử dụng vân vân..., bạn sẽ ở trong một vị thế tốt hơn nhiều khi bạn lâm trận. Cũng giống như vậy, nếu bạn phải đương đầu với những khó khăn thay vì tránh chúng, bạn sẽ ở trong một vị thế tốt hơn để đương đầu với chúng."

Cách giải quyết những khó khăn này rõ ràng hợp lý, nhưng nhân mạnh vấn đề thêm một chút nữa, tôi hỏi: "Vâng, nhưng ngộ nhớ có lúc Ngài phải trực tiếp đối đầu với hó khăn, mà không tìm ra được giải pháp thì sao?" Thật khó mà đối phó".

"Nhưng tôi nghĩ rằng tốt hơn vẫn là phải đương đầu với nó". Ngài trả lời với một tinh thần thượng võ. "Thí dụ như, bạn có thể coi những vấn đề già và chết là tiêu cực, không ai mong muốn, và cố gắng quên chúng đi. Nhưng cuối cùng, những chuyện ấy vẫn đến. Và nếu bạn tránh không nghĩ đến chúng, vào một ngày nào đó, một trong những chuyện đó xảy ra, bạn sẽ bị xúc nguyên nhân của tình trạng khó chịu tinh thần không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, nếu bạn bỏ chút ít thì giờ nghĩ về tuổi già, cái chết, và những điều bất hạnh khác, tâm bạn sẽ vững vàng hơn khi những chuyện đó xảy đến vì bạn đã quen thuộc với những vấn đề ấy và các loại đau khổ và đã lường trước chúng sẽ xảy ra.

"Đó là lý do tại sao tôi tin là rất hữu ích khi tự mình chuẩn bị trước để không bị ngỡ ngàng trước những khổ đau mà bạn phải gặp. Lại sử dụng phép so sánh với trận chiến một lần nữa suy ngẫm về khổ đau có thể được coi như cuộc tập trận. Người chưa bao giờ nghe nói về chiến tranh, súng ống, bom đạn và vân vân sẽ hết sức sợ hãi khi ra chiến trường. Nhưng qua các tập luyện quân sự, tâm bạn có thể làm cho tâm trí bạn quen với những gì có thể xảy ra, cho nên nếu chiến tranh nổ ra, nó sẽ không quá khác nghiệt đối với bạn"

"Vậy thì, tôi có thể hiểu cách làm quen với những loại khổ đau mà chúng ta gặp phải có một tác dụng giảm bớt sợ hãi, nhưng hình như là đôi khi không có sự chọn lựa nào khác ngoài khổ đau có thể xảy ra trong một số tình thế khó xử. Làm sao chúng ta có thể tránh lo lắng trong những trường hợp ấy?"

"Hãy thí dụ một trường hợp khó xử?"

Tôi ngừng lại để cân nhắc ." Như thế này, thí dụ, một người đàn bà mang thai và qua xét nghiệm nước ối (amniocentesis) người ta phát hiện ra đứa trẻ sẽ bị khuyết tật bẩm sinh nghiêm trọng. Họ nhận ra đứa trẻ sẽ bị tàn tật nặng về tinh thần hay thân thể. Cho nên, hiển nhiên là người đàn bà sẽ hết sức lo âu vì không biết phải làm gì. Bà ta có thể chọn cách làm điều gì đó trước tình trạng ấy và có thể phá thai, để đứa trẻ khỏi phải suốt đời đau khổ nhưng người đàn bà đó sẽ bị dày vò bởi cảm nghĩ mất mát lớn lao và đau đớn và có thể trải qua những cảm nghĩ khác như tội lỗi. Hoặc, bà ta có thể chọn cách để sự việc

đi theo tiến trình tự nhiên và đưa bé ra đời. Nhưng rồi bà ta sẽ phải đối đầu suốt cuộc đời khó khăn và đau khổ cho chính mình và đứa con."

Đức Đạt Lai Lạt Ma chăm chú lắng nghe khi tôi nói. Bằng một giọng có phần đăm chiêu, Ngài trả lời, "Cách giải quyết những vấn đề này dù là theo cách nhìn Tây Phương hay Phật Giáo thì những loại tình trạng khó xử này quả là rất khó khăn, rất khó khăn. Bây giờ theo thí dụ của ông về quyết định phá thai vì khuyết tật bẩm sinh - không ai thực sự biết rút cục là cái gì có thể tốt hơn. Thậm chí nếu đưa trẻ sinh ra tật nguyên, rút cục điều đó có thể là tốt hơn cho người mẹ, hay cho gia đình hay chính đứa trẻ. Nhưng cũng có thể là tính đến hậu quả về lâu về dài sau này, tốt hơn là nên phá thai, vì rút cục điều đó có thể là tích cực. Nhưng ai là người quyết định đây? Quả là khó khăn. Thậm chí từ quan điểm Phật Giáo, loại phán xét đó vượt quá khả năng lý trí của chúng tôi." Ngài ngưng một chút và thêm, "tuy nhiên tôi nghĩ hoàn cảnh và niềm tin của họ sẽ đóng một vai trò trong cách ứng phó loại tình trạng khó khăn của những người đặc biệt này."

Chúng tôi ngồi im lặng.

Lắc lắc cái đầu, cuối cùng Ngài nói, "Bằng cách suy ngẫm về các loại khổ đau mà ta đề cập đến, bạn có thể chuẩn bị tinh thần trước những vấn đề đó ở một mức độ nào đó, bằng cách tự mình nhớ đến những sự việc mà bạn có thể tình cờ biết về những loại tình trạng khó xử trong đời. Cho nên bạn có thể chuẩn bị tinh thần trước. Nhưng bạn đừng nên quên sự thật là điều này không làm nhẹ bớt tình hình. Nó có thể giúp bạn có tinh thần để đối phó, giảm thiểu sợ hãi vân vân... nhưng tự nó không giảm bớt khó khăn. Chẳng hạn, nếu một đứa trẻ bị khuyết tật bẩm sinh sẽ ra đời, đầu cho trước đó tinh thần bạn có mạnh thế nào đi nữa, bạn vẫn phải tìm cách đối phó vấn đề. Cho nên, việc này vẫn còn khó khăn."

Trong khi Ngài nói, giọng ngài có vẻ buồn bã. - hơn là một nốt nhạc mà có lẽ là một hợp âm. Nhưng bên dưới giai điệu này, không phải là một giai điệu vô vọng. Trọn một phút Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng nói, nhìn chăm chăm qua cửa sổ như thể tìm cái gì ngoài thế giới bao la, rồi lại tiếp tục, "Thực ra không có gì có thể tránh khỏi sự thật khổ đau là một phần trong đời sống. Và đương nhiên chúng ta có khuynh hướng tự nhiên không thích khổ đau và khó khăn. Nhưng tôi nghĩ rằng người bình thường không quan niệm chính bản chất của cuộc sống có đặc tính khổ đau..".Đức Đạt Lai Lạt Ma bỗng nhiên bắt đầu cười "Tôi có ý nói là vào ngày sinh nhật của bạn, người ta thường nói,"Chúc Ngày Sinh Nhật vui vẻ" khi thực tế là ngày sinh nhật là ngày sự ra đời khổ đau của bạn. Nhưng không ai nói "Chúc Mừng sinh nhật khổ đau " Ngài đùa.

"Chấp nhận khổ đau là một phần của cuộc sống hàng ngày, bạn có thể bắt đầu xét đến những nhân tố thường gây cho bạn cảm nghĩ không thỏa mãn và bất hạnh tinh thần. Nói chung, chẳng hạn, bạn cảm thấy vui sướng nếu bạn hoặc người thân của bạn nhận được những lời khen, danh tiếng, của cải, và những chuyện thích thú khác. Và bạn cảm thấy không hạnh phúc, và bất mãn, nếu bạn không đạt được những thứ ấy hay nếu địch thủ của bạn lại có những thứ ấy. Tuy nhiên nếu bạn nhìn vào cuộc sống thường ngày, bạn thường thấy có quá nhiều các nhân tố và hoàn cảnh gây đau đớn, khổ sở và cảm tưởng bất toại nguyện, trong khi những hoàn cảnh đem niềm vui và hạnh phúc thì lại tương đối hiếm. Đó là điều mà ta phải chịu đựng dù thích hay không thích. Vì đó là thực tế của cuộc sống

của chúng ta, thái độ đối với khổ đau của ta cần được thay đổi. *Thái độ đối với khổ đau trở nên rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến cách ta phải đối phó với khổ đau khi nó phát sinh.* Bây giờ, thái độ thông thường của chúng ta vốn rất ghét và không chịu được đau đớn và đau khổ của chúng ta. *Tuy nhiên nếu chúng ta có thể thay đổi thái độ của chúng ta đối với khổ đau, áp dụng một thái độ để ta chịu đựng được nó tốt hơn, như vậy nó có thể giúp chúng ta nhiều trong việc chống lại những cảm tưởng bất hạnh, bất toại nguyện và bất mãn về tinh thần*

"Cá nhân tôi, sự tu tập giúp chịu đựng khổ đau mạnh và có hiệu quả nhất là thấy và hiểu khổ đau là bản chất tiềm ẩn của samsara (luân hồi)<sup>2</sup> khỏi cuộc sống chưa giác ngộ. Bây giờ khi bạn kinh qua đau đớn về thể xác hay những vấn đề khác, đương nhiên ngay lúc ấy bạn có cảm nghĩ, " ôi chao, nỗi đau này quá khó chịu' Có một cảm giác không chấp nhận liên quan đến khổ đau đó, hồ như cảm nghĩ, 'ôi, tôi không thể chịu đựng được'. Nhưng vào lúc ấy, nếu bạn nhìn vào tình huống dưới một góc độ khác, và nhận ra rằng chính xác thân này, Ngài đập tay lên để biểu thị là có cơ sở thực sự của khổ đau thì bạn sẽ bớt cảm nghĩ không chấp nhận - cái cảm nghĩ dường như bạn không đáng phải đau khổ, và bạn là nạn nhân. Cho nên một khi bạn hiểu và chấp nhận thực tế, thì việc chịu đựng khổ đau chỉ là một điều bình thường tự nhiên .

"Vì thế, thí dụ, khi đối phó với vấn đề khổ đau mà người dân Tây Tạng đã phải chịu đựng, ở một mức độ nào đó bạn có thể nhìn vào tình thế và cảm thấy choáng váng, bồn chồn lo lắng."Làm sao điều đó có thể xảy ra trên thế gian này ?" Nhưng từ một góc cạnh khác bạn cũng có thể suy ngẫm về sự thật là Tây Tạng cũng ở trong luân hồi", Ngài cười, "như hành tinh này và toàn thể giải Ngân hà". Ngài lại cười. "Vì vậy nên, dầu sao, tôi cũng nghĩ là cách bạn nhận thức cuộc sống nói chung đóng một vai trò trong thái độ đối với khổ đau. Chẳng hạn, nếu cách nhìn căn bản của bạn là rằng đau khổ là tiêu cực và phải cố tránh với bất cứ giá nào, trong một ý nghĩa nào đó, đây là dấu hiệu thất bại, như vậy nó sẽ thêm phần lo âu và kém sức chịu đựng khi bạn gặp hoàn cảnh khó khăn, một cảm giác bị áp đảo. Mặt khác, nếu cơ bản là bạn nhìn nhận khổ đau là một phần tất yếu trong cuộc sống của bạn, thì chắc chắn điều đó làm cho bạn chịu đựng được nhiều hơn những nghịch cảnh của cuộc đời. Và không có sức chịu đựng nào đó đối với khổ đau, đời sống của bạn trở nên khổ sở, tựa như bạn trải qua một đêm bất hạnh. Đêm ấy dường như bất tận và dường như không bao giờ chấm dứt."

"Dường như đối với tôi khi Ngài nói về bản chất tiềm ẩn của cuộc sống có đặc điểm là khổ đau, căn bản là bất toại nguyện, có vẻ là một quan điểm khá bi quan, thực sự làm nản lòng". Tôi nhận xét.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhanh chóng làm sáng tỏ: "Khi tôi nói đến bản chất bất toại nguyện của cuộc sống, ta cần hiểu rằng đây là bối cảnh chung của Đạo Phật. Những suy ngẫm đó phải được hiểu trong bối cảnh thích hợp, trong khuôn khổ Đạo Phật. Nếu quan điểm khổ đau phải được nhìn nhận trong bối cảnh thích hợp, tôi đồng ý là có một nguy cơ hoặc thậm chí có khả năng hiểu lầm cách giải quyết này là khá bi quan và tiêu cực. Do đó, quan trọng là phải hiểu được lập trường căn bản của Phật Giáo đối với toàn bộ vấn đề khổ đau. Chúng ta thấy trong những lời giáo huấn trước công chúng của Đức Phật, vấn đề

đầu tiên Ngài dạy là nguyên tắc của Tứ Diệu Đế, Đế thứ nhất là chân lý về khổ đau. Nơi đây nhân mạnh về sự hiểu biết bản chất khổ đau của cuộc sống.

"Vấn đề phải nhớ là lý do tại sao phải suy ngẫm về khổ đau lại quá quan trọng là vì có khả năng thoát ra, có sự lựa chọn. *Có khả năng thoát khỏi*. Bằng cách loại bỏ nguyên nhân của khổ đau, có thể đạt được tình trạng giải thoát, tình trạng thoát khỏi khổ đau. Theo tư tưởng Phật Giáo, nguyên nhân căn bản của khổ đau là do vô minh, tham ái và sân hận. Những điều này được gọi "tam độc của tâm". Những từ này có ý nghĩa rộng đặc biệt trong văn cảnh Phật Giáo. Thí dụ, 'vô minh' không có nghĩa là thiếu tin tức được dùng theo nghĩa quen thuộc hàng ngày mà là nói đến nhận thức sai lầm căn bản về bản chất thực sự của cái ngã và tất cả các hiện tượng. Bằng cách phát triển tuệ giác vào bản chất thực sự của thực tế và loại bỏ trạng thái phiền não của tâm như tham và sân, ta có thể thanh lọc hoàn toàn tâm, thoát khỏi khổ đau. Trong phạm vi Phật Giáo, khi suy nghĩ về cuộc sống hàng ngày của một người có đặc điểm là khổ đau, điều này khuyến khích ta nên tu tập để loại bỏ nguyên nhân căn bản gây khổ đau. Mặt khác không có hy vọng, hay không có khả năng thoát khổ chỉ suy ngẫm khổ đau không thôi sẽ chỉ làm tư tưởng trở nên bệnh hoạn, và đúng là tiêu cực."

Nghe ngài nói, tôi bắt đầu cảm thấy cách suy nghĩ về "bản chất khổ đau" của chúng ta đóng một vai trò trong việc chấp nhận một đời sống không tránh được phiền não và thậm chí có thể có được một phương pháp có giá trị khi đặt những vấn đề hàng ngày của chúng ta vào một cách đáng giá đúng mức. Và tôi bắt đầu nhận thức khổ đau được nhìn nhận ra sao trong một phạm vi rộng hơn là một phần của con đường tinh thần lý tưởng hơn nhất là về mô hình Phật Giáo công nhận khả năng thanh lọc tâm và cuối cùng đạt được tình trạng không còn khổ đau. Nhưng, không muốn nhìn vào những suy đoán triết lý to lớn, tôi tò mò muốn biết cách Đức Đạt Lai Lạt Ma đối phó với khổ đau ở mức độ cá nhân hơn, làm sao Ngài có thể đối phó khi mất một người thân chẳng hạn.

Khi lần đầu tôi viếng thăm Dharamsala nhiều năm trước đây, tôi có cơ hội biết Lobsang Samk, người anh của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi rất thích ông ấy và rất buồn nghe tin ông chết đột ngột mấy năm trước đây. Biết Đức Đạt Lai Lạt Ma và ông rất gần gũi tôi nói "Tôi tưởng tượng cái chết của anh Ngài Lobsang làm Ngài rất đau đớn."

"Vâng"

"Tôi không biết làm sao Ngài có thể đối phó được việc đó?".

"Đương nhiên, tôi rất buồn, rất buồn khi biết tin anh tôi chết " Ngài nói một cách thanh thản.

"Và làm sao Ngài đối phó với cảm nghĩ buồn rầu đó? Tôi muốn nói là có cái gì đặc biệt đã giúp Ngài vượt qua?"

"Tôi không biết", Ngài nói có vẻ nghĩ ngợi. "Tôi cảm thấy buồn rầu mất vài tuần, nhưng dần dần cảm nghĩ đó qua đi. Nhưng vẫn còn cảm nghĩ ân hận".."

"Ân hận?"

"Đúng, tôi đi vắng lúc anh tôi chết, và tôi nghĩ nếu tôi ở nhà, có lẽ tôi có thể làm cái gì đó được để giúp anh tôi. Cho nên tôi có cảm giác ân hận".

Cả một đời suy ngẫm về sự khổ đau không thể tránh được của con người có thể đóng một vai trò trong việc giúp Đức Đạt Lai Lạt Ma chấp nhận sự mất mát, nhưng nó không tạo ra con người lạnh lùng vô cảm với sự cam chịu không gì lay chuyển trên khuôn mặt khổ đau. Sự buồn rầu trong giọng nói của Ngài cho thấy Ngài là người có xúc động con người sâu sắc. Đồng thời, tính bộc trực và cung cách chân thật của Ngài, hoàn toàn không chút than van hay tự cáo buộc tạo ra ân tượng không thể nhầm lẫn được về một con người chấp nhận hoàn toàn sự mất mát.

Vào ngày hôm ấy, cuộc nói chuyện của chúng tôi diễn tiến tốt đẹp cho mãi đến tận chiều. Luồng sáng vàng xuyên qua cửa chớp gỗ, đang từ từ tiến qua căn phòng tối. Tôi cảm thấy một bầu không khí u sầu tràn ngập căn phòng và biết cuộc thảo luận đã đến lúc chấm dứt. Nhưng tôi hy vọng sẽ hỏi Ngài cho chi tiết hơn về vấn đề mất mát, để xem Ngài có thể cho thêm lời khuyên về cách tiếp tục sống bình thường trước cái chết của một người thân, hơn là chỉ chấp nhận điều không tránh được về khổ đau của con người.

Trong khi tôi sắp sửa mở rộng vấn đề, Ngài có vẻ hơi bối rối, và tôi nhận thấy vẻ mệt nhọc quanh mắt Ngài. Ngay lúc đó, người thư ký của Ngài lặng lẽ vào phòng và nhìn tôi, đã nhiều năm rèn kuyện trong thực tiễn, điều đó cho biết đã đến giờ tôi phải ra về.

"Vâng...", Đức Đạt Lai Lạt Ma nói một cách xin lỗi, "có lẽ chúng ta nên chia ra... tôi cảm thấy hơi mệt."

Ngày hôm sau, trước khi tôi có cơ hội trở lại đề tài trong buổi thảo luận riêng với Ngài, vấn đề đã được đưa ra trong buổi nói chuyện trước công chúng của Ngài. Một cử tọa, rõ ràng đang đau đớn, hỏi Đức Đạt Lai Lạt Ma, "Ngài có ý kiến gì về cách ứng xử trước một sự mất mát to lớn, như mất một đứa con chẳng hạn?"

Bằng một giọng từ tốn dịu dàng, Ngài trả lời, "Ở một mức độ nào đó tùy theo niềm tin riêng của con người. Nếu tin có tái sinh, theo nghĩ thì có cách giảm thiểu phiền não hay lo lắng. Họ có thể được an ủi về thực tế là người thân yêu của họ sẽ tái sinh.

"Với những người không tin có tái sinh, tôi nghĩ rằng vẫn có một số cách đơn giản giúp cho đối phó với sự mất mát. Trước tiên, họ có thể suy nghĩ rằng nếu họ lo lắng quá nhiều, bị áp đảo bởi cảm giác mất mát và phiền muộn, và nếu họ tiếp tục cảm thấy bị áp đảo không những điều đó trở thành rất tiêu cực và có hại cho chính họ, suy yếu sức khỏe của họ mà còn không có lợi ích gì cho người chết.

"Thí dụ, chính trường hợp của tôi, tôi đã bị mất vị gia sư kính yêu nhất của tôi, mẹ tôi và một trong những anh em tôi. Khi họ qua đời, dĩ nhiên tôi cảm thấy rất buồn, rất buồn. Nhưng tôi luôn luôn nghĩ rằng lo lắng quá cũng không ích gì, và nếu tôi quả thật thương yêu những người ấy, thì tôi phải làm tròn những mong ước của họ bằng một tâm tư bình



thân. Cho nên tôi nỗ lực làm như vậy. Vì thế tôi nghĩ rằng nếu bạn mất một người rất thân với bạn, đó là cách thích hợp nhất để giải quyết điều đó. Bạn thấy đây cách tốt nhất để giữ kỷ niệm về người ấy, tưởng nhớ tốt nhất, là hãy xem liệu bạn có thể thực hiện những ước muốn của người ấy hay không.

Lúc đầu, đương nhiên, cảm nghĩ đau buồn và lo âu là sự phản ứng tự nhiên của con người trước sự mất mát. Nhưng nếu bạn để cho những cảm nghĩ mất mát và lo lắng tồn tại dai dẳng, sẽ có nguy cơ là, nếu không kiểm chế được những cảm nghĩ ấy chúng sẽ hồ như dẫn đến tự kỷ. Một tình trạng nơi mà chính bạn trở thành trọng điểm. Và khi việc đó xảy ra, bạn bị tràn ngập bởi cảm nghĩ mất mát, và bạn cảm thấy chỉ có một mình bạn phải chịu đựng điều đó. Sự suy nhược phát sinh. Nhưng thực tế có nhiều người cũng phải chịu đựng cùng một loại kinh nghiệm như vậy. Vậy, nếu bạn thấy mình lo lắng quá nhiều, điều tốt cho bạn là nghĩ đến những người khác cũng trong cùng hoàn cảnh hay những trường hợp còn bi thảm hơn. Một khi bạn nhận thức như vậy, bạn sẽ không còn cảm thấy bị lẻ loi, như thể bạn đã tự mình nhắm vào để thoát ra. Điều đó có thể giúp cho bạn một phần nào an ủi.

Mặc dầu tất cả chúng sinh đều phải trải qua đau đớn và khổ đau, tôi thường cảm thấy những người được nuôi dưỡng trong một số nền văn hóa Đông Phương, hình như chấp nhận và chịu đựng khổ đau tốt hơn. Một phần là do niềm tin của họ, nhưng có lẽ là vì khổ đau được thấy rõ rệt ở những quốc gia nghèo như Ấn Độ hơn là ở các quốc gia giàu có hơn. Đói kém, nghèo nàn, bệnh tật và chết chóc diễn ra hàng ngày ngay trước mắt. Khi già cả và bệnh tật, họ không bị gạt ra lề đường, không bị đưa vào viện dưỡng lão để được trông nom bởi những nhà y tế chuyên môn - họ vẫn ở lại trong cộng đồng và được săn sóc bởi gia đình. Những ai va chạm hàng ngày với thực tế của cuộc sống, không thể dễ dàng phủ nhận là đời sống có đặc tính khổ đau, và đó là một phần tất yếu của cuộc sống.

Khi xã hội Tây Phương đạt được khả năng hạn chế khổ đau do điều kiện sống khó khăn gây ra, dường như đã mất đi khả năng đối phó với khổ đau còn lại. Những cuộc nghiên cứu của các khoa học gia xã hội đã nhận mạnh là hầu hết những người dân trong xã hội tân tiến Tây Phương hay có niềm tin là thế gian này là một nơi tốt đẹp để sống, cuộc sống đó hầu như là công bằng, và họ là những người tốt đáng được hưởng những điều tốt đẹp ngẫu nhiên đến với họ. Niềm tin này đóng một vai trò quan trọng dẫn dắt một cuộc sống hạnh phúc và giàu có hơn. Nhưng khi sự phát sinh khổ đau không thể tránh được đã xói mòn niềm tin ấy và sẽ gây khó khăn để tiếp tục sống hạnh phúc và thực tế. Trong bối cảnh ấy, một chân thương tương đối nhẹ cũng có thể gây tác động tâm lý to lớn khi ta mất tin tưởng vào niềm tin căn bản về thế gian này là công bằng và rộng lượng. Kết quả là khổ đau tăng mạnh.

Chắc chắn là với sự tiến bộ kỹ thuật, mức tiện nghi vật chất chung đã cải thiện rất nhiều tại xã hội Tây Phương. Chính vì vấn đề đó mà sự thay đổi chủ yếu về nhận thức xảy ra vì khổ đau trở nên kém rõ ràng hơn, nó không còn được coi là bản chất căn bản của chúng sinh - nhưng đúng hơn là một sự bất thường, một dấu hiệu cho thấy cái gì đó đã sai lầm nghiêm trọng, một dấu hiệu của "sự thất bại" trong hệ thống nào đó, một sự vi phạm vào quyền được bảo đảm hạnh phúc!

Kiểu suy nghĩ như vậy nảy sinh những nguy hiểm ẩn tàng. Nếu chúng ta nghĩ rằng khổ đau là cái gì trái với tự nhiên, một thứ gì đó mà ta không phải nếm trải, thì đi tìm ai đó chịu trách nhiệm về cái khổ đau của chúng ta sẽ không bức thiết lắm. Nếu tôi không hạnh phúc, thì tôi phải là 'nạn nhân' của một người nào đó hay của một cái gì đó - một khái niệm rất thông thường ở Tây Phương. Kẻ đối xử không công bằng có thể là chính phủ, hệ thống giáo dục, cha mẹ lộng hành, một gia đình tài quý, giống khác, hay người bạn đời không cần trọng. Hoặc chúng ta có thể tìm sự trách cứ vào bên tôi: Có cái gì sai, tôi là nạn nhân của bệnh tật, có lẽ là do gien khiếm khuyết. Nhưng nguy cơ tiếp tục tập trung vào việc định rõ sự khiển trách giữ lập trường của nạn nhân, là nhớ mãi khổ đau của chúng ta - với cảm nghĩ giận dữ, thất vọng và phẫn uất dai dẳng.

Đương nhiên, sự mong muốn thoát khỏi khổ đau là mục tiêu chính đáng của mỗi người. Nó là kết quả tất yếu vì chúng ta mong ước được hạnh phúc. Vì vậy nên, hoàn toàn chính đáng khi chúng ta tìm ra nguyên nhân của bất hạnh phúc, và làm tất cả những gì có thể được để làm nhẹ bớt các vấn đề, tìm kiếm giải pháp ở tất cả mức độ - toàn cầu, xã hội, gia đình, và cá nhân. Nhưng chừng nào chúng ta còn xem khổ đau là một trạng thái trái tự nhiên, một hoàn cảnh khác thường mà ta sợ hãi, cố né tránh và không chấp nhận, chúng ta sẽ không bao giờ nhờ được gốc rễ của khổ đau để bắt đầu một cuộc sống hạnh phúc hơn.

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 09 - CHƯỚC LẤY KHỔ ĐAU**

Lần đầu tiên đến phòng mạch của tôi, có một quý ông trung niên bảnh bao, ăn mặc sang trọng trong bộ com lê Armani, rất giữ lịch sự khi ngồi xuống, ông bắt đầu kể những gì đã khiến ông tới chữa bệnh. Ông nói khá dịu dàng bằng một giọng nói có cân nhắc và tự chủ. Tôi liền hỏi ông một loạt câu hỏi thường lệ: nêu lý do bất mãn, tuổi tác, tiểu sử, tình trạng hôn nhân.

"Con mụ phản trắc đó" ông đột nhiên kêu lên, giọng ông nổi xung lên "Con vợ chết tiệt của tôi! Con vợ trước của tôi. Nó đã lang chạ sau lưng tôi! Tôi đã cho nó tất cả. Đồ đốn mạt... đồ yêu tinh... con mẹ bản thủ..." Giọng của ông trở nên to hơn, giận dữ hơn, và độc địa hơn, và trong hai mươi phút kế tiếp, ông kể hết sự bất bình này đến bất bình khác về người vợ cũ của ông.

Đã gần hết giờ. Biết ông đang nổi nóng và có thể tiếp tục nổi gân hàng giờ, tôi hướng dẫn ông: Hầu hết mọi người đều gặp khó khăn lúc mới ly dị, chắc chắn có cái gì đó chúng ta sẽ nói đến trong những buổi gặp tới". Tôi nói một cách dễ dàng, "À này, ông đã ly dị bao lâu rồi?."

"Tháng Năm vừa qua là 17 năm"!

Ở chương trước, chúng ta bàn về tầm quan trọng của sự chấp nhận khổ đau như một là một việc tất yếu trong đời sống con người. Mặc dầu có một số thứ khổ đau không thể tránh được nhưng một số thứ khác là do tự mình tạo ra. Chúng ta đã khảo sát tỉ mỉ, chẳng

hạn, làm sao mà khước từ không chấp nhận khổ đau là một phần tất yếu của cuộc sống có thể dẫn tới việc xem mình là một nạn nhân suốt đời và trách cứ người khác về những khó khăn của chúng ta - một phương cách chắc chắn dẫn đến cuộc sống khổ đau.

Nhưng chúng ta cũng thêm vào những khổ đau riêng của chúng ta bằng nhiều cách khác. Thường thường tất cả chúng ta cứ làm cho cái đau đớn của chúng ta kéo dài, cứ tiếp tục, bằng cách diễn đi diễn lại mãi nỗi đau đớn trong tâm, thối phồng những bất công trong chuyện đó. Chúng ta nhắc lại những kỷ niệm đau thương với lời mong muốn vô tình có lẽ bằng cách này hay cách khác điều đó sẽ thay đổi được tình hình - nhưng nó chẳng bao giờ thay đổi cả. Đương nhiên, đôi khi kể lại mãi những nỗi thống khổ có thể thỏa mãn một ít mục đích, nó có thể tăng thêm kịch tính và một sự sôi động nào đó cho cuộc sống hay gọi chú ý và cảm tình của người khác. Nhưng nó có vẻ giống như sự cân đối tội nghiệp cho sự bất hạnh mà chúng ta tiếp tục phải chịu đựng. Nói về việc làm sao ta lại làm tăng thêm khổ đau, Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng nghĩa, "Chúng ta có thể thấy có nhiều con đường dẫn chúng ta kinh qua bất an và khổ đau tinh thần. Mặc dầu, thường thường, những nỗi ưu phiền tinh thần và cảm xúc tự chúng có thể xảy ra một cách tự nhiên, nhưng chính chúng ta lại làm cho những cảm xúc tiêu cực ấy mạnh thêm khiến chúng trở thành tai hại. Chẳng hạn khi chúng ta giận dữ hay căm ghét một người nào đó, rất ít khi nó phát triển đến một mức cao độ nếu chúng ta bỏ mặc nó. Tuy nhiên nếu ta tưởng người ta đối xử bất công với chúng ta, những khía cạnh mà chúng ta bị xử đối không được công bằng, và chúng ta cứ suy nghĩ mãi đến nó thì điều đó sẽ nuôi dưỡng sân hận. Sân hận sẽ trở thành mạnh mẽ. Đương nhiên, cũng có thể áp dụng như vậy khi chúng ta gắn bó với một người đặc biệt nào đó, chúng ta có thể nuôi dưỡng ý tưởng là anh ấy hay cô ấy đẹp làm sao, và chúng ta tiếp tục suy tưởng về những đức tính mà chúng thấy ở người đó, sự gắn bó càng ngày càng mạnh. Nhưng điều đó cho thấy qua sự suy nghĩ và thân mật liên tục, tự chúng ta làm cho những cảm xúc của chúng ta mãnh liệt hơn.

"Chúng ta cũng thường làm tăng thêm cái đau đớn và khổ đau vì xúc cảm quá mức, phản ứng quá mạnh trước những việc tầm thường, và đôi khi coi chúng như nhằm vào riêng mình. Chúng ta hay coi những việc nhỏ quá quan trọng và thối phồng chúng lên quá cỡ trong lúc ấy lại dừng dưng trước những việc thực sự quan trọng, những vấn đề đó có ảnh hưởng sâu xa đến đời sống của chúng ta và có hậu quả và mối quan hệ lâu dài.

"Cho nên, tôi nghĩ, theo nghĩa rộng, bạn đau khổ hay không đau khổ tùy thuộc vào cách bạn phản ứng trước một tình huống nhất định. Thí dụ, bạn khám phá ra người nói xấu sau lưng bạn. Nếu bạn phản ứng khi biết chuyện người ta nói xấu bạn, thì đó là tính tiêu cực với cảm giác thương tổn và giận dữ, rồi thì chính bạn tự phá hoại sự yên ổn trong tâm bạn. Sự đau đớn của bạn do chính bạn tạo ra. Mặt khác nếu bạn kìm giữ không hành động một cách tiêu cực, hãy để cho lời phi báng ấy qua đi như thể cơn gió nhẹ thoảng qua bên tai bạn, bạn bảo vệ mình không có cảm nghĩ đau đớn, cảm nghĩ thống khổ. Cho nên mặc dầu bạn thường không thể tránh được những tình huống khó khăn nhưng bạn có thể thay đổi mức độ bạn khổ đau bởi sự lựa chọn cách phản ứng với tình hình.

*"Chúng ta cũng thường làm tăng thêm đau đớn và khổ đau của chúng ta vì xúc cảm quá mức và phản ứng quá mạnh trước những việc tầm thường, và đôi khi coi chúng như nhằm vào riêng mình."*

Với những lời trên, Đức Đạt Lai Lạt Ma công nhận căn nguyên của những sự việc trầm trọng hàng ngày có thể làm tăng thêm nguồn gây khổ đau. Các thầy thuốc chuyên khoa đôi khi gọi tiến trình này là cá nhân hóa những đau đớn của chúng ta - khuynh hướng thu hẹp tầm nhìn của tâm lý của chúng ta bằng cách giải thích hay giải thích sai mọi sự việc xảy ra như là nó tác động đến chúng ta.

Một tối, tôi dùng cơm chiều cùng một đồng nghiệp tại một tiệm ăn. Việc phục vụ khách ăn nơi đây quá chậm, từ lúc ngồi xuống bàn tôi bắt đầu phàn nàn : "Hãy xem kìa! Người hầu bàn này quá ư là chậm chạp! Anh ta đâu nhỉ! Tôi nghĩ rằng anh cố tình không biết đến chúng ta!"

Mặc dầu cả hai chúng ta đều không có việc gì phải vội vã, ông bạn đồng nghiệp của tôi tiếp tục phàn nàn trong suốt bữa ăn và phát triển thành những lời kể lể than van về đồ ăn, bát đĩa, dao đĩa và tất cả mọi thứ không hợp ý của ông. Cuối bữa ăn, người hầu bàn bung đến chúng tôi hai món tráng miệng không tính tiền và giải thích: "Tôi xin lỗi vì phục vụ chậm tối nay" anh ta nói rất thành thực, "vì chúng tôi thiếu nhân viên, một người nấu ăn nghỉ hôm này vì gia đình có tang, và vào phút cuối một người hầu bàn gọi điện thoại báo ốm. Tôi hy vọng không có gì bất tiện với quý ông..."

"Tôi sẽ không bao giờ còn đến đây nữa", bạn đồng nghiệp của tôi cay đắng lẩm bẩm trong hơi thở của ông khi người hầu bàn bước đi.

Trên đây chỉ là một minh họa nhỏ cho thấy chúng ta đã góp phần vào khổ đau của chúng ta bằng cách cá nhân hóa mọi tình huống khó chịu như thế nào, như thế có dụng ý gây ra cho chúng ta. Trong trường hợp này, kết quả cuối cùng chỉ là làm mất ngon, một giờ bực mình. Nhưng khi kiểu suy nghĩ như vậy trở thành một mẫu hình lan tràn khắp thế giới, thậm chí vào lời luận bàn trong gia đình hay bè bạn, thậm chí cả những sự kiện trong xã hội nói chung, nó sẽ trở thành khổ đau, nguồn đáng kể của chúng ta.

Trong khi mở rộng quan hệ mật thiết về loại suy nghĩ hẹp hòi này, Jacques Lusseyran đã từng đưa ra một nhận xét sâu sắc. Lusseyran, bị mù từ năm 8 tuổi, là người sáng lập tập đoàn kháng chiến trong Đệ Nhị Thế Chiến. Cuối cùng, ông bị Quân Đức bắt và cầm tù tại Trại Tập Trung Buchenwald. Sau này kể lại những kinh nghiệm của ông tại trại tù, Lusseyran nói, "... Lúc đó tôi thấy bất hạnh đến với mọi người chúng tôi, vì chúng ta nghĩ mình là trung tâm thế giới, vì chúng ta có một niềm tin khốn khổ là chỉ có mình chúng ta đau khổ đến mức không chịu nổi. Sự bất hạnh là cảm thấy mình luôn bị cầm tù trong cái da bọc thân của mình, trong tâm trí của mình."

---o0o---

### **'NHỮNG ĐIỀU ĐÓ KHÔNG CÔNG BẰNG'**

Trong đời sống hàng ngày, khó khăn luôn luôn phát sinh. Nhưng bản thân khó khăn không tự động gây đau khổ. Nếu chúng ta có thể trực tiếp giải quyết các khó khăn và tập trung nghị lực của chúng ta vào việc tìm giải pháp, chẳng hạn, khó khăn có thể biến đổi thành thử thách. Tuy nhiên nếu chúng ta rơi vào sự lẫn lộn, cảm thấy khó khăn

của ta là "không công bằng", tức là chúng ta đã thêm chất liệu để nó trở thành nhiên liệu mạnh tạo tinh thần bất an và cảm xúc đau đớn. Và bây giờ chúng ta có không chỉ hai khó khăn thay vì một, mà còn cảm thấy "bất công" làm rối trí chúng ta, làm hao mòn chúng ta, và cướp đi nghị lực cần thiết để giải quyết khó khăn gốc ban đầu.

Nêu vấn đề với Đức Đạt Lai Lạt Ma vào một buổi sáng, tôi hỏi: "Làm sao có thể đối phó với cảm nghĩ bất công xem ra thường hành hạ chúng ta khi khó khăn phát sinh?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, "Có thể có nhiều cách đối trị với cảm tưởng đau khổ của ta là bất công. Tôi đã nói về tầm quan trọng của sự chấp nhận khổ đau là việc tất yếu trong đời sống con người. Và tôi nghĩ rằng ở một số khía cạnh người Tây Tạng đã ở trong vị thế chấp nhận thực tại khó khăn tốt hơn, vì họ sẽ nói "Có thể đó là do Nghiệp của tôi trong quá khứ". Họ sẽ đổ việc đó cho những hành động tiêu cực phạm ở đời này hay đời trước, do vậy có mức chấp nhận lớn hơn. Tôi đã thấy một số gia đình định cư tại Ấn Độ trong tình trạng hết sức khó khăn, sống trong cảnh hết sức nghèo và con cái còn bị mù cả hai mắt hoặc đôi khi đôi khi trì độn. Và bằng cách này hay cách khác bà mẹ khổ sở đó vẫn trông nom chúng, đơn giản chỉ than, "Đó là vì nghiệp của chúng, số phận của chúng".

"Nói đến Nghiệp, ở đây tôi nghĩ rằng quan trọng là phải lưu ý và hiểu rằng đôi khi vì hiểu nhầm học thuyết về Nghiệp, chúng ta hay đổ lỗi mọi việc cho Nghiệp và cố gắng tự miễn cho mình trách nhiệm hay sự cần thiết phải có chủ động. Ta hoàn toàn có thể dễ dàng nói, đó là do Nghiệp quá khứ của tôi, Nghiệp quá khứ tiêu cực của tôi, và tôi phải làm gì? Tôi bất lực. Đó là một sự lầm lẫn hoàn toàn về Nghiệp, vì lẽ đầu ta chịu hậu quả của những hành vi trong quá khứ, nhưng không có nghĩa là cá nhân ta không còn lựa chọn nào khác hay không còn khả năng chủ động để thay đổi, để tiến hành sự thay đổi tích cực. Và nó cũng vậy trong tất cả các lãnh vực đời sống. Ta không nên trở thành thụ động, và cố bào chữa cho mình không phải chủ động với lý do mọi thứ đều là kết quả của Nghiệp, vì lẽ nếu ta hiểu quan niệm về Nghiệp một cách đúng đắn, ta sẽ hiểu rằng Nghiệp có nghĩa là "hành động". Nghiệp là một tiến trình hết sức tích cực. Và khi chúng ta nói về Nghiệp, hay hành động thì đó là chính hành động của mỗi người gây ra, trong trường hợp này của chính chúng ta trong quá khứ. Vậy kiểu tương lai nào sẽ xảy ra, nói rộng ra, nằm trong tay bạn ở hiện tại. Nó sẽ được quyết định bởi loại chủ động mà bạn áp dụng bây giờ. "Cho nên Nghiệp không nên được hiểu là loại tác động thụ động, tĩnh tại, mà đúng ra phải hiểu là tiến trình tích cực. Điều này cho thấy tác động cá nhân đóng một vai trò quan trọng trong việc quyết định diễn biến của tiến trình Nghiệp. Chẳng hạn, ngay cả một hành động bình thường hay một mục đích bình thường, như nhu cầu ăn uống... Muốn đạt được mục tiêu đơn giản ấy, chúng ta cần một hành động của chính chúng ta. Chúng ta cần phải kiểm thực phẩm, rồi thì chúng ta cần phải ăn, điều này cho thấy cả đến một hành động tầm thường nhất, thậm chí một mục tiêu đơn giản chỉ có thể đạt được nhờ hành động..."

"Vậy thì, giảm thiểu cảm nghĩ bất công bằng cách chấp nhận điều đó là kết quả của Nghiệp có thể rất hữu hiệu cho người Phật Tử" Tôi xen vào, " Nhưng đối với những người không tin tưởng vào học thuyết về Nghiệp, chẳng hạn rất nhiều người Phương Tây thì thế nào?..."

"Những người tin tưởng vào khái niệm Đấng Sáng Tạo, Thượng Đế, có thể chấp nhận những hoàn cảnh khó khăn dễ dàng hơn bằng cách xem mình là một phần sáng tạo của Thượng Đế hay ý định của Thượng Đế. Họ có thể cảm thấy rằng đầu vậy, tình hình dường như rất tiêu cực. Thượng Đế toàn năng và rất nhân từ, cho nên có một ý nghĩa nào đó, một tầm quan trọng nào đó là ẩn sau tình thế đó mà người ta không biết được. Tôi nghĩ là hồ như niềm tin như vậy có thể trợ sức và giúp đỡ họ trong lúc khổ đau.

"Những người không tin học thuyết về Nghiệp và khái niệm Thượng Đế Sáng Tạo thì sao?"

"Với những người không có niềm tin..., "Đức Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ một lát trước khi trả lời, "... có lẽ một cách giải quyết thực tiễn và khoa học có thể giúp ích. Tôi nghĩ rằng các khoa học gia thường coi trọng cách nhìn vào vấn đề một cách khách quan, nghiên cứu vấn đề mà không để cho tình cảm dính líu. Bằng cách giải quyết như vậy, bạn có thể nhìn vào vấn đề với một thái độ "Nếu có cách tranh đấu, thì tranh đấu, thậm chí có phải ra tòa? Ngài cười." Nếu bạn không thể thắng được, bạn chỉ có thể quên nó đi."

"Một phân tích khách quan khiến tình thế khó khăn hay giải quyết có thể rất quan trọng, vì lẽ với cách nắm bắt vấn đề này bạn thường sẽ thấy có thể có nhiều nhân tố liên can khác ở hậu trường. Chẳng hạn, nếu bạn cảm thấy bị xử đối bất công bởi ông chủ nơi làm việc, có nhiều nhân tố khác liên quan, có thể ông ta bị khó chịu bởi điều gì đó, cãi vã với vợ ông ta sáng này hay điều gì đó, và cách hành xử của ông ta chẳng liên quan gì đến cá nhân bạn cả, có thể không rõ ràng là nhằm vào bạn. Đương nhiên, bạn vẫn phải đối đầu mặc dù tình thế như thế nào, nhưng ít nhất với cách thức giải quyết này, bạn không thêm phần lo âu vào sự lo âu đã có." "Loại giải quyết 'khoa học' này phân tách tình hình một cách khách quan, có thể giúp ta khám phá ra những khía cạnh mà chính ta đã góp phần vào vấn đề không? Điều đó giúp giảm thiểu cảm nghĩ bất công liên quan đến tình huống khó khăn không?"

"Có chứ" Ngài trả lời một cách nhiệt tình. "Điều đó nhất định có tác động. Thông thường, nếu ta xem xét tỉ mỉ bất cứ trạng huống nào với một cách không thiên vị và chân thật, chúng ta sẽ nhận ra rằng ở một phạm vi rộng, chúng ta cũng phải chịu trách nhiệm về cái bộc phát các sự việc.

"Chẳng hạn, nhiều người đổ lỗi Chiến Tranh Vùng Vịnh cho Saddam Hussein. Sau đó, trong một vài dịp, tôi đã nói. 'Như vậy không công bằng '! Trong những hoàn cảnh như vậy, tôi thật sự cảm thấy phần nào tiếc cho Saddam Hussein. Đương nhiên ông là một nhà độc tài, đương nhiên có nhiều chuyện xấu về ông ta. Nếu nhìn vào tình thế một cách đại khái, rất dễ dàng đổ tất cả tội lỗi cho ông ta - ông là kẻ độc tài, chuyên chế, và thậm chí mắt ông ta cũng có vẻ đáng sợ? Ngài cười. "Nhưng nếu ông không có quân đội, khả năng gây tác hại sẽ bị giới hạn và nếu không có trang bị quân sự, đạo quân hùng mạnh ấy không thể hoạt động được. Tất cả trang bị quân sự không tự nó sinh ra từ không khí loãng! Cho nên khi ta nhìn vào điều đó như vậy, ta thấy có nhiều quốc gia dính líu vào. "Vậy" Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp, " thường thường ta hay đổ lỗi cho người khác về những khó khăn của chúng ta, về những nhân tố bên ngoài. Hơn nữa chúng ta chỉ tìm kiếm nguyên nhân một chiều, rồi cố miễn trách nhiệm cho mình. Dường như bất cứ lúc nào có

cảm xúc mạnh thì thường hay có sự sai biệt giữa những sự việc biểu lộ như thế nào và chúng thực đúng ra sao. Trong trường hợp này, nếu bạn đi xa hơn nữa và phân tích trạng huống thật cẩn thận, bạn sẽ nhận thấy Saddam Hussein chỉ là một phần của vấn đề, một trong nhiều yếu tố, ngoài ra còn có nhiều điều kiện khác góp phần vào. Một khi bạn nhận thức được như vậy, thái độ trước đây cho rằng chỉ mình ông ta là nguyên nhân tự động không còn nữa và thực tế của tình hình sẽ hiện ra.

"Thói quen này dẫn đến việc nhìn vào sự việc một cách toàn diện hơn - nhận thức rằng nhiều biến cố góp phần vào tình hình. Thí dụ, vấn đề của chúng tôi với Trung Hoa cũng vậy chúng tôi đã góp phần gây ra. Tôi nghĩ rằng có lẽ thể hệ của chúng tôi có thể đã góp phần tạo ra tình hình này, nhưng nhất định thể hệ trước chúng tôi, tôi suy xét, rất rất chênh mảng, ít nhất cũng một vài thế hệ trước. Cho nên tôi nghĩ rằng, chúng tôi, người Tây Tạng, đã góp phần vào tình trạng bi thảm này. Sẽ không công bằng nếu đổ lỗi tất cả cho Trung Hoa. Nhưng có nhiều mức độ. Đương nhiên, mặc dù chúng tôi có thể là nhân tố góp phần vào tình hình, nhưng không có nghĩa là chỉ trách cứ mình chúng tôi. Thí dụ, người Tây Tạng không bao giờ chịu khuất phục dưới sự áp bức của Trung Hoa, để có sự kháng cự liên tục. Vì điều đó người Trung Hoa triển khai một chính sách mới - di dân Trung Hoa sang Tây Tạng, để dân số Tây Tạng trở thành thiểu số, người Tây Tạng bị chiếm chỗ, phong trào tranh đấu đòi tự do không thể còn hữu hiệu. Trong trường hợp này, chúng ta không thể nói là cuộc kháng chiến của người Tây Tạng đáng trách hay chịu trách nhiệm về chính sách của Trung Hoa."

Tôi hỏi, "Khi chúng ta nhìn vào sự góp phần của mình vào tình huống, Ngài nghĩ sao khi tình huống ấy rõ ràng không phải là do lỗi của mình dù mình không may mắn dính líu gì đến, ngay cả những tình huống không đáng kể hàng ngày, như khi một người cố ý nói dối bạn?"

"Đương nhiên, đầu tiên tôi có thể cảm nhận thấy thất vọng khi một người nào đó không thành thực, nhưng dù vậy, nếu tôi xem xét tình huống, tôi có thể khám phá thực ra động cơ thúc đẩy họ dấu giếm tôi một điều gì đó không phải là kết quả của một động cơ xấu. Có thể đơn giản chỉ là thiếu tin tôi. Cho nên thỉnh thoảng khi tôi cảm thấy thất vọng bởi những loại vụ việc đó tôi cố nhìn họ dưới một góc độ khác, tôi sẽ nghĩ rằng có lẽ người đó không hoàn toàn tin tôi vì tôi không thể giữ bí mật. Tính tôi thường thẳng thắn, vậy nên vì lẽ đó người ấy có thể đã quyết định tôi đúng không phải là người có thể giữ bí mật, và tôi có lẽ không thể giữ được bí mật khi nhiều người mong muốn. Nói một cách khác, tôi không phải là người đáng tin cậy vì bản tính cá nhân của tôi. Cho nên, nhìn vào điều đó bằng cách ấy, tôi phải coi nguyên nhân là vì lỗi của chính tôi.

Thậm chí bắt nguồn từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, cách phân tích nguyên nhân này dường như hơi giống sự suy rộng nghĩa - tìm ra sự góp phần của chính mình" vào tính không trung thực của người khác. Nhưng có một sự thành thật xác thực trong giọng nói của Ngài khi Ngài nói, gợi ý rằng thực tế đâu là kỹ thuật Ngài đã sử dụng ưu thế thực tiễn trong đời tư của Ngài để đối trị nghịch cảnh. Áp dụng kỹ thuật đó vào đời sống của chúng ta, đương nhiên chúng ta có thể không thường thành công trong việc tìm ra sự đóng góp phần của chính mình vào tình huống khó khăn. Nhưng dù thành công hay không, ngay cả sự cố gắng chân thật muốn tìm ra sự góp phần của mình vào vấn đề cho phép thay đổi trọng

tâm giúp khắc phục được lối suy nghĩ hẹp hòi dẫn đến cảm nghĩ thiếu xây dựng về bất công mà nó là nguồn bất mãn trong chính chúng ta và trên thế giới.

---o0o---

## TỘI LỖI

Là sản phẩm của một thế giới không hoàn hảo, tất cả chúng ta đều không hoàn hảo. Mỗi người trong chúng ta đều đã làm điều gì đó sai trái. Có nhiều sự việc chúng ta hối hận.- những sự việc chúng ta đã làm hay những sự việc chúng ta đáng lẽ phải làm. Thừa nhận sự sai lầm với ý thức hối hận chân thành, giúp ta bám sát được con đường chính đáng trong đời và khích lệ chúng ta sửa chữa những lỗi lầm lúc có thể và có biện pháp để uốn nắn những sự việc trong tương lai. Nhưng nếu chúng ta để sự hối tiếc chuyển thành tội lỗi thái quá cứ bám chặt vào ký ức về những tội lỗi trong quá khứ mà tự trách mình và tự căm ghét mình triền miên, điều đó chẳng đi đến đâu ngoài việc là nguyên nhân hành hạ mình không ngưng và tự gây đau khổ.

Trong cuộc đàm đạo trước đây chúng ta có nói qua về cái chết của người anh Ngài, tôi nhớ là Đức Đạt Lai Lạt Ma có nói đến điều Ngài hối hận về cái chết của anh Ngài. Tò mò về cách Ngài đối trị với cảm nghĩ hối hận, và có thể là cảm nghĩ tội lỗi, tôi trở lại vấn đề trong cuộc đàm luận sau đó, hỏi Ngài, " Khi Ngài nói về cái Chết của Lobsang, Ngài có nói đến hối hận. Có tình huống nào khác trong đời Ngài mà Ngài hối hận nữa không?"

Ồ, có chứ. Chẳng hạn có một nhà sư già sống ẩn tu. Trước đây vị sư này có đến gặp tôi để thỉnh giáo, mặc dầu tôi nghĩ rằng vị này thực sự cao đạo hơn tôi nhưng đến gặp tôi như thể là thủ tục. Dầu vậy một hôm nhà sư này đến và hỏi tôi về tu tập bí truyền mức cao. Tôi vô tình nhận xét sự tu tập này rất khó thực hành và có lẽ nó thích hợp với người trẻ hơn, và theo truyền thống việc tu tập này bắt đầu ở giữa tuổi vị thành niên. Sau này tôi khám phá ra nhà sư này đã tự tử để được tái sinh vào một thân thể trẻ hơn hầu tu tập theo cách này cho được hiệu quả hơn..."

Ngạc nhiên về câu chuyện này, tôi nhận xét "Ồ, thật là ghê gớm. Hẳn là khó khăn cho Ngài khi Ngài hay tin..."

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu buồn bã.

Ngài làm thế nào đối trị với cảm nghĩ hối hận như vậy? Làm sao cuối cùng Ngài có thể rũ bỏ được nó?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trầm ngâm một lát trước khi trả lời, "Tôi không quên được, nó vẫn còn đây" Ngài ngừng lại một lúc rồi mới tiếp tục, "Tuy cảm nghĩ hối hận vẫn còn đó, nhưng nó không liên kết với cảm nghĩ buồn phiền hay có tính chất lôi kéo tôi quay về. Nó không ích lợi gì cho ai cả nếu tôi để cảm nghĩ hối tiếc đó đè nặng lên tôi là nguyên nhân gây nản chí và thất vọng không có mục đích gì hoặc cản trở khả năng tôi tiếp tục phát huy hết của tôi trong đời sống."



Vào lúc đó, hoàn toàn theo bản năng, điều làm tôi chú ý là con người có khả năng thực sự đối đầu hoàn toàn với những bi kịch của cuộc đời và phản ứng bằng cảm xúc, thậm chí bằng hối tiếc, mà không cho phép mình mặc cảm tội lỗi thái quá hoặc coi thường mình. Con người hoàn toàn có khả năng chấp nhận mình, là có giới hạn, nhược điểm, và suy xét lầm lẫn. Có khả năng thừa nhận tình hình khó khăn về vấn đề nào đó và có phản ứng bằng cảm xúc, nhưng không phản ứng quá mức. Đức Đạt Lai Lạt Ma thành thực cảm thấy hối hận về việc xảy ra mà Ngài đã mô tả nhưng kèm theo tâm trạng hối hận là phẩm giá và tình thương. Và trong khi mang tâm trạng hối hận này, Ngài không để sự hối tiếc này đè nặng lên Ngài thay vì như vậy Ngài vẫn tìm cách tiến lên và tập trung vào giúp đỡ người khác bằng khả năng tối đa của Ngài.

Đôi khi tôi băn khoăn rằng liệu khả năng sống mà lại không để cho tội lỗi dằn vặt mình là một phần của văn hóa không. Kể lại cuộc đàm luận với Đức Đạt Lai Lạt Ma về hối hận với người bạn, một học giả Tây Tạng, tôi được biết, thực ra trong ngôn ngữ Tây Tạng, thậm chí không có từ ngữ nào tương đương với từ "tội lỗi" trong tiếng Anh, mặc dù có những từ có nghĩa "ăn năn", "hối hận" hay "hối tiếc" nhưng có ý nghĩa sửa chữa trong tương lai."

Tuy nhiên dù ý nghĩa thành phần cấu tạo văn hóa như thế nào, tôi tin tưởng rằng bằng cách cân nhắc lại thói quen suy tư của chúng ta, và bằng cách trau dồi cách nhìn tinh thần khác biệt dựa vào những nguyên tắc mà Đức Đạt Lai Lạt Ma nêu ra, bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể học được cách sống không có vết nhơ tội lỗi khi nó chẳng làm được gì cả ngoài việc gây cho chính mình khổ đau không cần thiết.

---o0o---

## CHỐNG LẠI SỰ THAY ĐỔI

Tội lỗi nảy sinh khi chúng ta thuyết phục mình là chính chúng ta đã gây ra các lầm lỗi không thể sửa chữa được. Sự dày vò của tội lỗi là cứ cho rằng bất cứ vấn đề gì cũng là không thay đổi. Tuy nhiên vì không có gì không thay đổi, cho nên đau đớn cũng vậy rồi sẽ dịu đi - Vấn đề không còn tồn tại. Đó là mặt tích cực của đổi thay. Mặt tiêu cực là chúng ta chống lại sự thay đổi gần như trong mọi phạm vi hoạt động của cuộc sống. Điểm xuất phát để thoát khỏi khổ đau là khám phá ra một trong những nguyên nhân chính: *chống lại sự thay đổi*.

Mô tả bản chất luôn luôn thay đổi của cuộc sống, Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích, " Hết sức quan trọng là tìm ra nguyên nhân hay nguồn gốc của khổ đau, và khổ đau phát sinh ra sao. Ta phải bắt đầu tiến trình này bằng cách hiểu rõ bản chất tạm bợ phù du trong cuộc sống của chúng ta. Tất cả mọi sự, các sự kiện và hiện tượng là đông lực thay đổi từng khoảnh khắc, không có gì đứng yên. Nghĩ về sự tuần hoàn của mạch máu có thể dùng để củng cố khái niệm này, máu luôn luôn chảy, chuyển động và không bao giờ đứng nguyên một chỗ. Bản chất thay đổi từng khoảnh khắc của hiện tượng này giống như một cơ chế gắn liền. Và vì bản chất của tất cả hiện tượng đều thay đổi từng khoảnh khắc, nó cho chúng ta thấy tất cả mọi sự vật đều không có khả năng tồn tại mãi không có khả năng giữ chúng mãi mãi nguyên như vậy. Vì mọi sự vật đều phải thay đổi, không có cái gì có thể

hiện hữu trong điều kiện vĩnh viễn, không có gì có thể giữ nguyên bằng sức mạnh của chính nó. Vì mọi sự vật đều phải thay đổi, không có gì tồn tại mãi, không có gì không thay đổi trước sức tác động độc lập với nó. Vì thế mọi sự chịu tác động hay ảnh hưởng của những yếu tố khác. Cho nên, vào bất cứ lúc nào, dù bạn có thích thú hay thú vị đến đâu thì cũng không lâu bền. Điều này trở thành cơ sở phân loại khổ đau được biết trong Phật Giáo cho là 'đau khổ về đổi thay'."

Khái niệm vô thường đóng một vai trò chính trong tư tưởng Phật Giáo, và suy tưởng về vô thường là sự tu tập then chốt. Suy tưởng về vô thường phục vụ hai chức năng chính yếu trong phạm vi Phật đạo. Ở mức độ thông thường hay trong ý nghĩa hàng ngày, người tu tập Phật Giáo suy tưởng cái vô thường của chính mình- sự thật là đời sống rất mong manh và chúng ta không biết sẽ chết lúc nào. Khi phối hợp suy nghĩ này với niềm tin vào cuộc sống hiếm có của con người, và khả năng đạt được tình trạng Giải Thoát tinh thần, khả năng thoát khỏi khổ đau và vòng tái sinh vô tận, thì việc suy tưởng này được dùng để tăng quyết tâm của người tu tập trong việc sử dụng thời giờ của mình vào lợi ích tốt nhất, bằng cách dân thân vào việc hành trì đưa đến Giải Thoát. Ở mức độ cao hơn, suy tưởng về những khía cạnh tinh tế hơn của vô thường, bản chất vô thường của tất cả hiện tượng, người tu tập bắt đầu truy tìm bản chất thực sự của thực tại, và nhờ sự hiểu biết này, phá tan vô minh, nguồn gốc khổ đau chủ yếu của chúng ta.

Cho nên, trong khi suy tưởng về vô thường có một ý nghĩa to lớn trong phạm vi Phật Giáo, câu hỏi được nêu lên: Suy tưởng và hiểu biết về vô thường có ứng dụng thực tiễn nào trong đời sống hàng ngày cho người không phải là Phật Tử không? Nếu chúng ta nhìn khái niệm "vô thường" từ một lập trường "thay đổi", thì câu trả lời nhất định là có. Xét cho cùng, dù ta nhìn đời bằng một nhãn quan Phật Giáo hay Tây Phương, sự thực vẫn là cuộc sống luôn thay đổi. Tới mức độ này mà chúng ta vẫn không chấp nhận sự thật đó và chống lại những thay đổi tự nhiên của cuộc sống, chúng ta tiếp tục kéo dài mãi khổ đau của chúng ta.

Chấp nhận sự thay đổi có thể là một nhân tố quan trọng trong việc giảm thiểu mức khổ đau do chúng ta tự tạo ra. Cho nên thường là chúng ta gây nên khổ đau cho chính chúng ta vì không chấp nhận từ bỏ quá khứ. Nếu chúng ta xác định hình ảnh cho chúng ta bằng những gì thường có vẻ giống hoặc có thể có vẻ giống hay không thể có vẻ giống thì chắc chắn chúng ta sẽ hạnh phúc hơn khi về già. Đôi khi, chúng ta càng cố bám níu thì đời lại càng trở nên kỳ cục và méo mó. Khi chấp nhận sự thay đổi không tránh được như một nguyên tắc tổng quát, chúng ta có thể đối phó được nhiều vấn đề, giữ một vai trò tích cực hơn nhờ học riêng về những thay đổi bình thường trong cuộc sống có thể ngăn chặn được nhiều hơn nữa những lo âu hàng ngày, nguyên nhân của nhiều phiền muộn của chúng ta.

Phát giác ra giá trị của việc công nhận sự thay đổi bình thường trong cuộc sống, một bà mới sanh kể cho tôi nghe chuyện bà đến phòng cấp cứu lúc 2 giờ sáng.

"Có chuyện gì thế?" viên bác sĩ nhi khoa hỏi bà.

"Con tôi, tôi không biết nó làm sao!", bà ta khóc dữ dội, "tôi nghĩ rằng nó bị ngạt thở hay sao ấy. Lưỡi nó cứ thè ra; đúng là nó cứ thè lưỡi ra, lặp đi lặp lại nhiều lần như nó muốn nhổ ra một cái gì, nhưng trong miệng nó không có gì cả ..."

Sau một vài câu hỏi và khám bệnh lẹ làng, viên bác sĩ bảo đảm với bà ta, " Không có gì lo ngại cả. Khi đứa trẻ lớn lên nó ngày càng phát triển ý thức nhiều về thân thể nó và nó xem thân thể có thể làm gì. Con bà mới khám phá ra cái lưỡi của nó" Margaret, một kỹ giả ba mươi mốt tuổi, minh họa tầm quan trọng chủ yếu của việc hiểu biết và chấp nhận thay đổi trong phạm vi quan hệ cá nhân. Cô đến gặp tôi phàn nàn về một ít lo âu mà cô cho là khó thích ứng với việc ly dị mới đây của cô.

Cô giải thích, "tôi nghĩ rằng có một vài cuộc gặp gỡ để chuyện trò với một người nào đó là một ý kiến hay, nó giúp tôi bỏ quá khứ và trở về đời sống độc thân. Thật thà mà nói, tôi hơi bồn chồn về việc ấy"

Tôi hỏi cô về hoàn cảnh ly dị của cô.

"Chắc tôi phải nói việc ly dị được giải quyết êm thấm. Không có mâu thuẫn, lục đục gì lớn hay điều gì tương tự. Chồng tôi và tôi đều có công ăn việc làm tốt, cho nên chúng tôi không có vấn đề gì phải giải quyết về tài chánh cả. Chúng tôi có một đứa con trai và dường như nó có thể thích nghi với việc ly dị của chúng tôi, chồng tôi và tôi đồng ý cả hai đều có quyền trông nom con, và việc này tiến triển tốt đẹp..."

"Ồ, tôi muốn hỏi là điều gì đã dẫn đến ly dị?"

"Hừm... Tôi cho rằng chúng tôi không còn thương yêu nhau", bà thở dài " dường như tình yêu lãng mạn dần dần không còn nữa, chúng tôi không còn khăng khít như lúc ban đầu mới cưới. Chúng tôi đều quá bận về công ăn việc làm và con chúng tôi hầu như bị bỏ mặc. Chúng tôi đã có một vài lần đến văn phòng cố vấn về hôn nhân, nhưng cũng chẳng đi tới đâu. Chúng tôi vẫn sống với nhau, nhưng giống như tình anh em chị em. Không cảm thấy tình yêu, tình yêu vợ chồng thực sự Dù sao, chúng tôi cùng thỏa thuận, tốt hơn là chúng tôi nên ly dị, để không còn điều gì nữa.

Sau hai lần đến khám bệnh mô tả vấn đề của cô, chúng tôi quyết định áp dụng một phương pháp chữa tâm lý ngắn hạn, đặc biệt tập trung vào giúp cô giảm thiểu lo âu và điều chỉnh những thay đổi cuộc sống gần đây của cô. Nhìn chung, cô là một người thông minh và là một người thích nghi dễ dàng về mặt cảm xúc. Cô đã đáp ứng tốt đẹp trong đợt trị bệnh ngắn ngày và dễ dàng chuyển trở lại cuộc sống độc thân.

Mặc dù lo lắng cho nhau, rõ ràng Margaret và chồng cô đã hiểu sự thay đổi mức độ say mê là dấu hiệu chấm dứt hôn nhân. Nhiều khi chúng ta thường hiểu sự giảm thiểu say mê là một dấu hiệu báo có vấn đề tai hại trong mối quan hệ. Những lời to nhỏ đầu tiên về sự thay đổi trong mối quan hệ có thể tạo ra ý nghĩa hoang sợ, một cảm giác hết sức sai lầm. Có lẽ xét cho cùng là chúng ta đã không chọn đúng người bạn đường. Người bạn đường không giống người mà chúng ta mê say. Những bất đồng xuất hiện - chúng ta có ý muốn quan hệ tình dục, nhưng người bạn đường của chúng ta lại mệt mỏi, chúng ta muốn đi

xem một bộ phim đặc biệt nhưng người bạn đường lại không thích hoặc luôn luôn bận rộn. Chúng ta khám phá ra có nhiều dị biệt mà trước đây chúng ta không bao giờ thấy. Cho nên, chúng ta kết luận, phải chấm dứt, rút cuộc, không phải lẩn tránh sự thật là chúng tôi trở nên có khoảng cách. Mọi việc không còn như cũ nữa, chúng tôi nên ly dị.

Cho nên chúng ta phải làm gì? Những chuyên gia về quan hệ đề ra hàng tá sách, những cuốn sách nấu ăn bảo chúng ta phải làm gì khi đam mê và ngọn lửa tình ái lãng mạn trở nên yếu dần. Họ đưa ra vô số gợi ý được đưa ra để nhen nhóm lại ngọn lửa tình yêu lãng mạn -sắp xếp lại thời khóa biểu nhằm ưu tiên cho tình yêu lãng mạn, trừ tính các bữa ăn chiều mơ mộng lãng mạn, hoặc đi chơi xa ngày nghỉ cuối tuần, khen ngợi người bạn đường, học hỏi cách trò chuyện có ý nghĩa. Đôi khi những việc này có kết quả, đôi khi không.

Nhưng trước khi tuyên bố mối quan hệ này chết, một trong những việc có lợi ích nhất mà chúng ta có thể làm được là khi chúng ta nhận thấy có thay đổi thì hãy lùi lại, đánh giá tình hình, và trang bị cho mình càng nhiều kiến thức càng tốt những mẫu bình thường về thay đổi trong mối quan hệ.

Khi đời sống của chúng ta tiến triển, chúng ta phát triển từ lúc ẵm ngửa đến tuổi thiếu niên, đến tuổi trưởng thành, đến tuổi già. Chúng ta chấp nhận những thay đổi trong sự phát triển cá nhân như một tiến triển tự nhiên. Nhưng mỗi quan hệ cũng là một hệ thống động, gồm có hai cơ quan tác động lẫn nhau trong môi trường sinh động. Là một hệ thống sống, cũng tự nhiên và bình thường là sự quan hệ phải đi qua các giai đoạn. Bất cứ mối quan hệ nào cũng có những phương diện gần gũi thân mật khác nhau- thể xác, cảm xúc, và trí tuệ. Tiếp xúc thể xác chia sẻ cảm xúc, tư tưởng và trao đổi ý kiến hoàn toàn là những cách chính đáng của sự liên hệ với người mình thương yêu. Mạnh lên rồi yếu đi là bình thường nhằm cân bằng: đôi khi gần gũi thể xác suy giảm nhưng gần gũi cảm xúc có thể tăng lên, có nhiều lúc chúng ta không muốn chia sẻ bằng lời mà chỉ muốn được ôm ấp. Nếu chúng ta nhạy cảm với vấn đề này, chúng ta sẽ vui hưởng thời kỳ say mê tươi đẹp đầu tiên trong mối quan hệ, nhưng nếu nó nguội lạnh, thay vì cảm thấy lo âu hay giận dữ, chúng ta có thể tự mình đi tới những hình thái thân mật mới cùng đem lại thỏa mãn - hay có thể thỏa mãn nhiều hơn nữa. Chúng ta có thể thích bạn tình là bạn đường đời, thích tình yêu vững chắc hơn, mối ràng buộc sâu đậm hơn.

Trong tác phẩm *Cư Xử Thân Mật Riêng Tư*, Desmond Morris mô tả những thay đổi bình thường xảy ra trong nhu cầu gần gũi thân mật của con người. Ông đưa ra giả thiết mỗi người chúng ta lập đi lập lại qua ba giai đoạn: "Ôm chặt lấy tôi", "Đặt tôi xuống", và "Đề mặc tôi". Chu trình này trước nhất trở nên rõ ràng trong những năm đầu cuộc đời khi đứa trẻ chuyển từ giai đoạn "ôm chặt lấy tôi" tiêu biểu thời kỳ ẵm ngửa rồi đến giai đoạn "Đặt tôi xuống" khi đứa trẻ lần đầu tiên thám hiểm thế giới, tập bò, tập đi, và đạt được sự độc lập và tự quản nào đó tách khỏi người mẹ. Đây là một phần của sự phát triển và nảy nở tự nhiên. Tuy vậy những giai đoạn ấy không chỉ tiến theo một hướng, mà ở nhiều giai đoạn, đứa trẻ có thể kinh qua một số lo âu khi cảm giác tách rời trở nên quá lớn, thì đứa trẻ quay về với người mẹ để tìm sự xoa dịu và gần gũi. Ở tuổi trưởng thành, giai đoạn "Đề mặc tôi" trở thành giai đoạn dễ nhận thấy nhất khi đứa trẻ vật lộn để hình thành cá tính. Mặc dù điều ấy có thể là khó khăn và làm cha mẹ đau đớn, hầu hết các chuyên gia đều

công nhận đó là một giai đoạn bình thường và cần thiết để chuyển tiếp từ tuổi thơ ấu đến trưởng thành. Ngay trong giai đoạn này vẫn có sự pha trộn của các giai đoạn. Trong lứa trẻ mới lớn la lối : "Đề mặc tôi" với cha mẹ, nhu cầu "ôm chặt lấy tôi" có thể được đáp ứng bởi sự đồng cảm mạnh với nhóm bạn cùng lứa tuổi.

Trong mối quan hệ người lớn cũng vậy, sự thay đổi liên tục như vậy cũng diễn ra. Mức thân mật gần gũi thay đổi, có những thời kỳ thân mật nhiều hơn lần với những thời kỳ xa cách lâu hơn. Đây cũng là một phần của chu trình sinh trưởng và phát triển bình thường. Muốn tiến tới tiềm năng đầy đủ với tư cách con người, chúng ta cần biết quân bình nhu cầu gần gũi và hòa hợp với các thời kỳ khi chúng ta phải quay về nội tâm, với ý thức tự quản sinh trưởng và phát triển với tư cách cá nhân. Nếu ta hiểu được như vậy, chúng ta sẽ không còn phản ứng bằng kinh hãi và hoảng sợ khi lần đầu tiên nhận thấy mình "đang tách rời khỏi" người bạn đường, không còn hoảng sợ gì khi nhìn nước thủy triều xuống ở bờ biển. Đương nhiên, đôi khi sự xa cách tình cảm tăng lên có thể báo hiệu những vấn đề nghiêm trọng trong mối quan hệ (giận dữ ngấm ngấm không nói ra chẳng hạn) và thậm chí sự tan vỡ có thể xảy ra. Trong những trường hợp đó, những biện pháp như chữa bệnh có thể rất hữu ích. Nhưng đừng quên vấn đề chính yếu là xa cách phát triển không tự động có nghĩa báo hiệu là tai họa. Nó cũng có thể là một phần của chu kỳ đáp lại việc xác định mối quan hệ một lần nữa trong một hình thái mới mà nó thể đoạt lại hay còn hơn cả sự thân mật gần gũi trong quá khứ.

Cho nên, việc chấp nhận, hay thừa nhận sự thay đổi là một phần tự nhiên trong phản ứng qua lại của chúng ta với người khác, đóng một vai trò quan trọng trong quan hệ. Chúng ta sẽ vỡ lẽ ra rằng chính vào lúc chúng ta cảm thấy thất vọng, nhất như thể mối quan hệ không còn là cái gì đó, thì sự thay đổi sâu xa xảy ra. Giai đoạn chuyển tiếp này có thể trở thành điểm then chốt khi tình yêu thực sự bắt đầu chín mùi và thăng hoa. Mối quan hệ của chúng ta không còn dựa vào sự đam mê cao độ, coi người kia là hiện thân của sự tuyệt hảo, hoặc cảm thấy hợp nhau. Nhưng trong khi trao đổi vì điều đó, chúng ta nay ở một vị trí bắt đầu thực sự biết người kia - hiểu người kia là như thế, một cá nhân riêng rẽ, có thể có khuyết điểm và nhược điểm, nhưng là một con người như chúng ta. Chính ở điểm trọng tâm này mà chúng ta có thể đưa ra lời cam kết trước sự tăng trưởng của một người kia - một hành động của tình yêu thực sự.

Có lẽ cuộc hôn nhân của Margaret có thể cứu được bằng cách chấp nhận sự thay đổi tự nhiên trong quan hệ và thiết lập mối quan hệ mới dựa vào những nhân tố không phải là đam mê và lãng mạn.

Tuy vậy may mắn là câu chuyện chưa chấm dứt tại đây. Hai năm sau lần khám bệnh cuối cho Margaret, tôi tình cờ gặp cô trong khu vực cửa hàng cửa hiệu (cảnh ngẫu nhiên gặp bệnh nhân cũ trong môi trường xã hội làm cho tôi, cũng như hầu hết các bác sĩ chuyên khoa, cảm thấy một chút lúng túng).

Tôi hỏi, "Dạo này cô ra sao?"

Cô reo lên "Còn gì tốt hơn! Tháng trước, tôi và chồng cũ của tôi tái hôn"

"Thực sao?"

"Vâng đúng, và mọi việc diễn ra tuyệt trần. Chúng tôi tiếp tục gặp nhau vì cùng trông nom con. Dầu sao, lúc đầu cũng khó khăn... nhưng sau khi ly dị, không biết làm sao áp lực không còn nữa. Chúng tôi không còn ước vọng gì nữa. Và chúng tôi thấy chúng tôi thực sự thích nhau, và thương yêu nhau. Mọi việc không giống như khi chúng tôi cưới nhau lần đầu., nhưng không thành vấn đề, chúng tôi thực sự hạnh phúc. Tôi cảm thấy đúng như vậy."

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 10 - CHUYỂN ĐỔI CÁCH NHÌN**

*Ngày xưa có một đệ tử của một triết gia Hy Lạp được sư phụ ra lệnh trong ba năm cho tiền bất cứ người nào chửi mình. Khi thời gian thử thách này trôi qua, vị sư phụ nói với ông, "Bây giờ con có thể đến thành Athens để học về sự thông thái". Khi người đệ tử vào thành Athens, ông gặp một người thông thái ngồi tại cổng thành và chửi tất cả mọi người đi qua. Ông ta cũng chửi luôn người đệ tử, khiến người đệ tử bật cười. "Tại sao ông cười khi tôi chửi ông?" người thông thái hỏi. Người đệ tử trả lời, "vì lẽ trong ba năm trời, tôi đã phải trả tiền cho ai chửi tôi, nay ông chửi tôi mà tôi không phải trả tiền". Người thông thái nói, "Vào thành đi, tất cả là của ông đó".*

Những cha cố Sa Mạc thế kỷ thứ tư, một loạt những người lập dị, rút vào vùng Sa Mạc Scete, hy sinh suốt đời, cầu nguyện, dạy câu chuyện này để minh họa giá trị của khổ đau và gian khổ. Tuy nhiên không phải chỉ có gian khổ không thôi, nó mở cửa "thành phố trí tuệ" cho người đệ tử. Nhân tố chính khiến cho người đệ tử có thể đổi trị hiệu quả với tình thế khó khăn là khả năng chuyển đổi cách nhìn, nhìn tình hình từ một điểm thuận lợi khác. "Khả năng chuyển đổi cách nhìn có thể là một trong những công cụ mạnh và hữu hiệu nhất mà ta có để đối phó với vấn đề cuộc sống hàng ngày". Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích.

Khả năng nhìn vào các sự việc từ những khía cạnh khác rất ích lợi. Khi thực hành điều này, ta có thể sử dụng một số kinh nghiệm, một số sự việc bi thảm, để phát triển sự bình tĩnh của tâm. Ta phải nhận thức được rằng mỗi hiện tượng, mỗi sự việc, có những khía cạnh khác nhau. Mọi sự có tính chất tương đối. Thí dụ, trường hợp của tôi, tôi mất nước. Từ quan điểm ấy điều đó thật là bi thảm- thậm chí còn có những điều tệ hại hơn nữa. Sự tàn phá đang xảy ra trên đất nước chúng tôi. Tình hình rất tiêu cực. Nhưng nếu tôi nhìn vào cùng một sự việc dưới một góc độ khác, tôi nhận thức được rằng là một người tị nạn, tôi có một cách nhìn khác. Với tư cách là người tị nạn tôi không cần phải có thủ tục, nghi lễ, và nghi thức ngoại giao. Nếu mọi thứ vẫn vậy, nếu mọi thứ đều tốt đẹp, rồi thì nhiều lúc bạn chỉ giả bộ, bạn đòi hỏi. Nhưng khi bạn phải trải qua những tình huống tuyệt vọng, đâu có thì giờ mà đòi hỏi. Cho nên từ góc độ đó, kinh nghiệm bi thảm này rất hữu ích cho tôi. Ngoài ra vì là người tị nạn nên nó tạo rất nhiều cơ hội cho tôi gặp được nhiều người. Những người từ những truyền thống tôn giáo khác nhau, từ những tầng lớp xã hội khác nhau, những người lẽ ra tôi không thể gặp được nếu tôi vẫn ở trong nước. Cho nên theo ý nghĩa ấy điều đó rất ích lợi, rất ích lợi. "Dường như là khi vấn đề phát sinh, cách nhìn của

chúng ta trở thành thiên cận. Tất cả sự quan tâm của chúng ta đều nhằm vào lo nghĩ về vấn đề, và chúng ta có ý nghĩ là chỉ mình chúng ta gặp phải khó khăn này. Điều này hình như có thể dẫn đến sự quan tâm quá mức cho bản thân làm cho vấn đề dường như rất nặng nề. Khi điều này xảy ra, tôi nghĩ là nhìn sự việc bằng một nhãn quan rộng hơn nhất định có ích - chẳng hạn, nhận thức được rằng có nhiều người đã trải qua những kinh nghiệm tương tự, thậm chí còn tệ hơn nữa. Tập thay đổi cách nhìn có thể giúp ích trong một số bệnh tật hay khi đau đớn. Vào lúc đau đớn phát sinh, đương nhiên lúc đó rất khó khăn, tập hành thiền qui củ để lắng đọng tâm Nhưng nếu bạn có thể so sánh, nhìn tình thế của bạn dưới một khía cạnh khác, bằng cách nào đó việc này. Nếu bạn chỉ nhìn vào một sự việc, thì nó có vẻ càng ngày càng to hơn. Nếu bạn tập trung quá gần, quá mạnh vào một vấn đề khi nó xảy ra, thì dường như là không thể kiềm chế nổi. Nhưng nếu bạn so sánh sự việc đó với một sự việc lớn hơn nào đó, nhìn vào cùng một vấn đề từ một tầm xa, thì dường như nó nhỏ lại và không quá lớn."

Ngay trước một cuộc đàm thoại với Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi tình cờ gặp viên quản lý một trung tâm mà tôi từng làm việc. Trong nhiệm kỳ ở cơ sở đó, tôi cãi lộn với ông nhiều lần vì lẽ tôi tin là ông ta đã dàn xếp việc trông nom bệnh nhân để lấy tiền. Khá lâu tôi đã không gặp ông ta một thời gian, nhưng ngay khi tôi gặp ông, chúng tôi tuôn ra hàng tràng lý lẽ và tôi cảm thấy cơn tức và căm ghét trào lên trong tôi. Vào lúc tôi được đưa vào phòng khách sạn của Đức Đạt Lai Lạt Ma cho cuộc thảo luận vào chiều hôm đó, tôi bình tĩnh lại, nhưng vẫn cảm thấy một chút khó chịu.

Tôi bắt đầu, "Hãy nói về một người nào đó làm người ta tức giận. Phản ứng tự nhiên của người ta là bị xúc phạm, phản ứng tức khắc là giận dữ. Nhưng trong nhiều trường hợp, không phải chỉ là vấn đề tức giận ngay lúc bị xúc phạm. Sau này người ta có thể nghĩ đến sự việc này, thậm chí rất lâu sau này, và mỗi khi nghĩ đến, thì giận dữ và cứ như thế mỗi lần. Làm sao Ngài có thể đối trị với loại tình thế như vậy?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu một cách tự lự, rồi nhìn tôi. Tôi băn khoăn không biết Ngài có cảm thấy tôi không đưa ra đề tài này vì lý do học thuyết thuần túy hay không.

Ngài nói, "Nếu bạn nhìn vào một góc độ khác thì chắc chắn việc làm cho bạn tức giận có nhiều khía cạnh tích cực, phẩm chất tích cực. Nếu bạn xem xét một cách cẩn trọng, bạn sẽ thấy hành động làm bạn tức giận, cho bạn một số cơ hội, một cái gì đó lẽ ra không thể có được về mặt khác, ngay từ quan điểm của bạn. Vậy bằng nỗ lực, bạn có thể thấy nhiều góc độ khác nhau đối với một sự việc. Điều này sẽ giúp ích cho bạn." "Nhưng Ngài nghĩ sao nếu Ngài tìm kiếm những khía cạnh tích cực của một người hay sự việc mà không thấy gì cả?"

"Ở đây, tôi nghĩ rằng xử trí một tình huống, bạn cần phải có một số cố gắng. Hãy dành thì giờ nghiêm chỉnh tìm kiếm một cách nhìn khác về tình huống đó. Không chỉ trên bề mặt mà thật thẳng thắn và minh bạch. Bạn cần phải sử dụng tất cả lập luận của bạn và nhìn vào tình huống càng khách quan càng tốt. Chẳng hạn, bạn phải suy nghĩ trên thực tế là bạn có thực sự giận dữ một người nào đó mà bạn cho rằng họ có tính tiêu cực 100 phần trăm. Cũng giống như khi bạn bị một người nào đó lôi cuốn mạnh mẽ thường có khuynh hướng cho những người này có tính tích cực 100 phần trăm. Nhưng sự nhận thức này

không phù hợp với thực tế. Nếu bạn thấy người bạn của quá tuyệt vời, người đó định làm hại bạn trên một phương diện nào đó, đột nhiên bạn sẽ nhận thức sâu sắc là những người ấy không có đức tính tốt 100 phần trăm. Cũng giống như vậy, nếu kẻ thù của bạn, người mà bạn ghét, thành thực xin được bạn tha thứ và tiếp tục tỏ ý tốt với bạn, bạn không thể nào tiếp tục cho rằng những người này là xấu. 100 phần trăm. Vậy nên, dù khi bạn giận dữ ai, bạn có thể cảm thấy rằng người ấy không có tính tích cực thì sự thực là không ai xấu 100 phần trăm. Họ cũng có những tính tốt nếu bạn điều tra đủ. Cho nên, khuynh hướng nhìn người hoàn toàn tiêu cực là do nhận thức của riêng bạn căn cứ vào sự đoán định tinh thần của riêng bạn, chứ không phải là bản chất thực sự của cá nhân ấy.

"Cũng vậy, một tình huống lúc đầu bạn nhận thức là tiêu cực 100 phần trăm, có thể có những khía cạnh tích cực. Nhưng tôi nghĩ rằng dù bạn có khám phá ra một khía cạnh tích cực trước một tình huống xấu, chỉ có thể thôi vẫn chưa đủ. Bạn còn cần phải củng cố ý niệm ấy. Cho nên bạn cần phải nhắc nhở mình về khía cạnh tích cực ấy nhiều lần, cho đến khi cảm nghĩ của bạn thay đổi.

*Nói chung, một khi bạn đã rơi vào tình huống khó khăn, không thể thay đổi thái độ bằng cách thực hiện một suy xét đặc biệt một hay hai lần. Đúng hơn là phải qua một tiến trình học hỏi, rèn luyện, và làm quen với những quan điểm mới giúp bạn có thể đối trị với khó khăn."*

Đức Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ hồi lâu, giữ vững lập trường thực dụng thường lệ của Ngài, Ngài nói thêm, "Tuy nhiên nếu bất chấp những cố gắng của bạn, bạn không tìm được những khía cạnh hay cách nhìn tích cực trước hành động của ai đó, thì lúc này con đường hành động tốt nhất là hãy cố gắng quên nó đi." Thôi thúc trước lời nói của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi khuya hôm đó, tôi cố gắng khám phá ra một số "góc độ tích cực" của viên quản lý, những khía cạnh mà ông ta không phải là xấu 100 phần. Điều đó không khó; tôi biết ông là một người cha rất thương con, chẳng hạn, ông cố gắng hết sức nuôi nấng con cái. Và tôi phải công nhận việc cãi lộn với ông cuối cùng đã đem lợi ích cho tôi - chúng là phương tiện để tôi quyết định bỏ không làm việc tại cơ sở này nữa và cuối cùng dẫn tôi đến một công việc vừa ý hơn. Trong khi những suy ngẫm này không ngay lập tức dẫn đến sự ưa thích người đàn ông này, nhưng chắc chắn chúng đã làm cho tôi mất đi một số cảm nghĩ căm ghét bằng chỉ một chút cố gắng. Trong chốc lát, Đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra một bài học còn sâu sắc hơn: Cách thay đổi hoàn toàn thái độ thù nghịch với kẻ thù và biết cách quý mến kẻ thù.

---o0o---

## CÁCH NHÌN MỚI VỀ KẸ THÙ

Phương pháp chính của Đức Đạt Lai Lạt Ma để thay đổi thái độ đối với kẻ thù liên quan đến sự phân tách có hệ thống và hợp lý về phản ứng thông thường của chúng ta với những kẻ làm hại chúng ta. Ngài giảng giải:

"Trước nhất hãy nhận xét thái độ đặc trưng đối với địch thủ. Nói chung, đương nhiên, chúng ta không mong muốn những điều tốt đẹp cho kẻ địch. Nhưng dù kẻ địch không vui



do những hành động của bạn, thì ở đây bạn có gì vui vẻ chứ? Nếu bạn suy nghĩ cẩn trọng, làm sao có cái gì bất hạnh hơn thế? Mang gánh nặng của cảm nghĩ thù nghịch và ác ý. Và bạn thực ra có muốn như vậy không?

"Nếu bạn trả thù kẻ địch thì hình như chỉ tạo vòng lẩn quẩn tội ác. Nếu bạn trả đũa người kia sẽ không nhận điều đó - họ sẽ trả đũa, rồi bạn sẽ làm thế nữa, và cứ thế tiếp tục. Và đặc biệt khi điều này xảy ra ở mức cộng đồng, nó sẽ tiếp tục từ thế hệ này đến thế hệ khác. Kết quả là cả hai phía đều khổ đau. Rồi thì toàn bộ mục đích cuộc sống trở thành hổng. Bạn có thể nhìn thấy điều này trong trại tị nạn, nơi đây sân hận được nuôi dưỡng giữa nhóm này với nhóm kia. Nó xảy ra từ khi còn thơ ấu. Điều đó thật tệ hại. Cho nên, giận dữ và sân hận giống như lưỡi câu của người câu cá. Hết sức quan trọng cho chúng ta là không được để mắc vào lưỡi câu ấy.

"Hiện nay, một số người coi căm thù mãnh liệt là tốt cho quyền lợi quốc gia. Tôi nghĩ điều này là tiêu cực. Rất thiếu cận. Chóng lại lối suy nghĩ này là cơ sở của tinh thần bất bạo động và hiểu biết."

Vì đã không chấp nhận thái độ đặc trưng của chúng ta đối với kẻ thù, Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục đưa ra một cách nhìn khác đối với kẻ địch, một nhãn quan mới có thể có một tác động cách mạng trong đời sống của ta. Ngài giảng giải:

Thường thường trong Phật Giáo người ta chú ý nhiều đến thái độ đối với địch thủ hay kẻ thù. Đó là vì sân hận là chướng ngại vật lớn nhất cho việc phát triển từ bi và hạnh phúc. Nếu bạn có thể học cách phát triển kiên nhẫn và khoan dung đối với kẻ thù của bạn, thì mọi sự sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều - lòng từ bi của bạn đối với người khác bắt đầu tuôn chảy tự nhiên.

Vì vậy, đối với người tu tập tinh thần, kẻ thù đóng một vai trò thiết yếu. Như tôi biết từ bi là cốt tủy đời sống tinh thần. Để bạn có thể hoàn toàn thành công trong việc thực hành tinh thương và từ bi, sự tu tập về nhẫn nại và khoan dung là rất cần thiết. Không có tính dũng cảm chịu đựng tương tự với nhẫn nại, thì cũng giống như không có tai họa nào tồi tệ hơn sân hận, Cho nên, ta phải hết sức cố gắng không nuôi dưỡng sân hận với kẻ thù, mà tốt hơn là dùng cuộc đấu trí ấy làm cơ hội nâng cao sự tu tập về nhẫn nại và khoan dung.

*Thật ra, kẻ thù là điều kiện cần thiết để thực hành nhẫn nại.*

Không có hành động của kẻ thù thì không thể có khả năng thành công về nhẫn nại và khoan dung. Bạn bè chúng ta thường không thử thách và cho chúng ta cơ hội trau dồi nhẫn nại, chỉ có kẻ thù của chúng ta mới cho chúng ta cơ hội. Cho nên, từ lập trường ấy, chúng ta có thể coi kẻ thù của chúng ta là những người thầy lớn và tôn kính họ đã cho chúng ta cơ hội quý báu tu tập nhẫn nại.

"Ngày nay, có rất nhiều người trên thế giới, nhưng chúng ta tương tác với khá ít người, và thậm chí lại càng ít người gây khó khăn cho chúng ta. Cho nên khi bạn có dịp may để thực hành nhẫn nại và khoan dung, bạn nên đối xử với lòng biết ơn. Thật là hiếm có. Chẳng khác gì bỗng nhiên tìm ra được kho báu trong nhà bạn, bạn nên vui vẻ và biết ơn

kẻ thù đã cho bạn cơ hội quý báu. Vì lẽ nếu bạn chưa bao giờ thành công trong việc tu tập nhẫn nại và khoan dung, chúng là những nhân tố chủ yếu để chống lại cảm xúc tiêu cực, thì cũng là do sự phối hợp những nỗ lực của chính bạn và cơ hội mà kẻ thù mang lại.

"Đương nhiên, ta vẫn còn cảm thấy, "Tại sao tôi phải tôn kính kẻ thù của tôi, hay thừa nhận sự đóng góp của họ, vì kẻ thù không có ý muốn cho tôi cơ hội quý báu để tu tập nhẫn nại, không có ý muốn giúp đỡ tôi? Và không những họ không mong muốn hay có ý định giúp tôi, nhưng họ còn có chủ ý hiểm độc làm hại tôi! Cho nên đúng ra là phải căm ghét họ - họ nhất định không đáng được kính trọng". Thực tế là có tâm trạng sân hận ở phía kẻ thù, ý đồ muốn hại chúng ta, biến hành động của kẻ thù trở thành duy nhất. Mặt khác, nếu điều đó chỉ đúng là một hành động làm hại chúng ta, thì chúng ta phải căm ghét các bác sĩ và coi họ là kẻ thù vì tình huống họ đã áp dụng các phương pháp đau đớn như phẫu thuật Nhưng dầu vậy chúng ta vẫn không coi những hành động đó là gây tai hại hay là những hành động của kẻ thù vì ý đồ của các bác sĩ là giúp đỡ chúng ta. Vì thế cho nên đúng là chủ ý để hại chúng ta của kẻ thù biến thành người duy nhất cho chúng ta cơ hội quý báu để tu tập nhẫn nại."

Ý kiến tôn kính kẻ thù của Đức Đạt Lai Lạt Ma vì cơ hội phát triển mà họ cung cấp có thể hơi khó chấp nhận vào lúc ban đầu. Nhưng tình trạng này cũng tương tự như người tập tạ cho thân hình mạnh khỏe và cân đối. Đương nhiên, hoạt động nhắc tạ rất khó chịu lúc đầu vì tạ nặng. Ta gắng sức, đổ mồ hôi, đấu tranh. Tuy vậy, nó đúng là một hành động tranh đấu chống lại sức kháng cự để rồi mang lại sức mạnh cho chúng ta. Chúng ta có đánh giá cao dụng cụ cử tạ tốt không phải vì bất cứ vui thích trực tiếp nào chúng cung cấp, mà là vì lợi ích cuối cùng mà ta nhận được.

Có lẽ ngay cả việc Đức Đạt Lai Lạt Ma khẳng định về tính hiếm hoi và "tính quý giá" của kẻ thù cũng còn hơn chỉ là giải thích duy lý kỳ khôi. Khi tôi nghe bệnh nhân của tôi mô tả những khó khăn của họ với những người khác, điều này trở nên quá rõ ràng - khi sự việc đến, hầu hết mọi người không có hàng đoàn kẻ thù hay đối thủ để tranh đấu, ít nhất ở mức độ cá nhân. Thường thường, sự mâu thuẫn chỉ hạn chế ở một số ít người. Có thể ông chủ hay đồng nghiệp, hay người hôn phối cũ, anh chị em ruột. Từ quan điểm trên, kẻ thù thực rất hiếm - nguồn cung cấp rất giới hạn. Và đó là sự tranh đấu, một tiến trình giải quyết xung đột với kẻ thù - nhờ học hỏi, quan sát, tìm ra những cách giải quyết khác.- cuối cùng dẫn đến phát triển, hiểu biết sâu sắc, và kết quả chữa trị bằng tâm lý thành công.

Hãy tưởng tượng sẽ ra sao suốt đời nếu ta không bao giờ phải đối phó với kẻ thù, hay gặp trở ngại nào cả từ lúc nằm nôi cho đến khi xuống mồ, người nào gặp cũng nuông chiều chúng ta, ủng hộ ta, nuôi dưỡng ta, (cho chúng ta đồ ăn ngon dễ tiêu), làm cho chúng ta vui bằng bộ mặt khôi hài và ấm thanh "yêu thương quyến rũ". Nếu từ khi mới sanh chúng ta được mang đi đây đó trong cái giỏ, (và sau này có lẽ trong cái kiệu) Chưa bao giờ gặp phải sự thách nào, chưa bao giờ bị thử thách - nói tóm lại, nếu mọi người tiếp tục coi chúng ta như trẻ nhỏ. Điều đó lúc đầu có vẻ tốt. Trong mấy tháng đầu của cuộc đời có thể là thích đáng. Nhưng nếu cứ tiếp tục triền miên như thế thì nó chỉ đi đến chế hồ như trở thành một loại của một khối sền sệt, một loại quái đản thực sự - với sự phát triển tinh thần và xúc cảm của miếng thịt bê con. Chính sự tranh đấu của đời sống làm cho ta thành

người. Và do đó chính các kẻ thù của chúng ta thử thách chúng ta, cho chúng ta sức kháng cự cần thiết để phát triển.

---o0o---

## THÁI ĐỘ NHƯ THẾ CÓ THỰC TIỄN KHÔNG?

Thực hành cách tiếp cận những vấn đề của chúng ta một cách hữu lý và học cách suy xét về những khó khăn hay về kẻ thù từ những cách nhìn khác dường như là một công cuộc theo đuổi đáng giá, nhưng tôi băn khoăn không hiểu đến một mức độ nào thì điều này có thể thực sự mang đến sự thay đổi cơ bản về thái độ. Tôi nhớ có một lần đọc tài liệu về một cuộc phỏng vấn mà Đức Đạt Lai Lạt Ma nói về việc tu tập tinh thần hàng ngày của Ngài là tụng kinh, tụng tám câu kệ nói về huân luyện tâm, viết vào thẻ kỷ thứ Mười Một của Langri Thangpa, một vị thánh người Tây Tạng. Trong đó có những câu như sau:

*Bất cứ lúc nào kết giao với ai, cầu mong tôi sẽ tự cho mình là người thấp nhất và coi người kia là cao thượng nhất trong tâm tôi ..*

*Khi tôi thấy những chúng sanh bản chất ác độc, bị thúc ép bởi tội lỗi hung bạo và uơu phiền, cầu mong tôi được coi họ như những người hiếm có này là thân thiết như thể tôi tìm được một kho báu quý giá.*

*Khi những người khác, vì đố kỵ, đối xử xấu với tôi, sỉ nhục, phỉ báng tôi và những điều tương tự, cầu mong tôi chịu thua và xin để cho họ chiến thắng. ... Khi người mà tôi được lợi lạc với niềm hy vọng lớn lao, làm cho tôi hết sức đau đớn, xin cho tôi được coi người ấy như Vị Giáo Chủ tối thượng của tôi!...;*

*Tóm lại, xin cho tôi được trực tiếp hay gián tiếp đem lợi ích và hạnh phúc cho tất cả chúng sanh, và xin cho tôi được âm thầm chịu đựng điều tai hại và khổ đau của tất cả chúng sanh.*

Sau khi đọc các câu trên, tôi hỏi Đức Đạt Lai Lạt Ma, "Tôi biết Ngài suy ngẫm nhiều về lời cầu nguyện này, nhưng thực sự Ngài có nghĩ rằng ngày nay có thể áp dụng được không? Ý tôi muốn nói là bài kệ đó đã được viết bởi một nhà sư sống trong tu viện - ở nơi mà việc xấu nhất có thể xảy ra là có người kháo chuyện về Ngài hoặc nói dối về Ngài hay có thể thỉnh thoảng là một đòn mạnh hay vỗ mặt. Trong trường hợp ấy, có thể là dễ dàng "dâng chiến thắng" cho họ- nhưng xã hội ngày nay, điều tai hại hay đối xử xấu mà ta nhận được từ những người khác gồm có nào là hiếp dâm, hành hạ, giết người vùn vùn... Từ quan điểm ấy, thái độ trong lời cầu nguyện ấy dường như thực không thể áp dụng được." Tôi cảm thấy một chút tự mãn, vì đã có nhận xét mà tôi nghĩ khá xác đáng, một nhận xét thông minh lắm..

Đức Đạt Lai Lạt Ma im lặng hồi lâu, Ngài nhíu mày suy nghĩ, Ngài nói, "Có thể có một điều gì đó trong cái mà ông vừa nói". Rồi Ngài tiếp tục thảo luận các trường hợp cần sửa

đổi lại thái độ cần phải có biện pháp đối phó mạnh trước sự gây hân của của người khác nhằm ngăn chặn điều tổn hại cho mình hoặc người khác.

Tôi đã suy tư về cuộc đàm thoại với Ngài vào buổi tối hôm đó rất khuya. Hai Hai vấn đề nổi lên một cách rõ ràng. Trước tiên, điều làm tôi chú ý là Ngài sẵn sàng lạ thường khi tìm một cái nhìn mới về niềm tin và sự tu tập riêng Ngài - trong trường hợp này, chứng tỏ Ngài sẵn lòng đánh giá lại lời cầu kinh đã được áp ụ trong lòng chắc chắn đã sống với Ngài qua nhiều năm tu tập. Vấn đề thứ hai là ít truyền cảm hơn. Tôi đã khắc phục được ý nghĩa kiêu ngạo của riêng tôi.! Tôi chợt nghĩ là tôi đã gợi ý với Ngài là lời cầu nguyện có thể không thích hợp vì nó không theo kịp được với thực tế phũ phàng của thế giới ngày nay. Nhưng chẳng phải đến sau này tôi mới nghĩ về người tôi đang nói chuyện với - một người đã hoàn toàn mất nước do sự xâm lăng tàn bạo nhất trong lịch sử. Một người đã phải sống lưu vong trong gần bốn thập niên trong khi cả nước đặt niềm hy vọng và mơ ước tự do vào người ấy. Một người có tinh thần trách nhiệm sâu sắc, với tâm lòng từ bi, lắng nghe dòng người tị nạn luôn kể những chuyện giết chóc, hãm hiếp, tra tấn, và triệt hạ phẩm giá của người dân Tây Tạng bởi người Trung Hoa. Hơn một lần tôi đã nhìn thấy vẻ quan ngại mênh mang và nỗi buồn trên nét mặt của Ngài khi nghe những chuyện như thế được kể lại bởi những người đã đi bộ vượt dãy Hi Mã Lạp Sơn (vượt núi băng rừng trong một cuộc hành trình hai năm), chỉ để thoáng nhìn thấy Ngài. Và những chuyện như vậy không phải chỉ có tính chất bạo lực vật chất không thôi. Thường, những chuyện này nhắc đến ý đồ phá hoại tinh thần người dân Tây Tạng. Một người tị nạn Tây Tạng từng kể cho tôi nghe về "trường học" Trung Hoa mà anh ta bị bắt buộc theo học lúc con nhỏ lớn lên tại Tây Tạng. Buổi sáng dành cho việc truyền bá và nghiên cứu cuốn "sách đỏ" của Mao Trạch Đông. Buổi chiều dành để báo cáo các công việc được phân công làm ở nhà." Bài tập về nhà" thường được chế ra nhằm thủ tiêu tinh thần Phật Giáo vốn đã ăn sâu trong lòng người Tây Tạng. Thí dụ, biết người Phật Giáo căm sát sinh và có niềm tin là mỗi sinh vật đều là "sinh vật hữu tình" quý giá như nhau, một thầy giáo đã phân công cho học trò nhiệm vụ phải giết một loại gì đó và phải mang đến trường ngày hôm sau. Học sinh được chấm điểm. Mỗi con vật chết được cho giá trị điểm nào đó - con ruồi một điểm, con sâu - hai điểm, con chuột năm điểm, con mèo - mười điểm - vân vân.(Khi tôi kể chuyện này với một người bạn mới đây, người bạn tôi đã lắc đầu với vẻ ghê tởm và trầm ngâm nói một mình." Tôi không biết học sinh được bao nhiêu điểm khi người học sinh giết cả thầy giáo khốn nạn này!")

Nhờ sự tu tập tinh thần như việc tụng 8 câu kệ về việc huân luyện tâm, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã có thể đi đến chấp nhận thực tại của tình hình nhưng vẫn tiếp tục tích cực vận động tự do và nhân quyền cho Tây Tạng trong 40 năm. Đồng thời Ngài vẫn giữ một thái độ nhún nhường và từ bi với người Trung Hoa, điều đó đã truyền cảm cho hàng triệu người trên thế giới. Và nơi đây tôi đưa ra ý kiến là lời cầu nguyện ấy có thể không thích hợp với những "thực tại" của thế giới ngày nay. Tôi vẫn còn đầy lúng túng mỗi khi nghĩ đến cuộc đàm thoại này.

---o0o---

**KHÁM PHÁ NHỮNG CÁCH NHÌN MỚI**

Cố gắng áp dụng phương pháp thay đổi cách nhìn của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi tình cờ bắt gặp một kỹ thuật khác vào một buổi chiều. Trong thời gian sửa soạn cho tác phẩm này, tôi có tham dự một vài buổi thuyết giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại bờ biển Miền Đông. Trở về nhà tôi đi bằng chuyên bay bay thẳng về Phoenix. Như thường lệ, tôi lấy chỗ ngồi cạnh lối đi Mặc dầu mới tham dự buổi học tập về tinh thần, nhưng tôi ở trong tâm trạng khá kỳ cục khi bước vào máy bay đã đầy người. Tôi phát hiện chỗ ngồi của tôi lại ở hàng ghế ở giữa - kẹp giữa một người đàn ông với khổ người to lớn có thói quen phiến toái là để cánh tay to sụ vào thành ghế của tôi và một thiếu phụ trung niên mà mới trông tôi đã không thích ngay vì bà ta đã chiếm chỗ ngồi bên cạnh lối đi của tôi. Có một điều gì nơi thiếu phụ này thực ra đã làm tôi khó chịu- giọng nói bà ta quá the thé, điệu bộ quá hồng hách, tôi không chắc chắn lắm. Ngay sau khi máy bay cất cánh, bà ta bắt đầu chuyện trò không ngớt với người đàn ông ngồi dãy ghế đằng trước. Người đàn ông này hóa ra là chồng bà, và tôi đã lịch sự đề nghị đổi chỗ cho ông ta. Nhưng cả hai đều không chịu vì cả hai muốn ngồi hàng ghế bên cạnh lối đi Tôi càng trở nên khó chịu. Hoàn cảnh ngồi năm tiếng liền bên cạnh người đàn bà này dường như không chịu đựng nổi.

Nhận ra là tôi phản ứng quá mạnh với một người đàn bà mà tôi chưa từng biết, tôi quyết định là phải có "sự chuyển đổi" - theo tiềm thức hẳn là bà đã nhắc tôi nhớ đến một người nào đó trong lúc tôi còn thơ ấu - cảm giác hờn ghét - hướng về mẹ tôi vẫn chưa được giải đáp hay lắm hoặc một điều gì đó. Tôi cố tìm kiếm trong óc nhưng không thể tìm ra được ứng viên thích hợp - bà ta không nhắc cho tôi tìm được ai trong quá khứ.

Tôi chợt nảy ra ý nghĩ rằng đây là cơ hội tốt để thực hành việc phát triển lòng nhẫn nại. Cho nên, tôi bắt đầu thực hành kỹ thuật buông bỏ kẻ thù của tôi ngồi trên ghế bên cạnh lối đi như một ân nhân quý mến, được đặt cạnh tôi để dạy tôi nhẫn nại và khoan dung. Tôi hình dung chuyện này thật ngon với một nhiệt tình- xét cho cùng, khi kẻ thù biến mất bạn không thể có gì nhẹ người hơn được- tôi mới gặp người phụ nữ này và bà ta cũng chưa làm gì hại tôi cả. Sau khoảng 20 phút, tôi đầu hàng- bà vẫn làm tôi khó chịu! tôi cảm phẫn bức bối trong phần còn lại của cuộc hành trình. Hờn dỗi, tôi nhìn trừng trừng vào tay của bà ta đang ngấm ngấm xâm phạm trên thành ghế của tôi. Tôi ghét mọi thứ về thiếu phụ này. Tôi lơ đãng nhìn chăm chăm vào móng ngón tay cái của bà thì chợt nghĩ là :. Phải chăng tôi ghét móng ngón tay cái này? Không thực đúng. Móng tay ấy cũng bình thường thôi. Không có gì đặc biệt. Tiếp đến tôi liếc nhanh vào mắt bà và tự hỏi.: Phải chăng thực sự tôi ghét con mắt ấy? Vâng, tôi đã ghét (Đương nhiên, không có lý do xác đáng- 1 một hình thái ghét bỏ thuần túy). Tôi nhắm vào gần hơn nữa. Phải chăng tôi ghét cái con ngươi ấy? Không. Phải chăng tôi ghét cái giác mạc, cái tròng mắt, hay cái màng cứng mắt ấy. Không, phải chăng thực sự tôi ghét con mắt ấy? tôi phải thừa nhận là không. Tôi cảm thấy đang ở trên cái gì đó. Tôi chuyển tới đốt ngón tay, ngón tay, hàm, và khuỷu tay. Với một sự ngạc nhiên, tôi nhận ra có những chỗ của người đàn bà ấy tôi không ghét. Tập trung vào chi tiết, vào những đặc điểm, thay vì tổng quát quá mức, dẫn đến một sự thay đổi tinh tế trong tâm, một sự mềm lòng Sự thay đổi cách nhìn xé tan thành kiến lúc đầu của tôi, đủ phóng khoáng cho tôi thấy bà ta chỉ là một chúng sinh bình thường khác. Khi tôi nghĩ như vậy, thì đột nhiên bà quay sang với tôi và trò chuyện. Tôi không nhớ đã nói những chuyện gì- hầu hết là chuyện phiếm- nhưng khi chuyến bay kết thúc, giận hờn và khó chịu của tôi đã tiêu tan. Cứ cho là như vậy, bà tuy không phải là

người bạn mới tốt nhất của tôi, song bà cũng không còn là con người tội lỗi chiếm ghế bên cạnh lối đi của tôi- bà chỉ là một chúng sinh khác, giống như tôi, bà đi vào dòng đời với khả năng tốt nhất của bà.

---o0o---

## TÂM TRÍ UYÊN CHUYỂN

Khả năng cách nhìn, khả năng xem xét khó khăn của mình từ những góc độ khác, được nuôi dưỡng bởi đặc tính uyển chuyển của tâm. Lợi ích tột bậc của một tâm trí uyển chuyển là nó cho phép chúng ta nhìn bao quát tất cả đời sống- để sống một cách trọn vẹn và có nhân tính. Sau một buổi thuyết giảng dài trước công chúng tại Tucson vào một buổi chiều, Đức Đạt Lai Lạt Ma quay về khách sạn. Trong khi Ngài chậm rãi bước về phòng, một giải mây đỏ tía giăng mắc bầu trời, thu ánh sáng chiều tà và làm nổi bật hẳn lên dãy núi Catalina, toàn thể được tô điểm bằng gam màu tía mênh mang. Ấn tượng thật hùng vĩ. Không khí âm áp, đầy hương thơm của cây cối sa mạc, của cây xô thơm, ngọn gió hiu hiu thổi, mang hơi ấm, báo hiệu hẹn cơn bão Sonoran đang thả sức tung hoành. Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại. Ngài lặng lẽ quan sát phía chân trời hồi lâu, ngắm nhìn toàn cảnh, và cuối cùng bình luận về cái đẹp của cảnh tượng. Ngài bước đi vài bước rồi lại ngừng lại, khom mình ngắm một nụ hoa oải hương nhỏ xíu trên cây nhỏ. Ngài nhẹ nhàng mơn trớn nụ hoa, chú ý đến hình thức mảnh mai của nó, bần khoản thành tiếng về tên của cây này. Điều làm tôi chú ý là khả năng hoạt động của Ngài. Nhận thức của Ngài hình như hành động quá dễ dàng từ ngắm nhìn trọn vẹn phong cảnh tới cái tập trung vào một nụ hoa nhỏ bé, một sự thưởng thức đồng thời tổng thể khung cảnh cũng như chi tiết nhỏ nhất. Một khả năng bao trùm tất cả những khía cạnh và toàn bộ các lĩnh vực của cuộc sống.

Mỗi người trong chúng ta đều có thể mở mang sự uyển chuyển giống như vậy trong tâm. Điều đó xảy ra ít ra cũng ở một chừng mực nào đó trực tiếp do những nỗ lực bằng cách mở rộng cách nhìn và cố gắng thận trọng trên những quan điểm mới. Kết quả cuối cùng là sự tinh thức đồng thời về một bức tranh lớn cũng như hoàn cảnh cá nhân chúng ta. Quan điểm kép này, cùng một lúc nhìn vào "Thế Giới Lớn" và "Thế Giới Nhỏ" của chúng ta hồ như có thể thực hiện chức năng phân loại giúp chúng ta phân biệt cái gì là quan trọng, cái gì là không quan trọng trong cuộc sống.

Chính trường hợp của tôi, chỉ cần một ít thúc đẩy của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong quá trình các cuộc đàm thoại với Ngài, trước khi tôi bắt đầu phá vỡ được cách nhìn hạn chế của tôi. Do bản tính và huân luyện, tôi thường hay giải quyết giải quyết các vấn đề trên lập trường có động lực cá nhân - tiến trình tâm lý chỉ diễn ra trong địa hạt tâm. Cách nhìn vào xã hội học hay chính trị chưa bao giờ thu hút tôi quan tâm nhiều. Trong một cuộc đàm luận với Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi bắt đầu hỏi Ngài về ý nghĩa quan trọng của việc đạt được một tầm nhìn rộng lớn hơn. Vì đã uống một vài tách cà phê trước đó, cuộc đàm thoại của tôi bắt đầu trở nên sôi nổi, và tôi bắt đầu nói đến khả năng thay đổi cách nhìn như một tiến trình nội tâm, một cuộc theo đuổi đơn độc, chỉ căn cứ trên quyết định có ý thức của cá nhân để tiếp nhận quan niệm khác. Giữa lúc lúc đàm luận về tinh thần, Đức Đạt Lai Lạt Ma dứt khoát ngắt lời tôi và nhắc nhở tôi, "Khi bạn nói về việc áp dụng một

tầm nhìn rộng lớn hơn, điều này gồm có cả sự làm việc hợp tác với người khác. Khi bạn có những khủng hoảng có tính cách toàn cầu chẳng hạn, nhu cầu môi sinh hay những vấn đề về cơ cấu kinh tế hiện đại, điều này đòi hỏi một nỗ lực phối hợp giữa nhiều người, với một tinh thần trách nhiệm và cam kết. Điều này bao trùm nhiều hơn một cá nhân hay một vấn đề riêng tư".

Tôi khó chịu vì Ngài đã chuyển sang đề tài có tính cách thế giới trong khi tôi cố gắng tập trung vào đề tài cá nhân (tôi thật ngượng ngùng mà thừa nhận, thái độ này về chính chủ đề mở rộng quan điểm )

"Nhưng tuần này, tôi nài nỉ, "trong cuộc đàm thoại của chúng ta và trong các bài giảng công cộng của Ngài, Ngài có nói nhiều đến tầm quan trọng của sự đem lại thay đổi cá nhân từ bên trong, nhờ sự biến đổi bên ngoài. Chẳng hạn, Ngài có nói đến tầm quan trọng của việc phát triển lòng từ bi, lòng nhiệt tình, khắc phục giận dữ và sân hận, trau dồi nhẫn nại và khoan dung..."

"Phải, đương nhiên sự thay đổi phải do nơi cá nhân. Nhưng khi bạn tìm kiếm giải pháp cho toàn bộ các vấn đề, bạn cần có khả năng giải quyết những vấn đề ấy từ lập trường của một cá nhân cũng như từ mức độ xã hội nói chung. Cho nên khi bạn nói về linh động, về việc có một tầm nhìn rộng lớn hơn vân vân..., điều này đòi hỏi khả năng đề cập đến các vấn đề từ nhiều mức độ khác nhau: mức độ cá nhân, mức độ cộng đồng, và mức độ toàn cầu.

"Bây giờ, chẳng hạn, vì tại cuộc nói chuyện tại trường Đại Học tối hôm nọ, tôi nói về sự cần thiết phải giảm bớt giận dữ và sân hận nhờ sự trau dồi kiên nhẫn và khoan dung. Giảm thiểu sân hận giống như giải trừ quân bị trong nội tâm. Nhưng, tôi cũng nói rõ trong cuộc nói chuyện đó, sự giải trừ quân bị trong nội tâm phải đi đôi với sự giải trừ quân bị bên ngoài. Đó là điều rất, rất quan trọng. May mắn thay, sau khi Đế Quốc Sô Viết sụp đổ, ít nhất vào thời gian này, không còn đe dọa hủy diệt hạt nhân. Cho nên tôi nghĩ rằng, bây giờ là lúc rất tốt, một sự bắt đầu rất tốt - Chúng ta không nên bỏ lỡ cơ hội này! Bây giờ tôi nghĩ rằng chúng ta phải củng cố lực lượng hòa bình chân chính. Không phải là không có chiến tranh nếu vũ khí vẫn được sản xuất giống như sự răn đe vũ khí hạt nhân. Nhưng chỉ không có chiến tranh không thôi vẫn không phải là hòa bình chân chính lâu dài cho thế giới. Hòa bình phải phát triển trên sự tin cậy lẫn nhau. Và vì vũ khí là những trở ngại to lớn nhất cho việc phát triển lòng tin cậy lẫn nhau, tôi nghĩ đã đến lúc phải tính cách loại bỏ những vũ khí ấy. Điều đó rất quan trọng. Đương nhiên chúng ta không thể hoàn tất điều đó một sớm một chiều được. Tôi nghĩ rằng biện pháp thực tế là đi từng bước một. Nhưng đầu sao, tôi nghĩ chúng ta phải làm rõ mục tiêu chủ yếu của chúng ta: Toàn thể thế giới đều phải giải trừ quân bị. Cho nên ở một mức độ nào đó chúng ta nên cố gắng thực hiện sự mở mang hòa bình nội tâm, nhưng cũng đồng thời rất quan trọng là cố gắng thực hiện việc giải trừ quân bị và hòa bình bên ngoài, đóng góp phần nhỏ nhoi của mình bằng bất cứ cách nào mà chúng ta có thể làm được. Đó là trách nhiệm của chúng ta."

## TÂM QUAN TRỌNG TRONG VIỆC TƯ DUY LINH HOẠT

Có một mối quan hệ qua lại giữa tâm trí uyển chuyển và khả năng thay đổi cách nhìn. Một tâm trí linh hoạt uyển chuyển giúp chúng ta giải quyết vấn đề từ nhiều cách nhìn, và ngược lại, chú tâm cố gắng quan sát một cách khách quan những vấn đề từ nhiều cách nhìn hồ như có thể được xem là rèn luyện tính linh hoạt cho tâm. Trong thế giới ngày nay, cố gắng phát triển lối tư duy linh hoạt không phải chỉ là bài thực tập tự buông thả cho những người trí thức biếng nhác - Nó có thể là một vấn đề sống còn. Thậm chí trên nấc thang tiến hóa, muôn loài cũng hết sức linh động, cũng hết sức thích ứng với những thay đổi môi sinh, để tồn tại và phát triển mạnh. Cuộc sống ngày nay có đặc điểm là thay đổi bất ngờ, đột ngột, và đôi khi dữ dội. Một tâm trí uyển chuyển có thể giúp chúng ta hòa hợp với những sự thay đổi bên ngoài đang xảy ra chung quanh chúng ta. Nó cũng có thể giúp chúng ta hòa nhập tất cả những mâu thuẫn nội tâm, tính không nhất quán và mâu thuẫn trong tư tưởng. Nếu không trau dồi tâm trí mềm dẻo, cái nhìn của chúng ta trở nên cứng nhắc và mối quan hệ của chúng ta với thế giới trở thành có đặc điểm sợ hãi. Nhưng bởi áp dụng một phương pháp linh hoạt và mềm dẻo trước cuộc sống, chúng ta có thể giữ bình tĩnh ngay cả đến khi trong những hoàn cảnh hết sức bất an và xáo trộn. Đó là nhờ nỗ lực để đạt được một tâm trí linh hoạt mà ta có thể nuôi dưỡng sức bật trong tinh thần con người.

Từ khi tôi biết Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi hết sức ngạc nhiên về mức độ linh hoạt rộng lớn của Ngài, khả năng tiếp nhận hàng loạt quan điểm. Người ta có thể cho rằng vai trò độc đáo của Ngài có thể là do hầu hết Phật Tử trên thế giới đã đặt Ngài vào một vị trí hồ như là Người Bảo Vệ Đức Tin.

Với ý định đó tôi hỏi Ngài, "Có bao giờ Ngài thấy mình quá cứng rắn trong quan điểm, hay quá hẹp hòi trong suy tư không?"

"... Ngài hăng giọng suy nghĩ hồi lâu trước khi trả lời dứt khoát. "Không, tôi không nghĩ như vậy. Thực ra, là ngược lại. Đôi khi tôi quá linh động đến nỗi tôi bị buộc tội là không có đường lối kiên định." Ngài bật cười lớn. ". Một người nào đó đến gặp tôi và trình bày một số ý kiến, và tôi xem lý lẽ mà họ nói rồi đồng ý, tôi thường nói với họ, "Ồ, thật tuyệt vời!". Nhưng người kế tiếp đến với tôi với quan điểm tương phản, thì tôi cũng xem vào lý do họ nói và tôi cũng đồng ý. Đôi khi vì vậy tôi bị phê bình, và phải luôn được nhắc nhở: "Chúng ta đã cam kết về đường lối hành động, vậy nên vào lúc này, hãy giữ đúng vấn đề ấy".

Từ câu nói trên không thôi, người ta có thể có cảm tưởng Đức Đạt Lai Lạt Ma không quá quyết, không có nguyên tắc chỉ đạo. Thực tế, điều đó không thể là sự thật. Rõ ràng là Đức Đạt Lai Lạt Ma có niềm tin căn bản làm nền tảng cho tất cả hành động của Ngài. Tin vào lòng tốt tiềm ẩn của tất cả loài người. Tin vào giá trị của từ bi. Một đường lối thân ái. Một ý thức con người bình đẳng với tất cả sinh vật.

Nói về tầm quan trọng của linh hoạt, mềm dẻo và thích nghi, tôi không muốn có ý đề nghị chúng ta trở nên thành người hay thay đổi ý kiến - hấp thụ bất cứ niềm tin mới nào tình cờ xuất hiện chung quanh ta vào lúc đó, thay đổi đặc tính của ta, hấp thụ một cách



thụ động bất cứ khái niệm nào phơi bày trước chúng ta. Những giai đoạn sinh trưởng và phát triển cao hơn tùy thuộc vào những giá trị tiềm ẩn hướng dẫn chúng ta. Hệ thống giá trị cung cấp sự tiếp tục và gắn bó với nhau cho đời sống của chúng ta, và do đó chúng ta có thể đánh giá những kinh nghiệm của mình. Hệ thống giá trị có thể giúp chúng ta quyết định mục tiêu nào thực sự đáng giá và những theo đuổi nào là vô nghĩa.

Câu hỏi là làm sao ta có thể kiên trì trước sau như một và duy trì toàn bộ giá trị tiềm ẩn mà vẫn giữ được linh hoạt. Đức Đạt Lai Lạt Ma dường như đã đạt được điều đó trước nhất bằng cách rút gọn hệ thống niềm tin thành một ít nhân tố căn bản: 1) Tôi là một con người, 2) Tôi muốn có hạnh phúc không muốn khổ đau, 3) Những người khác, cũng giống như tôi, muốn được hạnh phúc và không muốn đau khổ. Nhân mạnh về những vấn đề chung mà Ngài chia sẻ với người khác chứ không phải những khác biệt, dẫn đến cảm tưởng liên hệ tới tất cả mọi người, và dẫn dắt Ngài tin vào từ bi và vị tha. Sử dụng cùng một cách giải quyết vấn đề này, có thể được bổ ích rất nhiều mà chỉ cần bỏ thì giờ suy nghĩ hệ thống giá trị của chính chúng ta và rút gọn chúng thành yếu tố căn bản. Chính khả năng rút gọn hệ thống giá trị của chúng ta thành những yếu tố căn bản nhất, và hướng đi thuận lợi ấy, cho chúng ta sự tự do và linh hoạt lớn nhất để đối trị lại hàng loạt vấn đề mà ta phải đương đầu hàng ngày.

---o0o---

## TÂM SỰ QUÂN BÌNH

Phát triển cách giải quyết linh hoạt vào cách sống không những là phương tiện giúp cho chúng ta đối phó với những vấn đề hàng ngày - mà còn trở thành nền tảng cho yếu tố chủ chốt của một đời sống hạnh phúc: *sự quân bình*.

Vào một buổi sáng ngời thoải mái trên một cái ghế, Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích giá trị của một đời sống quân bình.

"Cách vào đời quân bình và khéo léo, cần thận tránh cực đoan, trở thành một nhân tố rất quan trọng trong việc điều khiển cuộc sống hàng ngày của con người. Chẳng hạn, khi trồng một cây non hay một loại cây nào đó, chính giai đoạn đầu bạn phải hết sức khéo léo và nhẹ nhàng. Ẩm quá nhiều ẩm ướt sẽ làm chết cây, quá nhiều ánh nắng cũng phá hoại cây. Quá ít cũng phá hoại cây. Cho nên điều cần thiết là bạn phải có một môi trường quân bình thì cây non mới lớn mạnh. Hay, để cơ thể lực, quá nhiều hay quá ít bất cứ một thứ gì cũng có thể gây hậu quả tiêu cực. Chẳng hạn, quá nhiều chất đạm tôi nghĩ cũng không tốt, quá ít cũng không tốt.

"Phương cách uyển chuyển và khéo léo, cần thận tránh cực đoan, áp dụng cho sự phát triển tinh thần đúng mức cũng như cảm xúc. Chẳng hạn, nếu chúng ta thấy mình trở nên cao ngạo, vênh váo ta đây quan trọng căn cứ vào những thành tựu hay đức tính có thật hoặc tưởng là thật của mình, thì thuốc giải độc là suy nghĩ nhiều hơn nữa về vấn đề và khổ đau của mình, trầm ngâm về khía cạnh bất toại nguyện của cuộc sống. Điều này sẽ giúp cho bạn hạ thấp mức độ cao ngạo của tâm, đưa bạn trở lại thực tại nhiều hơn nữa. Trái lại nếu bạn thấy suy ngẫm về bản chất bất toại nguyện của cuộc sống, khổ đau và

đau đớn vân vân..., làm cho bạn không thể chịu đựng nổi bởi toàn bộ sự việc, thì lại có sự nguy hiểm đi vào cực đoan khác. Trong trường hợp này bạn có thể trở nên hoàn toàn nản chí, bất lực, chán chường và nghĩ rằng: "ôi, tôi không thể làm gì được, tôi vô giá trị. Cho nên trong những hoàn cảnh như vậy, điều quan trọng là bạn có thể nâng cao tâm bằng cách nghĩ đến những thành quả của bạn, những tiến bộ mà bạn đã đạt được từ hồi nào đến giờ, và những đức tính tích cực khác để bạn có thể nâng cao tinh thần thoát khỏi tình trạng nản chí hay mất tinh thần. Vậy điều cần thiết nơi đây hồ như là cách thức giải quyết thật quân bình và khéo léo.

"Không những cách giải quyết này hữu ích cho sức khỏe thể chất và cảm xúc, mà nó còn áp dụng cho sự phát triển tinh thần của con người, Vì chẳng hạn, truyền thống Phật Giáo có nhiều kỹ thuật và cách tu tập khác nhau. Nhưng rất quan trọng là phải thật khéo léo trong việc đem áp dụng những kỹ thuật khác nhau, và không đi đến cực đoan. Ta cũng cần phải có một cách giải quyết quân bình và khéo léo. Khi tu tập Phật Giáo, rất quan trọng là phải có một cách giải quyết phối hợp, kết hợp cả nghiên cứu và học hỏi với thực hành về tư duy sâu lắng và thiền định. Điều này rất quan trọng để không có sự bất quân bình nào giữa kiến thức trí tuệ hay lý thuyết và thực hành thực tiễn. Nếu không, sẽ có một nguy cơ quá nặng suy nghĩ bằng trí óc sẽ hủy hoại sự tu tập về suy tư nhiều hơn. Nhưng nếu quá nặng vào sự tu tập mà không có nghiên cứu sẽ hủy hoại sự hiểu biết. Cho nên phải có sự quân bình...

Sau một hồi suy nghĩ, Ngài nói thêm, " Ví vậy nói một cách khác trong việc thực hành Pháp, sự tu tập tinh thần, ở một ý nghĩa nào đó giống bộ ổn áp. Chức năng của bộ ổn áp là để ngăn ngừa đột biến điện áp giữ cho bạn nguồn điện ổn định và liên tục."

Tôi xen vào ." Ngài nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc tránh cực đoan, nhưng nếu không đi đến cực đoan thì cái gì có thể làm cho cuộc sống trở nên lý thú và có hương vị? Bằng cách tránh mọi cực đoan trong cuộc sống, bao giờ cũng chọn con đường "trung đạo" phải chăng chỉ dẫn đến một cuộc sống vô vị tẻ nhạt"

Lắc đầu Ngài trả lời "không", "tôi nghĩ bạn cần phải hiểu nguồn gốc hay cơ sở của sự hành xử cực đoan. Hãy lấy thí dụ theo đuổi của cái vật chất-nhà cửa, đồ đạc, quần áo vân vân... Một mặt, nghèo khó có thể được xem là cực đoan và chúng ta có quyền tranh đấu để vượt qua điều đó, như vậy sẽ bảo đảm sự đầy đủ vật chất của chúng ta. Mặt khác, quá xa hoa, theo đuổi của cái quá mức là một cực đoan khác. Mục đích chủ yếu của chúng ta trong việc tìm cầu nhiều của cái hơn là cảm giác thỏa mãn, cảm giác hạnh phúc. Nhưng chính là cơ sở việc tìm cầu nhiều hơn nữa là cảm tưởng không đầy đủ, cảm tưởng chưa vừa lòng. Cảm tưởng chưa vừa lòng, muốn có nhiều, nhiều hơn nữa, không phát xuất từ niềm khao khát vốn có về các đồ vật mà chúng ta tìm kiếm mà còn từ tình trạng tinh thần của chúng ta.

"Cho nên tôi nghĩ rằng khuynh hướng đi đến cực đoan thường được kích thích bởi cảm tưởng chưa vừa lòng tiềm ẩn. Và đương nhiên có những yếu tố khác nữa dẫn đến cực đoan. Nhưng tôi nghĩ rằng quan trọng là phải công nhận điều đó trong khi đi đến cực đoan dường như hấp dẫn hay hứng thú trên bề mặt, thực ra nó có thể có hại. Có nhiều thí dụ về nguy cơ đi đến cực đoan của hành xử cực đoan. Tôi nghĩ rằng bằng cách quan sát

những tình huống này, bạn sẽ có thể thấy những hậu quả của việc đi đến cực đoan, là bạn, chính bạn cuối cùng sẽ đau khổ. Thí dụ, ở thế gian này, nếu chúng ta đánh cá quá mức, không để ý gì đến hậu quả về lâu dài, không có tinh thần trách nhiệm, rồi thì dẫn đến kiệt quệ số lượng cá. Hay cách hành xử về nhục dục. Đương nhiên có ham muốn tình dục về sinh học để sinh sản và vân vân..., và sự thỏa mãn đạt được từ hoạt động tình dục. Nhưng nếu hành vi tình dục trở nên cực đoan, không có trách nhiệm thích đáng, nó sẽ dẫn đến nhiều vấn đề, lạm dụng, như lạm dụng tình dục và loạn luân."

"Ngài nói thêm vào cảm tưởng chưa vừa lòng, có thể có nhiều nhân tố khác dẫn đến cực đoan..." "Đúng, tất nhiên rồi" Ngài gật đầu.

"Ngài có thể cho một thí dụ?"

"Tôi nghĩ tư tưởng hẹp hòi có thể là một nhân tố khác dẫn đến cực đoan"

"Tư tưởng hẹp hòi trong ý nghĩa nào?"

"Thí dụ đánh cá quá mức có thể dẫn đến làm kiệt quệ số lượng cá, có thể, chẳng hạn là một ví dụ về suy nghĩ hẹp hòi, trong ý nghĩa này ta chỉ nhìn vào tương lai trước mắt mà không lưu ý gì đến bức tranh rộng lớn hơn. Nơi đây ta có thể sử dụng giáo dục và kiến thức để mở rộng tầm nhìn của một người để họ trở nên ít hẹp hòi hơn về quan điểm của mình.

Đức Đạt Lai Lạt Ma lấy sâu chuỗi của Ngài từ bàn kế bên, lần tràng giữa hai bàn tay khi Ngài vừa lặng lẽ ngẫm nghĩ về vấn đề đang thảo luận. Lướt nhìn vào sâu chuỗi rồi đột nhiên Ngài tiếp tục, " Tôi nghĩ có nhiều cách mà thái độ tâm địa hẹp hòi dẫn đến suy nghĩ cực đoan. Nó sinh ra vấn đề. Chẳng hạn, Tây Tạng là một quốc gia Phật Giáo từ nhiều thế kỷ. Đương nhiên điều đó dẫn đến cảm nghĩ của người Tây Tạng về Phật Giáo là một tôn giáo tốt nhất, và có khuynh hướng nghĩ rằng có lẽ tốt nhất là tất cả nhân loại trở thành Phật Tử. Ý tưởng ai cũng trở thành Phật Tử hoàn toàn là cực đoan. Và loại suy nghĩ cực đoan này gây ra vấn đề. Nhưng nay, chúng tôi bỏ Tây Tạng ra đi, chúng tôi có dịp tiếp xúc với các truyền thống tôn giáo khác và học hỏi về chúng. Điều này đưa đến gần gũi hơn trong thực tại- hiểu rằng giữa nhân loại có nhiều khuynh hướng tinh thần khác nhau. Thậm chí nếu chúng ta cố gắng làm cho toàn thể thế giới thành Phật Giáo là điều không thực tế. Nhờ sự tiếp cận với truyền thống khác, bạn nhận thức được những điều tích cực của họ. Nay, khi đối đầu với tôn giáo khác, trước tiên cảm nghĩ tích cực, cảm nghĩ thoải mái sẽ phát sinh. Chúng ta sẽ cảm thấy nếu người đó thấy truyền thống khác, thích hợp hơn, hữu hiệu hơn, thế thì điều đó là tốt! Cũng giống như đi vào một tiệm ăn- chúng ta có thể ngồi vào bàn rồi gọi các món ăn hợp với khẩu vị của chúng ta. Chúng ta có thể ăn những món ăn khác, nhưng không ai tranh luận về việc này cả!

"Cho nên, tôi nghĩ bằng cách chủ ý mở rộng tầm nhìn của chúng ta, chúng ta thường có thể khắc phục được loại suy nghĩ cực đoan dẫn đến hậu quả tiêu cực."

Bằng ý kiến này, Đức Đạt Lai Lạt Ma đeo chuỗi tràng hạt vào cổ tay, thân mật vỗ vai tôi, và đứng lên chấm dứt cuộc thảo luận.

## **CHƯƠNG 11 - TÌM Ý NGHĨA TRONG ĐAU ĐỚN VÀ KHỔ ĐAU**

Victor Frankl, một thầy thuốc trị bệnh tâm thần người Do Thái bị cầm tù bởi Phát xít trong Đệ Nhị Thế Chiến, một lần đã nói: "Con người sẵn sàng và sẵn lòng gánh vác ngay bất cứ khổ đau nào miễn là nó thấy có ý nghĩa." Frankl sử dụng sự tàn bạo và vô nhân đạo của Phát Xít mà ông trải qua trong những trại tập trung để hiểu thấu đáo cách con người có thể sống sót được trước những hành động tàn ác. Quan sát kỹ những người còn sống sót và những không thoát được, ông xác định là sự sinh tồn không căn cứ vào tuổi trẻ hay sức khỏe thể chất, mà là sức mạnh bắt nguồn từ mục đích, sự khám phá ra ý nghĩa đời sống và kinh nghiệm của mình.

Tìm ra ý nghĩa trong khổ đau là một phương pháp có sức mạnh giúp ta đối đầu ngay cả trong thời gian gat go nhất trong đời sống chúng ta. Nhưng tìm ra ý nghĩa trong cái khổ đau của chúng ta không phải là một việc dễ dàng. Khổ đau dường như thường xảy ra tình cờ vô nghĩa, và không phân biệt, không có chút ý nghĩa gì cả, chứ còn nói gì đến ý nghĩa chủ định hay tích cực. Và trong khi chúng ta đang đau đớn và khổ đau, tất cả năng lực của chúng ta đều tập trung vào việc thoát khỏi chúng. Trong những lúc khủng hoảng và bi thảm nhất, dường như không thể suy nghĩ về bất cứ ý nghĩa khả dĩ nào đằng sau cái khổ đau của chúng ta. Vào những lúc chúng ta hầu như không làm gì được ngoài chịu đựng. Thấy khổ đau vô nghĩa và bất công là lẽ tự nhiên, và thắc mắc, "Tại sao lại là tôi?" Tuy vậy, may là những lúc tương đối thanh nhàn, những khoảng thời gian trước hoặc sau khi chịu đựng khổ đau dữ dội chúng ta có thể ngẫm nghĩ về khổ đau, tìm cách phát triển sự hiểu biết về ý nghĩa của nó. Thì giờ và nỗ lực, chúng ta bỏ vào việc tìm kiếm ý nghĩa trong khổ đau chúng ta sẽ được đền bù to lớn cho những lúc những điều tồi tệ bắt đầu gây khổ đau. Nhưng muốn thu hoạch những phần thưởng ấy, chúng ta phải bắt đầu tìm kiếm ý nghĩa khi mọi sự diễn ra tốt đẹp. Một cây có rễ sâu vẫn đứng vững dù bão lớn, nhưng cây không thể phát triển kịp rễ khi bão xuất hiện ở chân trời.

Vậy nên chúng ta bắt đầu sự tìm kiếm ý nghĩa của khổ đau ở đâu. Có nhiều người, bắt đầu bắt đầu tìm kiếm bằng truyền thống tôn giáo của họ. Mặc dầu những tôn giáo khác nhau có thể có những cách hiểu khác nhau về ý nghĩa và mục đích của khổ đau của con người, nhưng mỗi tôn giáo trên thế giới lại đưa ra những chiến lược phản ứng với khổ đau căn cứ vào niềm tin cơ bản của nó. Thí dụ, theo kiểu Phật Giáo và Ấn Độ Giáo, khổ đau là kết quả của hành động tiêu cực trong quá khứ, và được coi như chất xúc tác cho việc tìm kiếm giải thoát tinh thần.

Trong truyền thống Do Thái Giáo - Ky Tô Giáo, vũ trụ được tạo ra bởi Thượng Đế nhân từ và công bằng, và mặc dầu ý định chính của Ngài, có thể có lúc huyền bí và không thể giải đoán được, nhưng đức tin và lòng tin vào vào ý định của Thượng Đế, cho phép chúng ta chịu đựng khổ đau dễ dàng, tin rằng như Talmud nói "mọi thứ đều do Thượng Đế tạo ra, và Ngài tạo ra vì sự toàn thiện." "Cuộc sống có thể vẫn còn đau khổ, nhưng nó giống như người đàn bà lúc sinh đẻ, chúng ta tin là sự đau đớn có giá trị hơn bởi điều thiện tối hậu mà nó sản sinh ra. Thách thức những truyền thống này nằm trong sự việc là nó không giống như sự sinh đẻ, điều thiện tối hậu thường không được tiết lộ cho chúng

ta. Tuy nhiên những ai có đức tin mãnh liệt vào Thượng Đế, giữ vững được niềm tin vào mục đích tối hậu của Thượng Đế vì sự khổ đau của chúng ta, như lời nhà hiền triết của một giáo phái Do Thái khuyên nhủ. "Khi đau đớn, không nên nói, "Điều đó thật là xấu! Điều đó thật là xấu!" Thượng Đế không áp đặt lên con người điều gì xấu cả. Nhưng đứng ra có thể nói, "Điều đó thật cay đắng! Điều đó thật cay đắng! Trong một số thuốc, có những thứ làm bằng cỏ đắng." Cho nên, theo cách nhìn của Do Thái Giáo - Ky Tô Giáo, khổ đau có thể phục vụ nhiều mục đích, nó có thể thử thách và có khả năng củng cố đức tin, nó có thể mang chúng ta tới gần Thượng Đế hơn trong một cách rất cơ bản và sâu sắc, hoặc nó có thể nói lòng những ràng buộc vào thế giới vật chất và làm cho chúng ta gắn bó với Thượng Đế như nơi nương tựa của chúng ta.

Trong khi truyền thống tôn giáo của mình có thể cung cấp một số trợ giúp có giá trị trong việc tìm kiếm ý nghĩa, ngay cả những người không đồng ý về cách nhìn việc đời một cách tôn giáo, nhờ vào sự suy ngẫm thận trọng cũng có thể tìm ra ý nghĩa và giá trị đằng sau khổ đau của họ. Mặc dù tính khó chịu chung, chắc chắn khổ đau của chúng ta vẫn có thể thử thách, củng cố và làm sâu thêm kinh nghiệm cuộc đời. Tiến Sĩ Martin Luther King, Jr. có lần đã nói, "Cái gì không hủy diệt tôi sẽ làm cho tôi mạnh hơn." Và trong khi chùn lại trước khổ đau là tự nhiên thì khổ đau lại có thể thách thức chúng ta và có khi làm lộ rõ điều tốt nhất trong chúng ta. Trong cuốn Người Thứ Ba, tác giả Graham Green nhận xét, "Tại Ý 30 năm dưới thời Borgias, người ta đã trải qua chiến tranh, khủng bố, giết chóc, và máu đổ - nhưng họ cũng sản sinh ra Michelangelo, Leonardo de Vinci, và thời Phục Hưng. Tại Thụy Sĩ, họ sống trong tình huynh đệ, năm trăm năm dân chủ và hòa bình, nhưng họ đã tạo được gì? Cái đồng hồ cúc cu!"

Trong khi thỉnh thoảng, khổ đau có thể làm cho ta cứng rắn, thêm sức mạnh, nhưng có những lúc nó có thể có tác dụng hoạt động ngược lại - làm chúng ta mềm lòng, làm chúng ta nhạy cảm và nhẹ nhàng hơn. Chỗ yếu mà ta cảm thấy giữa con khổ đau có thể khai tâm chúng ta, và làm đậm thắm thêm sự liên hệ của chúng ta với người khác. Thi sĩ Willian Wordsworth, đã từng viết, " Nỗi đau buồn sâu xa đã nhân tính hóa linh hồn tôi". Minh họa hiệu quả cải hóa của khổ đau, một người quen là Robert, hiện ra trong đầu óc tôi. Robert là quản trị trưởng một công ty rất thành công. Mấy năm vừa qua ông gặp phải thất bại do tài chánh nghiêm trọng khiến ông bị nản lòng trầm trọng không buồn cất nhắc chân tay. Chúng tôi gặp nhau vào ngày ông đã ngã lòng. Tôi biết bao giờ Robert cũng là con người kiêu mẫu về lòng tin và tính hăng hái, và tôi hoảng sợ thấy ông quá chán nản. Với giọng nói buồn bã nặng nề, Robert kể lại, "Đây là việc tệ nhất tôi chưa bao giờ cảm thấy trong đời tôi. Đường như đúng là tôi không thể tổng khứ nó đi. Tôi đã không biết rằng điều đó còn có thể làm cho tôi không chịu đựng nổi, cảm thấy vô vọng, và không tự chủ được." Sau khi thảo luận những khó khăn của ông một lúc, tôi giới thiệu ông đến một đồng nghiệp để chữa trị bệnh suy nhược.

Ít tuần lễ sau, tôi tình cờ gặp Karen, vợ của Robert và hỏi bà về tình trạng của ông ra sao. "Chồng tôi khá hơn nhiều lắm, cảm ơn nhiều. Vị bác sĩ tâm thần mà ông giới thiệu đã cho chồng tôi uống một loại thuốc chống suy nhược rất có hiệu quả. Đương nhiên chúng tôi vẫn cần phải một thời gian nữa mới có thể giải quyết được những khó khăn trong công việc, nhưng chồng tôi cảm thấy khá hơn trước nhiều, và chúng tôi sắp sửa được ổn định..."

"Tôi thực sự rất mừng được tin này".

Karen ngáp ngừng một lúc rồi giải bày, "Ông biết không tôi rất ghét phải nhìn cảnh chồng tôi chịu đựng sự buồn phiền đó. Nhưng về một phương diện nào đó, tôi nghĩ rằng đó cũng là một phước lành. Một đêm, trong cơn chán nản ông ấy bắt đầu khóc ròng. Ông ấy không thể nín được. Cuối cùng tôi chỉ còn biết giữ ông ấy trong vòng tay tôi hàng giờ trong khi ông ấy khóc, cho đến ông ấy thiếp đi. Trong hai mươi ba năm chung sống, đây là lần đầu việc như thế xảy ra, và nói thực tôi chưa bao giờ cảm thấy khăng khít với ông ấy đến thế trong đời tôi. Cho dù sự buồn nản của ông ấy nay đã bớt đi, mọi việc đều khác hẳn xưa. Một điều gì đó vừa mới được mở ra... và cảm nghĩ khăng khít vẫn còn đó. Việc ông ấy chịu đựng khó khăn và chúng tôi cả hai cùng nhau chịu đựng đã thay đổi mối quan hệ giữa chúng tôi, làm cho chúng tôi càng khăng khít hơn."

Trong khi tìm kiếm những khía cạnh mà sự khổ đau của cá nhân có thể có ý nghĩa, một lần nữa chúng ta trở lại với Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài đã minh họa cách sử dụng khổ đau rất thực tiễn trong khung cảnh Đạo Phật.

Trong việc tu tập Phật Giáo, bạn có thể sử dụng khổ đau của chính bạn trong một cách chính thức để nâng cao lòng từ bi của bạn - bằng cách dùng nó làm cơ hội để tu tập theo Pháp Tong-Len- Đây là Pháp quán chiếu của Đại Thừa Phật Giáo bằng tinh thần hình dung đến nỗi đau đớn và khổ đau của các người khác, và lần lượt cho họ tất cả tiềm lực, sức khỏe, của cải vân vân của bạn.. Tôi sẽ chỉ cách tu tập chi tiết hơn sau này. Vậy thực hiện pháp tu tập này khi bạn bị bệnh, đau đớn hay khổ đau, bạn có thể dùng điều đó làm cơ hội để suy gẫm. "Cầu mong sự đau khổ của tôi có thể thay thế nỗi đau khổ của tất cả những chúng sinh khác. Bằng cách kinh nghiệm điều này, cầu mong tôi có thể cứu được những chúng sanh đang bị đau khổ tương tự". Cho nên bạn sử dụng đau khổ của bạn như một cơ hội để tập chịu khổ đau thay cho người khác.

"Ở đây tôi phải nói rõ một điều. Chẳng hạn, nếu bạn bệnh, và bạn thực hành kỹ thuật này, suy nghĩ, "Cầu mong cho bệnh tật của tôi thay thế cho những người đang bị bệnh tương tự", và bạn hình dung bạn chịu đựng bệnh và khổ đau của họ và cho họ sức khỏe của bạn. Tôi không có ý nói là bạn không lưu tâm đến bệnh của bạn. Khi đối phó với bệnh tật, trước tiên quan trọng là bạn phải có những biện pháp để phòng ngừa để khỏi bị bệnh giống như áp dụng tất cả những biện pháp phòng ngừa chẳng hạn như ăn theo chế độ hay bất cứ biện pháp nào. Và khi bạn bệnh điều quan trọng là không nên coi thường sự cần thiết dùng thuốc đúng cách và tất cả những phương pháp thông thường khác.

"Tuy nhiên, một khi bạn bệnh, những cách tu tập như Pháp Tong-Len chẳng hạn, có thể có tác động rất quan trọng đến cách bạn phải phản ứng trước tình hình bệnh tật bằng thái độ tinh thần của bạn. Thay vì than van về tình cảnh của bạn, cảm thấy đáng thương cho chính mình, và quá bị lo âu và buồn phiền, thực ra bạn có thể tự cứu mình ra khỏi việc tăng thêm đau đớn và khổ đau tinh thần bằng cách áp dụng một thái độ đứng đắn Thực hành thiền định Tong-Len, hay "cho và nhận", không phải lúc nào cũng có thể giảm bớt đau đớn thể xác hay dẫn đến lành bệnh, nhưng điều mà nó có thể làm được là bảo vệ bạn khỏi tăng thêm đau đớn tâm lý, khổ đau, và nỗi thống khổ. Bạn có thể nghĩ rằng, "Cầu

mong cho tôi bằng sự kinh qua đau đớn và nỗi khổ đau này, có thể giúp đỡ được những người khác và cứu được những người đang phải chịu đựng như tôi!

*Khổ đau của bạn sẽ có một ý nghĩa mới vì nó được sử dụng làm cơ sở cho việc tu tập tôn giáo hay tinh thần. Và trên cả điều ấy, cũng có thể trong trường hợp của một số cá nhân tu tập kỹ thuật này, thay vì lo âu và buồn phiền bởi việc đã kinh qua, cá nhân đó có thể nhìn thấy điều đó là một đặc quyền. Cá nhân ấy có thể nhận thấy điều đó là một cơ hội, và thực ra, vui vẻ vì kinh nghiệm đặc biệt này làm cho họ phong phú hơn."*

"Ngài nói rằng khổ đau có thể được sử dụng trong việc tu tập Pháp Tông-Len. Trước đó Ngài đã bàn về việc chủ định suy tưởng về bản chất khổ đau có thể rất có ích để ngăn ngừa chúng ta khỏi bị choáng ngợp khi những hoàn cảnh khó khăn phát sinh.. có ý nghĩa là phát triển sự chấp nhận khổ đau là một phần tất yếu của cuộc sống..."

"Điều đó rất đúng" Ngài gật đầu.

"Khổ đau có thể được xem là có ý nghĩa ở những khía cạnh khác không, hay ít nhất là sự suy ngẫm về khổ đau có một số giá trị thực tiễn không?" "Có chứ" Ngài trả lời, "nhất định có. Tôi nghĩ rằng lúc đầu chúng ta có nói trong khuôn khổ Đạo Phật, suy nghĩ về khổ đau có tầm quan trọng thật lớn lao vì lẽ nhận thức được bản chất của khổ đau, bạn sẽ phát triển được quyết tâm lớn hơn để chấm dứt nguyên nhân của khổ đau, và những hành vi bất thiện dẫn đến khổ đau. Và nó sẽ tăng thêm sự hăng hái trong việc đi vào thực hiện những hành động và hành vi thiện dẫn đến hạnh phúc và niềm vui."

"Ngài có nhìn thấy lợi ích nào về việc suy ngẫm về khổ đau cho những người không phải là Phật Tử không?"

"Có chứ, tôi nghĩ rằng nó có một số giá trị thực tiễn trong một số hoàn cảnh. Chẳng hạn, suy ngẫm về khổ đau của bạn, có thể làm giảm bớt tính cao ngạo của bạn, cảm nghĩ tự cao tự đại. Đương nhiên", Ngài cười thành thật, "điều này có thể được coi như không có lợi ích thực tiễn hay là một lý do có sức thuyết phục cho những ai không nhìn nhận sự cao ngạo hay sự hãnh diện là một sự sai lầm."

Tỏ ra nghiêm trang hơn, Đức Đạt Lai Lạt Ma thêm vào, "Nhưng dầu sao tôi nghĩ rằng có một khía cạnh có tầm quan trọng sống còn về kinh nghiệm khổ đau của chúng ta. Khi bạn có ý thức về đau đớn và khổ đau của bạn, nó giúp bạn phát triển khả năng đồng cảm, khả năng này giúp bạn hiểu và thông cảm với cảm tưởng và đau khổ của người khác. Điều này nâng cao khả năng từ bi của bạn đối với người khác. Cho nên nó là phương tiện giúp chúng ta liên hệ với người khác, nó có thể được coi như có giá trị."

"Cho nên, Đức Đạt Lai Lạt Ma kết luận, "nhìn vào khổ đau bằng những khía cạnh đó, thái độ của chúng ta có thể thay đổi, khổ đau của chúng ta có thể không phải là không có giá trị và tồi tệ như chúng ta nghĩ".

## ĐỐI TRỊ VỚI ĐAU ĐÓN THỂ XÁC

Bằng cách suy ngẫm khổ đau trong những lúc êm ả của đời sống chúng ta, khi mọi sự đều tương đối ổn định và trôi chảy, chúng ta thường có thể khám phá ra giá trị sâu xa về ý nghĩa của khổ đau. Tuy nhiên đôi khi chúng ta phải đương đầu với những loại khổ đau dường như không mục đích, không có đặc tính đền bù lại tí nào cả. Cái đau đớn và khổ sở về thể xác dường như thường thuộc loại này. Nhưng có một sự khác biệt giữa đau đớn thể xác, một tiến trình sinh lý, và khổ đau, sự phản ứng tinh thần và xúc cảm với sự đau đớn. Cho nên câu hỏi được nêu lên. Tìm ra mục đích và ý nghĩa ẩn sau cái đau đớn có thể thay đổi thái độ chúng ta về việc ấy không? Và thay đổi thái độ có thể giảm bớt mức độ khổ đau khi thể xác của chúng ta bị thương tổn không?

Trong cuốn sách *Đau Đớn: Món quà tặng mà không ai muốn*, Tiến Sĩ Paul Brand khảo sát mục đích và giá trị của đau đớn thể xác. Tiến Sĩ Brand một bác sĩ giải phẫu chuyên về tay và là chuyên gia bệnh phong hủi nổi tiếng trên thế giới, sống quãng đời niên thiếu của ông tại Ấn Độ, với tư cách là con một nhà truyền giáo, nói chung quanh ông toàn là những người sống trong những hoàn cảnh hết sức là cơ cực và đau khổ. Nhận thấy nỗi đau đớn thể xác dường như hoàn toàn là bình thường và được chịu đựng dễ dàng hơn ở Tây Phương, Tiến Sĩ Brand chú trọng đến cơ chế đau đớn trong cơ thể con người. Cuối cùng ông bắt đầu làm việc với các bệnh nhân bị bệnh hủi tại Ấn Độ và có một khám phá khác thường. ông khám phá ra những tàn phá của bệnh phong hủi và những biến dạng khủng khiếp không phải là do tổ chức bệnh này trực tiếp gây ra sự thối rữa thịt mà đúng hơn là bệnh này gây mất cảm giác đau đớn ở các chi. Không có sự bảo vệ của đau đớn, những người bị bệnh phong hủi thiếu hệ thống báo cho họ biết về tổn hại. Như thế, Tiến sĩ Brand theo dõi thấy những bệnh nhân này đi hay chạy bằng chi không có da thịt hoặc trơ xương ra, việc này gây nên sự tàn phá không ngừng. Không đau đớn, đôi khi họ đưa tay vào lửa để tìm lại cái gì đó. ông nhận thấy họ hoàn toàn thân nhiên đối với sự tự hủy hoại. Trong cuốn sách của ông, ông kể lại hết chuyện này đến chuyện khác về những hậu quả tai hại về cuộc sống mà không có cảm giác đau đớn- về những thương tích tái diễn, những trường hợp chuột gặm ngón tay và ngón chân trong khi người bệnh vẫn ngủ yên. Sau cả một đời làm việc với những người bệnh đau khổ do đau đớn và những người bệnh khổ đau do thiếu đau đớn, Tiến Sĩ Brand dần dần tiến tới quan niệm về đau đớn không phải là kẻ thù chung như người Phương Tây nhìn nhận mà là một hệ thống sinh học tinh vi, khác thường và thông minh báo cho chúng ta biết sự tổn hại của cơ thể và nhờ đó bảo vệ chúng ta. Nhưng tại sao kinh qua khổ đau lại khó chịu quá như vậy? ông kết luận chính sự khó chịu của đau đớn, một phần là do ta ghét, là những gì làm cho nó trở thành hiệu quả trong việc bảo vệ chúng ta và báo cho chúng ta biết về nguy hiểm và thương tích. Đặc tính khó chịu của đau đớn buộc toàn bộ tổ chức con người chăm lo vào vấn đề. Mặc dù cơ thể có những hành động phản ứng tự động làm thành lớp bảo vệ bên ngoài và mau chóng đưa chúng ta thoát khỏi đau đớn, nhưng chính cảm giác khó chịu đã kích động và bắt buộc toàn thể cơ thể tham gia hành động. Nó cũng cất giữ kinh nghiệm vào ký ức và dùng để bảo vệ chúng ta trong tương lai.

Cũng vậy, tìm hiểu ý nghĩa trong sự khổ đau của chúng ta có thể giúp chúng ta đối phó với các vấn đề trong cuộc sống. Tiến Sĩ Brand tin rằng hiểu biết mục đích của sự đau đớn thể chất có thể làm nhẹ bớt khổ đau khi đau đớn phát sinh. Theo lý thuyết này, ông đưa ra



khái niệm về "bảo toàn đau đớn". Ông tin rằng chúng ta có thể chuẩn bị trước cho cơn đau đớn, trong khi mạnh khỏe, bằng cách thấu triệt lý do mà chúng ta đau đớn, và dành thì giờ để suy ngẫm đời sống sẽ ra sao nếu không có đau đớn. Tuy nhiên vì cơn đau đớn dữ dội có thể phá tan tính khách quan, chúng ta phải suy ngẫm về những thứ đó trước khi cơn đau đớn tấn công. Nhưng nếu chúng ta bắt đầu nghĩ về đau đớn là tiếng nói mà thân xác bạn đưa ra về một vấn đề có tầm quan trọng sống còn đối với bạn, cách hữu hiệu nhất để lưu ý bạn, thì thái độ về đau đớn của bạn sẽ bắt đầu thay đổi. Và khi thái độ về đau đớn thay đổi, sự khổ đau của chúng ta sẽ giảm bớt. Như Tiến Sĩ Brand tuyên bố, "tôi tin rằng chúng ta trau dồi thái độ này trước có thể quyết định khổ đau sẽ ảnh hưởng như thế nào khi nó tấn công chúng ta." Ông tin tưởng rằng thậm chí chúng ta có thể phát triển lòng biết ơn trong việc đối đầu với đau đớn. Chúng ta có thể không may phải trải qua đau đớn, nhưng chúng ta có thể biết ơn về hệ thống nhận thức đau đớn.

Chắc chắn thái độ và quan điểm tinh thần có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến mức độ khổ đau khi chúng ta đau đớn về thể xác. Chẳng hạn, xin nói đến hai người, một công nhân xây dựng nhà cửa và một người chơi đàn dương cầm hòa tấu, cùng bị thương nơi ngón tay. Trong khi mức đau đớn thể xác của cả hai đều giống nhau, người công nhân xây dựng có thể là đau ít và thực ra có thể vui vẻ nếu vết thương dẫn đến một tháng nghỉ có lương mà người công nhân này cần đến, trong lúc cũng vẫn vết thương ấy đưa đến kết quả làm cho người chơi đàn dương cầm đau nhiều hơn vì người này quan niệm sự chơi đàn của mình là nguồn vui hàng đầu trong cuộc sống.

Thái độ tinh thần của chúng ta ảnh hưởng đến khả năng trong việc nhận thức và chịu đựng cơn đau là một khái niệm không bị hạn chế trước những tình huống lý thuyết như thế này, nó đã được chứng minh bởi nhiều công trình nghiên cứu khoa học và thử nghiệm. Các nhà nghiên cứu vấn đề này bắt đầu bằng cách lần tìm đường đi của đau đớn được nhận thức như thế nào và trải qua đau đớn ra sao. Đau đớn bắt đầu bằng một tín hiệu thuộc cảm giác - báo động được phát ra khi đầu dây thần kinh bị kích thích bởi một thứ gì đó cảm thấy là nguy hiểm. Hàng triệu tín hiệu được gửi đi qua tủy sống đến gốc bộ não. Những tín hiệu này được chọn lọc và một thông điệp được gửi lên khu vực cao hơn của bộ não báo sự đau đớn. Rồi bộ não phân loại những thông điệp đã được thẩm tra trước và quyết định phản ứng. Chính ở giai đoạn này tâm có thể ấn định giá trị và tầm quan trọng của đau đớn và tăng cường hay sửa đổi sự nhận thức về đau đớn của chúng ta, chúng ta biến đau đớn thành khổ tâm. Để cho giảm bớt khổ đau của đau đớn, chúng ta cần phân biệt rõ nỗi đau của đau đớn mà chúng ta tạo ra bởi những ý nghĩ về đau đớn. Sợ hãi, nóng giận, tội lỗi, cô đơn, và bất lực đều là những phản ứng tinh thần và cảm xúc có thể làm tăng thêm đau đớn. Cho nên, trong việc phát triển một phương pháp giải quyết đau đớn, đương nhiên chúng ta có thể hoạt động ở mức độ thấp trong nhận thức đau đớn, dùng những phương tiện của y khoa hiện đại như thuốc men và các liệu pháp khác, nhưng chúng ta cũng có thể hoạt động ở mức độ cao bằng cách sửa đổi tâm nhìn và thái độ của chúng ta.

Nhiều nhà nghiên cứu đã quan sát vai trò của tâm trong việc nhận thức đau đớn. Pavlov đã huấn luyện chó để khắc phục bản năng đau đớn bằng cách kết hợp giật điện với phần thưởng thực phẩm. Nhà nghiên cứu Ronald Melzak dùng những thí nghiệm của Pavlov đi xa hơn nữa. Ông nuôi những con chó sục nhỏ terrier xứ â Côt trong chuồng có nệm để

chúng khỏi phải bị đụng chạm và cào bới bình thường trong lúc lớn. Những con chó này không biết phản ứng đau đớn căn bản, chúng không biết phản ứng, chẳng hạn khi chân chúng bị một cái kim đâm vào, trái với những con được nuôi nâng bình thường kêu ré lên khi bị kim đâm. Trên cơ sở thử nghiệm như vậy, ông kết luận nhiều cái mà ta gọi là đau đớn, kể cả những phản ứng cảm xúc khó chịu, do học được chứ không phải do bản năng. Những cuộc thí nghiệm khác với con người, liên quan đến thôi miên và thuốc trấn yên cũng đã chứng minh trong nhiều trường hợp, những chức năng cao hơn của bộ não có thể bác bỏ những tín hiệu đau đớn từ những giai đoạn thấp hơn trên đường đi của đau đớn. Điều này cho thấy tâm luôn quyết định ra sao, nhận thức đau đớn ra sao và giúp giải thích những khám phá rất kỳ thú của các nhà điều tra nghiên cứu như Tiến Sĩ Richard Stenback, và Bernard Tursky của Đại Học Y Khoa Harvard (và sau này được tái xác nhận trong việc nghiên cứu của Tiến Sĩ Maryann Bates và những người khác khi họ lưu ý rằng có những khác biệt rất có ý nghĩa giữa những nhóm sắc tộc khác nhau về khả năng nhận thức và chịu đựng đau đớn)

Cho nên dường như là thái độ của chúng ta về đau đớn có thể ảnh hưởng đến mức độ mà chúng ta chịu đựng là sự xác nhận không chỉ căn cứ vào ức đoán triết lý mà còn được chứng minh bởi chứng cứ khoa học. Và nếu cuộc điều tra nghiên cứu của ta về ý nghĩa và giá trị của đau đớn đưa đến sự thay đổi thái độ về đau đớn thì nỗ lực của chúng ta không phải là phí phạm. Trong khi tìm cách để khám phá ra mục đích tiềm ẩn của đau đớn., Tiến Sĩ Brand đã nói thêm một nhận xét quan trọng có sức hấp dẫn. ông miêu tả nhiều báo cáo về những bệnh nhân bị bệnh hủi nói rằng, "Đương nhiên, tôi có thể nhìn thấy tay tôi, chân tôi, nhưng không biết làm sao chúng không cảm thấy là một phần của tôi. Cảm thấy như thể chúng chỉ là dụng cụ". Như vậy, đau đớn không những cảnh báo và che chở chúng ta, mà nó còn hợp nhất chúng ta. Không có cảm giác đau đớn ở tay hay chân, các bộ phận này dường như không còn thuộc về thân thể của chúng ta nữa.

Cũng giống như vậy, cái đau thể xác hợp nhất cảm giác có một thân thể, chúng ta có thể hình dung kinh nghiệm chung về khổ đau có chức năng là một lực để thống nhất và nó liên kết chúng ta với người khác. Có lẽ đó là ý nghĩa tối hậu đằng sau khổ đau của chúng ta. *Chính khổ đau là yếu tố căn bản nhất mà ta chia sẻ với người khác, nhân tố hợp nhất chúng ta với tất cả sinh vật sống.*

Chúng tôi kết luận cuộc đàm đạo về cái khổ đau của con người với chỉ dẫn của Đức Đạt Lai Lạt Ma về Pháp Tông- Len, phương pháp được nói đến ở cuộc đàm thoại trước. Như Ngài giảng, mục đích của sự quán chiếu trong thiền định là để củng cố lòng từ bi của mình. Nhưng nó cũng có thể được coi như một công cụ có sức mạnh trong việc giúp biến đổi sự đau khổ cá nhân. Khi trải qua bất cứ dạng thức khổ đau hay khó khăn nào, ta cần phải sử dụng cách tu tập này để nâng cao lòng từ bi bằng cách mừng rỡ tự mình đang cứu giúp những người khác cũng đang chịu những khổ đau tương tự, bằng cách thấu thập và hòa tan những khổ đau của họ vào chính mình- hồ như thay họ khổ đau.

Đức Đạt Lai Lạt Ma trình bày chỉ dẫn này trước một số đông đảo cử tọa vào một buổi chiều tháng Chín đặc biệt nóng bức này tại Tuscon.

Các máy điều hòa không khí trong giảng đường đang vật lộn với nhiệt độ đang lên của sa mạc bên ngoài, cuối cùng bị khuất phục bởi cộng thêm sức nóng phát ra từ một ngàn sáu trăm người. Nhiệt độ trong phòng bắt đầu lên cao, tạo ra một mức độ khó chịu chung rất thích hợp cho việc tập thiền định về khổ đau.

---o0o---

## HÀNH TRÌ PHÁP TONG-LEN

"Chiều hôm nay, chúng ta sẽ thiền định về cách tập luyện Tong-Len, tức "Cho và Nhận". Sự tập luyện này có nghĩa là huân luyện tâm, củng cố khả năng tự nhiên và sức mạnh của từ bi. Điều này có thể đạt được do Thiền Định Tong- Len giúp ta phản ứng lại tính ích kỷ của chúng ta. Nó tăng cường năng lực và sức mạnh của tâm bằng cách nâng cao lòng can đảm của chúng ta để có thể đón nhận đau khổ của những người khác.

"Bắt đầu bài tập này, trước tiên hãy quán tưởng một bên của bạn là một nhóm người cực kỳ cần được giúp đỡ, những người không may đang khổ đau, những người đang trong hoàn cảnh nghèo khổ, khó khăn, và đau đớn. Quán tưởng thật rõ nhóm người này ở một bên trong tâm bạn. Rồi, ở bên kia, quán tưởng chính bạn là hiện thân của người chỉ biết mình, có thái độ ích kỷ thường tình, lãnh đạm trước phúc lợi và nhu cầu của người khác. Rồi giữa nhóm người đau khổ và sự đại diện ích kỷ của bạn, hãy nhìn vào chính mình đứng giữa, với tư cách là người quan sát vô tư.

"Kế tiếp, nhận đề ý xem tự nhiên ngã về bên nào. Có phải bạn ngã nhiều về một cá nhân, hiện thân của ích kỷ? Hay những cảm tưởng thông cảm của bạn hướng về những người yếu thế đang cần sự giúp đỡ? Nếu bạn nhìn một cách khách quan, bạn sẽ nhận thấy phúc lợi cho nhóm người hay một số đông người quan trọng hơn cho một cá nhân .

"Sau đó, tập trung chú ý vào những người túng thiếu và thất vọng. Hướng tất cả năng lực tích cực của bạn vào họ trong ý nghĩ cho họ sự thành công, niềm an ủi, các đức hạnh của bạn. Sau khi đã làm như vậy rồi, quán tưởng chính bạn nhận khổ đau, khó khăn và tất cả những tính tiêu cực của họ.

"Thí dụ, bạn có thể quán tưởng đến một em bé ngây thơ đang bị chết đói tại Somalia và cảm thấy bạn phải phản ứng tự nhiên như thế nào trước cảnh này. Trong trường hợp này, khi bạn chứng nghiệm cảm nghĩ đồng cảm sâu xa trước sự khổ đau của cá nhân ấy, điều đó không còn căn cứ vào những sự cân nhắc như "Anh ta là người thân của tôi" hay "Chị ấy là bạn tôi". Thậm chí bạn chưa từng biết người ấy. Nhưng thực tế là người kia là một con người như bạn, và chính bạn là một con người cho phép khả năng đồng cảm tự nhiên xuất hiện và khiến cho bạn chia tay ra. Cho nên bạn có thể quán tưởng cái gì đó giống như thể để suy nghĩ, " Đứa trẻ đó không có khả năng cứu mình thoát khỏi tình trạng khó khăn hay gian khổ hiện tại. Rồi, trong ý nghĩ bạn lãnh tất cả những khổ đau của nghèo khó, chết đói, cảm giác mất mát, và bằng tinh thần bạn cho đứa trẻ khả năng, của cải, và thành công của bạn. Cho nên, nhờ tập loại quán tưởng " Cho và Nhận" này, bạn có thể huân luyện tâm bạn. "Khi bắt tay vào việc tu tập này, đôi khi rất hữu ích là bắt đầu tưởng tượng đến sự đau khổ sắp đến của chính bạn, và với thái độ từ bi, bạn lãnh sự khổ đau

trương lai của chính mình ngay bây giờ, với sự mong muốn thành thực thoát khỏi tất cả sự khổ đau tương lai. Sau khi thực hành tới mức phát sanh của tâm trạng từ bi đối với chính bạn, bạn có thể mở rộng tiến trình này bao gồm việc lãnh lấy những đau khổ của người khác.

"Khi bạn quán tưởng chính bạn lãnh, rất hữu ích nếu quán tưởng đến những khổ đau, khó khăn, những khó khăn trong dạng độc tố, vũ khí nguy hiểm, hay những con vật ghê gớm - những thứ khi nhìn thấy chúng thường làm cho bạn rùng mình. Cho nên, quán tưởng đau khổ bằng những hình thức này, chúng sẽ thấm thẳng vào tâm bạn.

"Mục đích quán tưởng những dạng tiêu cực và đáng sợ hãi này nhập vào tâm bạn là để tiêu diệt thái độ quen thói ích kỷ lúc nào cũng hiện hữu tại đó. Tuy nhiên với những ai có thể có những khó khăn với hình ảnh của chính mình, ghét mình, hay giận mình, hay đánh giá thấp mình, thì điều quan trọng là xét đoán xem sự tu tập đặc biệt này có thích hợp hay không thích hợp. Có thể là không thích hợp. Tu tập Pháp Tong-Len có thể trở nên rất hùng mạnh nếu bạn phối hợp 'Cho và Nhận' với một hơi thở, đó là tưởng tượng 'nhận' khi hít vào và 'cho' khi thở ra. Khi bạn làm được việc quán tưởng này hữu hiệu, nó sẽ làm cho bạn cảm thấy một chút khó chịu. Dấu hiệu này cho thấy bạn đang đánh trúng mục tiêu - thái độ ích kỷ của mình là trung tâm mà chúng ta thường có. Giờ đây chúng ta bắt đầu thiền ".

Ở cuối lời chỉ dẫn của Ngài trong việc thực hành Pháp Tong-Len, Đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra một điểm quan trọng. Không có bài tập đặc biệt nào có thể đáp ứng hay thích hợp cho tất cả mọi người. Trong cuộc hành trình huấn luyện tinh thần của chúng ta, điều quan trọng là mỗi chúng ta quyết định cách tu tập riêng thích hợp với chúng ta. Đôi khi sự tu tập đầu tiên không lỗi cuốn chúng ta, và trước khi nó có hiệu quả, chúng ta cần phải hiểu biết nó hơn nữa. Chắc chắn điều đó đúng với tôi khi tôi theo chỉ dẫn của Ngài để thực hành pháp Tong-Len vào buổi chiều hôm đó. Tôi cảm thấy có một ít khó khăn - một cảm giác phản kháng - mặc dù tôi không thể xác định lúc bấy giờ. Sau đó, vào buổi tối, tôi nghĩ đến lời chỉ dẫn của Đức Đạt Lai Lạt Ma và hiểu rằng cảm giác phản kháng của tôi đã phát triển ngay từ lúc đầu Ngài chỉ dẫn đến chỗ Ngài kết luận một nhóm người quan trọng hơn một cá nhân. Đó là một khái niệm mà tôi đã nghe trước đây, ấy là chân lý của Thần Lửa do ông Spock đưa ra trong Star Trek (cuốn phim Hành trình của các vì sao. *Nhu cầu của nhiều người quan trọng hơn nhu cầu của một người.* Nhưng có một điểm gắn liền với lập luận này. Trước khi đem trình bày với Đức Đạt Lai Lạt Ma, có lẽ không muốn gây ấn tượng là "chỉ vì bản thân", tôi thăm dò một người bạn đã học Phật từ lâu. Tôi nói:

"Có một điều làm tôi khó chịu." có ý kiến cho rằng nhu cầu của một nhóm đông không quan trọng hơn nhu cầu của một người chỉ có nghĩa trong lý thuyết, nhưng trong đời sống hàng ngày chúng ta không tác động qua lại với số đông người. Có lúc chúng ta tác động qua lại với một người, với nhiều người cùng một lúc. Nay, ở mức độ từng người, tại sao nhu cầu của cá nhân ấy lại quan trọng hơn nhu cầu của tôi? Tôi cũng là một người... Chúng ta bình đẳng cơ mà..."

Bạn tôi suy nghĩ một lúc. "Đúng đây, nhưng tôi nghĩ rằng bạn nên cố gắng coi mỗi cá nhân thực sự bình đẳng với chính bạn- không có gì quan trọng hơn mà cũng chẳng quan trọng hơn- tôi nghĩ rằng như vậy cũng đủ để bạn bắt đầu".

Tôi đã không bao giờ còn đưa vấn đề này ra với Đức Đạt Lai Lạt Ma.

-ooOoo-

## PHẦN IV - VƯỢT QUA CÁC CHƯỚNG NGẠI

### CHƯƠNG 12 - ĐƯỜNG DẪN ĐẾN QUÁ TRÌNH THAY ĐỔI

#### QUÁ TRÌNH THAY ĐỔI

"Chúng ta đã thảo luận về khả năng hạnh phúc bằng cách tiến tới loại bỏ cách hành xử và trạng thái tâm tiêu cực của chúng ta. Nói chung, cái gì là phương pháp đạt được hạnh phúc để vượt qua những ứng xử tiêu cực và có những thay đổi tích cực trong đời sống của con người?" Tôi hỏi.

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, "*Bước đầu tiên liên quan đến học tập, giáo dục.*"

"Trước đây, tôi có nói đến tầm quan trọng của học tập..."

"Có phải Ngài muốn nói về sự quan trọng của sự hiểu biết về những cảm xúc và hành xử tiêu cực tai hại đến thế nào cho sự theo đuổi hạnh phúc và những cảm xúc tích cực lại rất hữu ích ra sao?"

"Phải. Nhưng trong lúc thảo luận về con đường dẫn đến những thay đổi tích cực của chính mình, thì học tập là bước đi đầu tiên. Cũng có những nhân tố khác như: niềm tin chắc, quyết tâm, hành động, và nỗ lực. *Vậy bước kế tiếp là phát triển niềm tin chắc. Học tập và giáo dục rất quan trọng vì chúng giúp người ta phát triển niềm tin chắc về nhu cầu cần thay đổi và giúp tăng cường trách nhiệm của con người. Niềm tin chắc muốn thay đổi sẽ phát triển thành quyết tâm. Kế tiếp, ta biến quyết tâm thành hành động - quyết tâm mạnh mẽ muốn thay đổi khiến chúng ta có nỗ lực bền bỉ để thực hiện những thay đổi thực tế. Nhân tố nỗ lực cuối cùng này có tính chất quyết định.*"

"Cho nên, thí dụ, nếu bạn muốn không hút thuốc nữa, trước tiên bạn phải ý thức là hút thuốc có hại cho cơ thể. Bạn phải được dạy dỗ. Tôi nghĩ, chẳng hạn, sự thông tin và giáo dục công chúng về hậu quả tai hại của hút thuốc để thay đổi hành động của con người, tôi nghĩ rằng ngày nay một số người hút thuốc tại các nước Phương Tây ít hơn ở các nước cộng sản như Trung Hoa vì sự hiệu lực của thông tin. Nhưng chỉ học không thôi chưa đủ. Bạn phải tăng cường ý thức đó cho đến khi tiến tới tin chắc về những hậu quả tai hại của hút thuốc. Điều này cũng cố sự quyết tâm thay đổi. Cuối cùng, bạn phải nỗ lực lập kiểu thói quen mới. Đây là con đường mà thay đổi và sự biến đổi nội tâm xảy ra trong mọi sự việc, bất cứ vấn đề gì mà bạn đang cố hoàn thành."

"Giờ đây, dù bạn đang tìm cách thay đổi hành vi nào, dù bạn đang hướng nỗ lực vào bất cứ mục tiêu đặc biệt nào hay hành động nào, bạn cần phải bắt đầu bằng cách phát triển một sự sẵn sàng mạnh mẽ hay mong ước làm việc đó. Bạn cần phải có lòng nhiệt tình to lớn. *Và ở đây, ý thức cấp bách là nhân tố chủ chốt.* Ý thức cấp bách này là một nhân tố mạnh mẽ giúp bạn vượt qua các khó khăn. Thí dụ, kiến thức về những hậu quả nghiêm trọng của bệnh AIDS đã tạo ra một ý thức cấp bách đã ngăn chặn hoạt động tình dục của nhiều người. Tôi nghĩ rằng, thường khi bạn nhận được thông tin xác đáng, thì ý thức về tính chất nghiêm trọng và cam kết sẽ tới.

"Vì vậy ý thức cấp bách này có thể là một nhân tố quan trọng đem lại sự thay đổi. Nó sẽ cho chúng ta nguồn sinh lực to lớn. Ví dụ trong một biến động chính trị, nếu có một ý nghĩ tuyệt vọng, sẽ có một ý thức cấp bách to lớn - đến nỗi người ta quên cả đói, và không có cảm gì mệt mỏi hay kiệt sức trong việc theo đuổi mục tiêu của họ.

"Ý nghĩa quan trọng của sự cấp bách không chỉ áp dụng để vượt khó khăn ở mức độ cá nhân, mà còn ở mức độ cộng đồng và toàn cầu. Khi tôi ở St Louis, tôi gặp ông thống đốc. Tại đây, nạn lụt nặng nề mới xảy ra. Ông thống đốc cho tôi biết khi lụt mới xảy ra, ông rất quan ngại về tính chất chủ nghĩa cá nhân của xã hội, có thể dân chúng không mấy góp phần hợp tác, họ có thể không cam kết dân thân vào nỗ lực phối hợp và cộng tác này. Nhưng khi việc khủng hoảng xảy ra, ông hết sức sửng sốt bởi sự đáp ứng của dân chúng. Dân chúng hết sức hợp tác và dân thân vào nỗ lực phối hợp ứng phó với những vấn đề lụt khiến ông hết sức cảm kích. Cho nên theo tôi, điều này cho thấy muốn đạt được mục tiêu quan trọng, chúng ta cần một sự đánh giá cao ý thức cấp bách, giống như trường hợp này, cơn nguy cấp bách đến nỗi dân chúng tự động tham gia các lực lượng và phản ứng nhanh lúc nguy kịch Bất hạnh thay, "ông nói một cách buồn bã, "thường thường chúng ta không có ý thức cấp bách đó".

Tôi hết sức ngạc nhiên nghe thấy ông nhấn mạnh sự quan trọng của ý thức cấp bách căn cứ vào ân tượng sâu sắc của người Tây Phương. Về thái độ "Mặc kệ nó " của người Á Châu sinh ra bởi tin rằng có nhiều kiếp sống, nếu bây giờ không xảy ra, thì bao giờ cũng xảy ra vào lần kế tiếp.

"Nhưng rồi câu hỏi làm sao Ngài có thể phát triển ý thức nhiệt tình mạnh mẽ để thay đổi hoặc ý thức cấp bách trong đời sống hàng ngày? Có một con đường đặc biệt nào của Phật Giáo giải quyết vấn đề không?" Tôi hỏi Ngài.

"Đối với những người hành trì Phật Giáo, có nhiều kỹ thuật được dùng để tạo ra lòng nhiệt tình". Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời." Muốn sản sinh lòng tin và lòng nhiệt tình chúng ta tìm thấy trong kinh điển Phật Giáo cuộc thảo luận về tính quý báu của đời sống con người. Chúng ta nói về bao nhiêu tiềm năng nằm trong phạm vi cơ thể, ý nghĩa của nó như thế nào, những mục đích thiện mà nó có thể được sử dụng lợi ích và thuận lợi có hình dạng con người, vân vân... Và những cuộc thảo luận này là để thấm nhuần lòng tin cậy và lòng can đảm và đem lại ý thức cam kết sử dụng thân người của ta một cách tích cực.

"Rồi, muốn sản sinh ý thức cấp bách góp phần vào việc tu tập tinh thần, người hành trì phải nhớ đến vô thường, cái chết. Khi chúng ta nói đến vô thường trong phạm vi này là chúng ta đang nói bằng ngôn ngữ rất thông thường, không phải về khía cạnh huyền ảo của quan niệm vô thường. Nói một cách khác, chúng ta phải nhớ rằng một ngày nào đó, chúng ta sẽ không còn ở đây nữa. Loại hiểu biết đó, sự nhận thức vô thường đó được khuyến khích, cho nên khi nó đi đôi với sự đánh giá cao về tiềm năng to lớn của đời sống con người, nó sẽ cho ta ý thức về sự cấp bách mà *chúng ta phải sử dụng trong mọi giờ phút.*"

"Suy tưởng về vô thường và cái chết của chúng ta dường như là một kỹ thuật mạnh" Tôi nhận xét, " giúp thúc đẩy ta, phát triển ý thức cấp bách đem lại những sự thay đổi tích cực. Kỹ thuật này có thể sử dụng cho người không phải Phật Tử được không?"

"Tôi nghĩ rằng ta có thể nên cẩn thận trong việc áp dụng những kỹ thuật khác nhau cho người không phải là Phật Tử." Ngài nói một cách suy tư. " Có lẽ có thể áp dụng nhiều hơn trong sự tu tập Phật Giáo: "Rút Cuộc".. Ngài cười, " ta có thể sử dụng sự suy tưởng đúng là cho mục tiêu trái ngược- "Ồ, không cần gì bảo đảm là ngày mai tôi còn sống, cho nên tốt hơn là tôi nên có nhiều điều vui hôm nay!"

"Ngài có gợi ý gì cho người không phải là Phật Tử, cách phát triển ý thức cấp bách?"

Ngài trả lời, "Như tôi đã lưu ý, đó là chỗ có thông tin và giáo dục dồi dào. Thí dụ, trước khi tôi gặp một số chuyên gia hay các nhà chuyên môn, tôi không có ý thức gì về khủng hoảng môi sinh. Nhưng một khi tôi gặp họ rồi, và họ giảng giải những vấn đề mà chúng ta đang đối mặt, thì tôi nhận thức được tính nghiêm trọng của tình hình. Điều này cũng có thể áp dụng cho những vấn đề khác mà chúng ta phải đối đầu.

"Nhưng đôi khi, dù có tin tức, chúng ta vẫn không có nghị lực để thay đổi. Làm sao ta có thể vượt qua được?" Tôi hỏi Ngài.

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng một chút để suy nghĩ rồi nói, " Tôi nghĩ ở đây chúng ta có nhiều loại khác nhau. Một loại có thể phát sinh từ một số nhân tố sinh học, nhân tố này có thể gây ra tính lãnh đạm hay thiếu nghị lực. Khi nguyên nhân là tính lãnh đạm hay thiếu nghị lực do nhân tố sinh học, ta cần phải tác động vào lối sống của ta. Cho nên, nếu ta cố gắng ngủ cho đủ, ăn uống điều độ, không uống rượu, vân vân..., những điều ấy làm cho đầu óc ta sáng suốt hơn. Trong một số trường hợp, ta cũng cần đến thuốc men hay những vật lý trị liệu nếu nguyên nhân là do bệnh tật. Nhưng có một loại lãnh đạm hay lười biếng khác - loại này phát sinh do nhược điểm của tâm..."

"Phải, chính là loại mà tôi đề cập tới"

"Muốn vượt qua loại lãnh đạm này, và tạo ra sự cam kết và lòng nhiệt tình là để khắc phục cách hành xử hay tâm trạng tiêu cực, tôi nghĩ phương pháp hiệu quả nhất, và có lẽ giải pháp duy nhất là luôn luôn ý thức những hậu quả phá hoại của hành xử tiêu cực. Ta cần phải luôn nhắc nhở mình về những hậu quả phá hoại ấy.

Những lời nói của Đức Đạt Lai Lạt Ma nghe có vẻ đúng, tôi là một thầy thuốc trị bệnh tâm thần, tôi ý thức sâu xa về số hạnh xử tiêu cực và cách suy nghĩ đã trở thành cố hữu nặng như thế nào, khó khăn biết bao cho một số người để thay đổi. Giả sử là có những nhân tố có động lực tâm lý đang hoạt động, tôi đã bỏ ra không biết bao nhiêu thì giờ vào quan sát và phân tích kỹ lưỡng những sự chống đối thay đổi của bệnh nhân. Đắn đo điều này, tôi hỏi:

"Người ta thường muốn có những sự thay đổi tích cực trong đời sống, tham gia và những hành động lành mạnh hơn, vân vân... Nhưng đôi khi họ như đó chỉ là quán tính hay sự chống lại... Làm sao Ngài có thể giải thích việc đó xảy ra như thế nào? "Thật dễ dàng..." Ngài bắt đầu một cách tự nhiên.

"Dễ dàng?"

"Chính là vì chúng ta hoàn toàn có thói quen hay làm việc theo một số cách nào đó. Rồi chúng ta phần nào bị hư hỏng, chỉ thích làm những điều mình muốn làm, những điều mình thường vẫn làm."

"Nhưng làm sao có thể vượt qua được những điều đó?"

"Bằng cách dùng quá trình làm quen với hoàn cảnh thuận lợi của ta. *Do tính quen thuộc liên tiếp, nhất định chúng ta có thể lập được kiểu hành xử mới.* Đây là một thí dụ: Tại Dharamsala tôi luôn luôn dậy và bắt đầu làm việc lúc 3:30 sáng, mặc dù tại Arizona, tôi dậy vào lúc 4:30 sáng, tôi ngủ thêm được một giờ", Ngài cười. "Lúc đầu bạn cần phải có chút cố gắng để tập cho quen, nhưng sau một vài tháng, nó trở thành thường lệ và bạn không cần phải nỗ lực đặc biệt nữa. Cho nên dù bạn đi ngủ muộn, bạn có thể có khuynh hướng muốn ngủ thêm ít phút nữa, nhưng bạn vẫn dậy vào lúc 3:30 sáng mà không phải có một ý định gì đặc biệt cả, và bạn có thể dậy và làm các công việc thường lệ hàng ngày. Đó là do sức mạnh của thói quen.

"Cho nên, bằng nỗ lực kiên định, chúng ta có thể khắc phục được bất cứ hoàn cảnh tiêu cực nào và làm những thay đổi tích cực trong đời sống chúng ta. Nhưng bạn vẫn cần hiểu rằng sự thay đổi thật sự không thể xảy ra trong một đêm được. Bây giờ, thí dụ, trường hợp của chính tôi, tôi cho rằng nếu tôi so sánh tâm trạng bình thường của tôi ngày nay với 20 hay 30 năm trước đây chẳng hạn, rõ ràng là có một sự khác biệt lớn. Nhưng sự khác biệt này, xảy ra bước một, tôi bắt đầu học Phật Giáo khoảng năm hay sáu tuổi, nhưng vào lúc đó tôi không quan tâm gì đến lời Phật dạy, " Ngài cười, "Mặc dầu người ta gọi tôi là hiện thân cao nhất. Tôi cho rằng không phải cho đến năm tôi khoảng 16 tuổi, tôi mới thực sự có một số cảm giác nghiêm túc nào đó về Phật Giáo. Và tôi cố gắng bắt đầu tu tập đứng đắn. Rồi qua nhiều năm, tôi bắt đầu phát triển sự am hiểu sâu xa về những nguyên tắc Phật Giáo, về những cách tu tập, lúc mới đầu dường như khó có thể thực hành được và hầu như là trái tự nhiên, nhưng rồi trở nên rất tự nhiên và dễ hiểu. Điều này xảy ra qua sự làm quen dần dần. Đương nhiên, tiến trình này đã mất đến hơn 40 năm.

"Cho nên, bạn biết đây, trong thực tế, sự phát triển tinh thần cần có nhiều thì giờ. Nếu ai đó nói, "Ồ, qua nhiều năm khó nhọc mọi việc đã thay đổi ", tôi nghiêm chỉnh đồng ý. Có



nhiều khó khăn thay đổi là đúng và lâu dài. Nếu một người nào đó nói 'õ chỉ trong một thời gian ngắn, hai năm chẳng hạn, đã có một sự thay đổi lớn lao' tôi nghĩ rằng điều đó không thực tế."

Trong khi con đường thay đổi của Đức Đạt Lai Lạt Ma là hợp lý không cần phải bàn cãi, có một vấn đề dường như cần phải điều hòa:

"Ngài đã nói đến sự cần thiết phải có một mức nhiệt tình và quyết tâm cao độ để biến đổi tâm, để có những thay đổi tích cực. Nhưng cùng lúc chúng ta thừa nhận sự thay đổi đích thực xảy ra rất chậm và phải mất nhiều thì giờ ". Tôi ghi nhận."Khi thay đổi xảy ra rất chậm chạp, rất dễ trở nên chán nản. Có bao giờ Ngài cảm thấy chán nản bởi mức tiến bộ chậm chạp về sự tu tập tinh thần của Ngài hay chán nản ở những lãnh vực khác trong đời sống của Ngài."

Ngài nói: "Có chứ, chắc chắn có"

Tôi hỏi: "Ngài xử trí với việc ấy ra sao?"

"Ở một chừng mực nào đó trong việc tu tập tinh thần của tôi *nếu tôi gặp một số trở ngại hay khó khăn, tôi thấy nó rất hữu dụng để lùi lại và có một quan điểm lâu dài chứ không phải một quan điểm ngắn hạn*. Về mặt này, tôi thấy nghĩ về một bài kệ đặc biệt cho tôi lòng can đảm và giúp tôi giữ vững quyết tâm. Câu kệ ấy như sau:

*Chừng nào còn có chỗ tồn tại  
Chừng nào còn chúng sanh  
Xin cho tôi được sống  
Để xua tan nỗi khổ trên thế gian này.*

"Tuy nhiên, trong chừng mực liên quan đến cuộc tranh đấu cho tự do của Tây Tạng, nếu tôi sử dụng niềm tin này, những vần thơ ấy- phải sẵn sàng chờ đợi "hết vạn kỷ này đến vạn kỷ khác ...chừng nào còn có chỗ tồn tại " và vân vân... thì tôi nghĩ rằng tôi sẽ là kẻ đại dột. Ở đây ta cần phải dồn hết tâm trí tức khắc và tích cực hơn. Đương nhiên, trong tình trạng này, sự tranh đấu cho tự do, khi tôi nghĩ về nỗ lực 14 và 15 năm thương lượng mà không kết quả, khi tôi nghĩ đến 15 năm thất bại, tôi nhiễm một cảm giác nôn nóng hay nản lòng. Nhưng cảm nghĩ nản lòng này không làm tôi mất can đảm đến mức mất không hy vọng".

Nhân mạnh vấn đề thêm một chút nữa tôi hỏi Ngài, "Nhưng đúng ra là cái gì ngăn cản Ngài không mất hy vọng?"

"Dù trong tình trạng của Tây Tạng, tôi nghĩ rằng quan sát tình hình từ một triển vọng rộng hơn, nhất định sẽ có ích. Cho nên, chẳng hạn tôi nhìn tình hình bên trong Tây Tạng từ một triển vọng hẹp chỉ tập trung vào điều đó, rồi thì tình hình có vẻ hầu như vô vọng. Tuy nhiên khi nhìn từ một triển vọng rộng hơn, nhìn từ triển vọng thế giới, thì tôi thấy tình hình quốc tế trong đó toàn bộ hệ thống cộng sản và độc tài đang sụp đổ, ngay cả

Trung Hoa cũng có phong trào dân chủ và tinh thần của người Tây Tạng vẫn còn cao. Cho nên tôi không bỏ cuộc".

Căn cứ vào kiến thức rộng và sự rèn luyện về triết lý và thiền định Phật Giáo, quả là thú vị thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma nhận biết học tập và giáo dục là bước thứ nhất mang đến sự biến đổi bên trong chứ không phải là sự tu tập tinh thần huyền bí, hay tiên nghiệm. Mặc dù giáo dục được thừa nhận chung là quan trọng trong việc học tập những kỹ năng mới hay để bảo đảm công việc nhưng vai trò của giáo dục là một nhân tố chủ yếu để giành hạnh phúc đã không được mọi người chú ý tới. Tuy nhiên các nghiên cứu ngay cả giáo dục lý thuyết thuần túy cũng trực tiếp liên kết tới cuộc sống hạnh phúc. Nhiều cuộc khảo sát đã tìm thấy kết luận là mức giáo dục càng cao đã có mối tương quan tích cực với sức khỏe càng tốt và sống càng thọ, và thậm chí còn bảo vệ cá nhân khỏi suy nhược. Trong cố gắng xác định lý do vì sao tác động của giáo dục có nhiều lợi ích, các khoa học gia đã lý luận là những cá nhân có giáo dục tốt hơn nhận thức được nhiều hơn về những yếu tố rủi ro xho sức khỏe, có nhiều khả năng hơn trong việc chọn lựa lối sống lành mạnh hơn, cảm nhận được quyền hạn được trao và tự trọng hơn, có kỹ năng giải quyết vấn đề tốt hơn, và có những chiến lược đối phó hiệu nghiệm hơn - tất cả những nhân tố có thể góp phần cho đời sống hạnh phúc và lành mạnh hơn. Cho nên, nếu chỉ giáo dục lý thuyết đơn thuần liên hệ đến đời sống hạnh phúc hơn, thì sự học tập và giáo dục mà Đức Đạt lai Lạt Ma nói mạnh đến như thế nào - giáo dục đặc biệt tập trung vào sự hiểu biết và thi hành toàn bộ các nhân tố dẫn đến một hạnh phúc trường cửu?

Bước kế tiếp trong con đường thay đổi của Đức Đạt Lai Lạt Ma đòi hỏi phải tạo ra 'quyết tâm và lòng nhiệt tình'. Bước này cũng được khoa học hiện đại Tây phương chấp nhận là một nhân tố quan trọng trong việc đạt mục tiêu của mình. Trong một cuộc nghiên cứu, chẳng hạn, nhà tâm lý học giáo dục Benjamin Bloom đã khảo sát đời sống của một số người Hoa Kỳ thành đạt như nghệ sĩ, lực sĩ, và khoa học gia. Ông khám phá ra nỗ lực và quyết tâm chứ không phải tài năng thiên phú dẫn đến thành công trong lãnh vực của mình. Vì trong bất cứ lãnh vực nào khác, ta có thể cho rằng nguyên tắc này được áp dụng đồng đều vào nghệ thuật tạo hạnh phúc.

Những nhà khoa học nghiên cứu cách cư xử của con người đã nghiên cứu sâu rộng cơ cấu đề xướng, duy trì và hướng dẫn những hoạt động của chúng ta liên quan đến lãnh vực này là việc nghiên cứu "động cơ thúc đẩy của con người". Những nhà tâm lý học nhận dạng ra ba loại động cơ chính. Loại thứ nhất, động cơ chính yếu, là nỗ lực căn cứ vào nhu cầu sinh học phải được đáp ứng để tồn tại. Thí dụ loại này gồm có nhu cầu về thực phẩm, nước và không khí. Một loại động cơ khác đòi hỏi con người cần phải có sự kích thích và thông tin. Những nhà điều tra nghiên cứu giả thuyết rằng đó là nhu cầu bẩm sinh, bắt buộc để trưởng thành, phát triển và hoạt động hệ thống thần kinh. Loại cuối cùng, gọi là động thứ yếu, là những động cơ căn cứ vào những nhu cầu đòi hỏi có học vấn và những nỗ lực. Những động cơ thứ yếu này liên quan đến nhu cầu cần phải thành công, có quyền lực, địa vị và thành tích. Ở mức động cơ thúc đẩy này, hành vi và nỗ lực của ta có thể bị ảnh hưởng bởi những thế lực xã hội và được định hướng do học tập. Chính trong giai đoạn này, những lý thuyết về tâm lý học hiện đại trùng hợp với quan niệm của Đức Đạt Lai Lạt Ma về "quyết tâm và lòng nhiệt thành". Tuy nhiên trong hệ thống của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tạo ra được nỗ lực và quyết tâm không chỉ sử dụng để tìm cầu thành công vật

chất mà còn để phát triển khi ta đạt được sự hiểu biết rõ ràng hơn về các nhân tố dẫn đến chân hạnh phúc và được sử dụng vào các mục tiêu cao hơn như lòng tốt, từ bi, và mở mang tinh thần.

"Tinh Tân" là nhân tố cuối cùng mang đến về sự thay đổi. Đức Đạt Lai Lạt Ma nhận dạng tinh tân là một nhân tố cần thiết để thiết lập điều kiện mới. Thay đổi lối ứng xử và tư tưởng tiêu cực nhờ điều kiện mới là ý tưởng không những được đồng quan điểm với tâm lý gia Tây Phương, mà thực ra còn là nền tảng củapháp điều trị cách ứng xử hiện đại. Loại điều trị này dựa vào lý thuyết căn bản là phần lớn con người biết tình trạng của họ (cá tính, lề thói...), và bằng cách đưa ra chiến lược tạo các điều kiện mới, phép điều trị cách ứng xử chúng tỏ rất hữu hiệu với hàng loạt vấn đề.

Trong khi khoa học mới khám phá ra rằng khuynh hướng của 'gen' rõ ràng là đóng một vai trò trong cách phản ứng đặc thù trước việc đòi của một cá nhân, hầu hết các nhà khoa học xã hội và các nhà tâm lý học cảm thấy rằng phần lớn cách ứng xử, suy nghĩ và cảm nhận của con người là do học tập và điều kiện hoàn cảnh, ấy là do sự dạy dỗ và ảnh hưởng của văn hóa và xã hội chung quanh chúng ta. Và vì người ta tin rằng cách ứng xử phần lớn được thiết lập bởi điều kiện tùy thuộc, được củng cố và khuếch đại bởi "thói quen" đưa đến khả năng như Đức Đạt Lai Lạt Ma khẳng định, phá bỏ các điều kiện có hại hay tiêu cực và thay thế chúng bằng điều kiện có ích, nâng cao đời sống.

Tinh tân bên bi thay đổi cách ứng xử bên ngoài không những giúp ích cho việc khắc phục những thói xấu mà còn có thể thay đổi thái độ và cảm nghĩ cơ bản. Những cuộc thử nghiệm cho thấy không những thái độ và đặc điểm tâm lý của chúng ta quyết định cách ứng xử, một khái niệm thường được chấp nhận, mà cách ứng xử của chúng ta cũng có thể thay đổi thái độ của chúng ta. Những nhà nghiên cứu thấy cả đến một cái cau mày, hay nụ cười giả tạo cũng có khuynh hướng gây nên những cảm xúc giận dữ hay hạnh phúc, điều này có ý là "trải qua những cảm xúc", và làm đi làm lại trong cách ứng xử tích cực cuối cùng sẽ mang lại sự thay đổi thật sự ở bên trong. Điều này có thể có những hàm ý quan trọng trong cách xây dựng một cuộc sống hạnh phúc hơn của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Nếu chúng ta bắt đầu bằng một hành động đơn giản giúp đỡ thường xuyên người khác chẳng hạn, dù chúng ta không cảm thấy đặc biệt tử tế hay quan tâm, chúng ta có thể nhận ra biên giới bên trong đang xảy ra, khíchúng ta dần dà phát triển từ bi đích thực.

---oOo---

## MONG ƯỚC THỰC TẾ

Để đem lại sự biến đổi và thay đổi đích thực bên trong, Đức Đạt Lai Lạt Ma nhân mạnh đến tầm quan trọng của sự tinh tân bên bi. Đó là một tiến trình diễn tiến từng bước một. Điều này trái ngược hẳn lại với sự nẩy nở của các "kỹ thuật và phép chữa trị tự lực sửa sang nhanh" trở nên quá đại chúng trong văn hóa Tây Phương trong những thập niên gần đây... những kỹ thuật từ "xác nhận tích cực" đến "khám phá đưa con bên trong của bạn".

Phương pháp của Đức Đạt Lai Lạt Ma cho thấy sự phát triển và trưởng thành chậm. Ngài tin tưởng vào sức mạnh to lớn của tâm thức đến mức vô hạn - nhưng đó là tâm đã được huấn luyện có hệ thống, được nhắm đúng hướng và tập trung, tâm được tôi luyện bằng nhiều năm kinh nghiệm và biết suy luận. Phải mất nhiều thời gian lâu mới làm cho cách ứng xử và thói quen của tâm góp phần vào những vấn đề của chúng ta. Cũng phải mất nhiều thời gian tương đương để thiết lập những thói quen mới đem lại hạnh phúc. Không có gì ngoài các thành tố thiết yếu này: quyết tâm, tinh tâm và thời gian. Đây là những bí quyết thực sự của hạnh phúc.

Khi đã dân thân trên con đường thay đổi, điều quan trọng là đề ra những mong ước hợp lý. Nếu những mong ước quá cao tự chúng ta sẽ thất vọng. Nếu mong ước quá thấp, ta dễ dàng chấp nhận giới hạn của chúng ta và không sẵn sàng vươn tới tiềm năng thực sự của chúng ta. Sau cuộc đàm luận về tiến trình thay đổi, Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích:

"Không bao giờ bạn nên bỏ qua tầm quan trọng phải có một thái độ thực tế - phải nhạy cảm và tôn trọng tình hình thực tế cụ thể của bạn trong khi bạn trên con đường tiến tới mục tiêu tối hậu. Công nhận những khó khăn cố hữu trên con đường của bạn, và sự thật nó đòi hỏi phải mất thì giờ và tinh tâm bền bỉ. Quan trọng là phải nhớ phân biệt tâm giữa lý tưởng và tiêu chuẩn để đánh giá sự tiến bộ của bạn. Chẳng hạn là một Phật Tử, bạn đặt lý tưởng rất cao : giác ngộ viên mãn là mong ước tối hậu của bạn. Tin rằng giác ngộ viên mãn là thành tựu lý tưởng không phải là một cực đoan. Nhưng mong ước đạt được nhanh chóng, ngay tại chỗ trở thành cực đoan. Dùng điều đó làm tiêu chuẩn cho lý tưởng bạn trở nên chán nản và hoàn toàn mất hy vọng khi không nhanh chóng đạt được giác ngộ. Cho nên bạn cần các phương pháp thực tế. Mặt khác nếu bạn nói, "Tôi sẽ tập trung ngay bây giờ, đó là điều thiết thực, và tôi không cần quan tâm đến tương lai hay cuối cùng đạt được chủ yếu Phật Quả" thì đó lại là một cực đoan khác. Cho nên chúng ta cần tìm ra cách giải quyết ở khoảng giữa. Chúng ta cần tìm ra thế quân bình. "Xử lý vấn đề mong ước thực ra là một vấn đề phức tạp. Nếu bạn có những mong muốn thái quá mà không có nền móng chính đáng, thì nó thường dẫn đến có vấn đề Mặt khác, không có mong ước và hy vọng, không có khao khát thì không có tiến bộ. Một số hy vọng rất cần thiết. Cho nên tìm thế quân bình thích đáng không phải là dễ dàng. Ta phải suy xét tình hình ngay tại chỗ".

Tôi vẫn còn có những sự nghi ngờ dai dẳng mặc dù dứt khoát chúng ta có thể sửa chữa một số lỗi ứng xử và thái độ tiêu cực nếu đủ thời gian và tinh tâm, thực ra có thể loại bỏ được những xúc cảm tiêu cực tới mức độ nào? Nói với Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi bắt đầu: "Chúng ta có nói đến đến smot thực tế là hạnh phúc cơ bản tùy thuộc vào việc loại bỏ cách ứng xử và tình trạng tinh thần tiêu cực - như giận dữ, sân hận, tham lam và vẩn vơ..."

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu.

"Nhưng những loại cảm xúc ấy dường như là một phần tự nhiên thuộc bản chất tâm lý. Tất cả con người đều kinh qua những cảm xúc xấu ấy ở mức độ này hay mức độ khác. Và nếu điều đó là đúng, phải chăng ghét bỏ, phủ nhận, và chiến đấu với một phần của chính mình là hữu ý? Tôi muốn nói dường như không thực tế, thậm chí trái tự nhiên nếu có

gắng loại bỏ hẳn cái gì đó mà nó là một phần không thể thiếu trong bản chất tự nhiên của chúng ta? Lắc đầu, Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời "Đúng, một số người cho là giận dữ, sân hận và những cảm xúc tiêu cực khác là một phần tự nhiên trong tâm chúng ta. Họ cảm thấy vì chúng là một phần tự nhiên của bản chất chúng ta, không có cách chi có thể thay đổi những trạng thái tinh thần này. Nhưng điều đó sai. Thí dụ, tất cả chúng ta sinh ra trong một tình trạng vô minh (không biết gì). Trong nghĩa ấy, vô minh cũng hoàn toàn tự nhiên. Dù sao, khi chúng ta còn trẻ, chúng ta hầu như không biết gì. Nhưng khi chúng ta lớn lên, ngày lại ngày, qua giáo dục và học tập chúng ta có thể giành được kiến thức và xua tan vô minh. Tuy nhiên nếu chúng ta sao lãng với chính mình trong tình trạng vô minh không có ý thức mở mang sự học hỏi, chúng ta sẽ không thể xua tan vô minh. Cho nên, nếu chúng ta bỏ quên mình trong "trạng thái tự nhiên" mà không nỗ lực xua tan vô minh, thì các nhân tố đối kháng hay tác động của giáo dục và học tập không tự nhiên mà đến. Và cũng giống như vậy, nhờ rèn luyện thích đáng, chúng ta dần dần có thể giảm những cảm xúc tiêu cực và tăng thêm trạng thái tâm tích cực như tình thương từ bi và khoan dung"

"Nhưng nếu những điều này lại là một phần của tâm trí chúng ta, rút cục làm sao ta có thể thành công trong việc chiến đấu chống lại cái gì đó là một phần của chính chúng ta?"

"Để cân nhắc cách chống lại cảm xúc tiêu cực, rất cần biết tâm con người hành hoạt ra sao", Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời." Bây giờ, tâm con người đương nhiên rất phức tạp. Nhưng nó cũng rất tài tình. Nó có thể tìm ra nhiều cách giải quyết nhiều tình trạng và hoàn cảnh. Đối với một vấn đề tâm có khả năng tiếp nhận những cách nhìn khác nhau, qua đó nó có thể suy nghĩ về những vấn đề khác nhau.

"Trong phạm vi tu tập Phật Giáo, khả năng tiếp nhận những cách nhìn khác nhau được dùng trong một số cách thiền tập trong đó bằng tinh thần bạn phân lập chính mình thành những khía cạnh khác nhau rồi tham gia đối thoại với nhau. Chẳng hạn, trong một buổi thiền tập để nâng cao tính vị tha, qua đó bạn tham gia cuộc đối thoại giữa "thái độ tự cho mình là trung tâm của bạn", cái tôi là hiện thân của tính tự cho mình là trung tâm với chính bạn là người tu tập tinh thần. Hồ như có một quan hệ đối thoại. Ở đây cũng như vậy, mặc dù những nét tiêu cực như sân hận và giận dữ là một phần của tâm bạn, nhưng bạn có thể dùng sự cố gắng trong đó bạn lấy giận dữ và sân hận làm đối tượng và bạn chiến đấu với nó.

"Thêm vào, từ kinh nghiệm hàng ngày, bạn thường thấy mình trong tình trạng tự trách mình hay tự phê bình mình. Bạn nói, "ôi ngày ấy, ngày đó, tôi đã tự hạ mình. Rồi bạn tự phê bình bạn. Hay, bạn trách cứ mình đã làm điều sai hay đã không làm điều đó, và bạn cảm thấy giận mình. Cho nên ở đây cũng vậy, hồ như bạn tham gia vào vào cuộc đối thoại với chính bạn. Trong thực tế không có hai cái tôi riêng biệt, đó chỉ là sự tiệm tiến duy nhất của cùng một cá nhân. Dẫu vậy phê bình mình, cảm thấy giận dữ với chính mình là khôn ngoan. Đó là điều bạn biết rõ từ kinh nghiệm riêng của bạn.

"Cho nên mặc dù trong thực tế chỉ có một sự tiệm tiến cá nhân mà thôi, nhưng bạn có thể tiếp nhận hai cách nhìn khác nhau. Điều gì xảy ra khi bạn tự phê bình? Cái tôi đang phê bình được tiến hành từ một cách nhìn của chính bạn là một tổng thể toàn bộ bản thân của

bạn, và cái tôi đang bị phê bình là một cái tôi từ một cách nhìn của một kinh nghiệm đặc biệt hay của một biến cố đặc biệt. Cho nên bạn có thể nhìn thấy mối quan hệ của cái tôi -với-cái-tôi này.

Để nói rõ thêm về điểm này, có thể là rất hữu ích nếu suy nghĩ về các khía cạnh thuộc cá tính của một người. Hãy lấy thí dụ một nhà sư Tây Tạng. Người đó có thể có ý thức về cá tính riêng từ cách nhìn của bản thân là một nhà sư, chính mình là một nhà sư'. Và rồi người đó cũng có thể có mức độ cá tính riêng không quan tâm nhiều đến tình trạng là một nhà tu hành mà là nguồn gốc sắc tộc, như một người Tây Tạng. Cho nên người ấy có thể nói "Tôi là một người Tây Tạng". Rồi ở một mức độ khác, người ấy có thể có một cá tính khác trong đó tình trạng tu hành và sắc tộc không đóng bất cứ vai trò quan trọng gì. Người ấy có thể nghĩ, "Tôi là một con người". Cho nên bạn có thể thấy những cách nhìn khác nhau trong cá tính riêng của mỗi người. "Những gì điều này cho thấy là khi chúng ta hiểu về một cái gì đó bằng khái niệm, chúng ta có thể có khả năng nhìn vào một hiện tượng từ nhiều góc độ khác nhau. Và khả năng nhìn sự việc từ nhiều góc độ khác nhau hoàn toàn là lựa chọn, chúng ta có thể nhắm vào một góc độ đặc biệt nào đó, vào một khía cạnh đặc biệt nào đó của hiện tượng đó và áp dụng một cách nhìn đặc biệt nào đó. Khả năng này hết sức là quan trọng khi ta tìm cách nhận biết và loại bỏ một số khía cạnh tiêu cực của chính mình và nâng cao những nét tích cực. *Vì khả năng áp dụng cách nhìn khác, chúng ta có thể tách mình ra làm nhiều phần rồi tìm cách loại bỏ và chiến đấu với chúng.*

"Bây giờ, để xem xét thêm đề tài này, một câu hỏi rất quan trọng phát sinh: Mặc dù chúng ta có thể tham gia vào việc chiến đấu chống lại giận dữ, sân hận và những trạng thái tiêu cực khác của tâm, nhưng cái gì bảo đảm hay chắc chắn chúng ta có thể giành chiến thắng?

"Khi nói về những trạng thái tiêu cực của tâm, phải nhấn mạnh rằng tôi đề cập đến điều mà chúng tôi gọi là Nyon Mong trong tiếng Tây Tạng hay Kesha trong tiếng Phạn. Từ này có nghĩa đen là 'đầu đón ở bên trong'. Đó là một từ dài, cho nên nó thường được dịch là 'ảo tưởng'. Chính từ nguyên học của tiếng Tây Tạng, chữ Nyong Mong cho bạn hiểu ý nghĩa, đó là một sự cố xúc cảm và nhận thức bất thần làm bạn khổ tâm, phá hoại sự thanh thản, đầu óc của bạn, gây xáo trộn trong tâm trí bạn khi nó phát sinh. Nếu bạn chú ý thật kỹ, rất dễ nhận ra bản chất gây khổ sở của những "ảo tưởng" ấy chỉ vì chúng có khuynh hướng phá hoại sự an tĩnh và sự nhanh trí. Nhưng để xem chúng ta có thể khắc phục được chúng không thì khó hơn nhiều. Đó là câu hỏi trực tiếp liên quan đến toàn bộ khái niệm về sự nhận thức đầy đủ tiềm năng của tinh thần chúng ta có thể đạt được hay không. Và đó là một câu hỏi rất nghiêm túc và khó.

"Cho nên, có gì chúng ta phải chấp nhận rằng những xúc cảm khổ sở và sự cố nhận thức hay 'ảo tưởng' cuối cùng sẽ bị bật gốc hay bị loại bỏ khỏi tâm chúng ta. Trong tư tưởng Phật Giáo có ba tiền đề hay căn cứ mà chúng tôi tin tưởng rằng điều đó có thể xảy ra.

"*Tiền đề thứ nhất* là tất cả những trạng thái tâm bị "đánh lừa", tất cả những tư tưởng và cảm xúc khổ sở, thực chất là bị bóp méo, trong đó chúng bám chắc vào nhận thức sai về hoàn cảnh thực tế. Dù mạnh đến đâu, thì trong cảm xúc tiêu cực ấy không có nền móng

vững chắc. Chúng dựa vào vô minh. Mặt khác, mọi xúc cảm hay những trạng thái tâm tích cực như tình thương, từ bi, tuệ giác, vân vân... có nền móng vững chắc. Khi tâm trải qua những trạng thái tích cực này, không còn có sự bóp méo. Hơn nữa, những nhân tố tích cực này có căn cứ trên thực tế. Chúng có thể được kiểm chứng bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Hồ như có rèn luyện căn bản và bén rễ trong lý trí và hiểu biết điều này không đúng với những xúc cảm khổ sở như giận dữ và sân hận. Thêm vào đó tất cả những trạng thái tích cực của tâm có đặc tính nâng cao khả năng của chúng và tăng thêm tiềm năng của chúng đến mức vô hạn, nếu bạn tu tập chúng đều đặn qua rèn luyện và làm quen không ngừng..."

Tôi ngắt lời Ngài, "Ngài có thể giải thích một chút nữa về điều mà Ngài muốn nói qua trạng thái tâm tích cực có một 'cơ sở vững chắc' và trạng thái tâm tiêu cực không có cơ sở vững chắc?"

Ngài minh định, "Thí dụ, từ bi là một cảm xúc tích cực. Để phát tâm từ bi, bạn bắt đầu bằng cách công nhận bạn không muốn khổ đau và bạn có quyền có hạnh phúc. Điều này có thể kiểm chứng hay được công nhận có giá trị bằng kinh nghiệm của chính bạn. Rồi bạn công nhận rằng những người khác, cũng giống mình, cũng không muốn khổ đau và họ cũng có quyền có hạnh phúc. Điều này trở thành cơ sở để bạn bắt đầu phát tâm từ bi.

"Về cơ bản, có hai loại cảm xúc và trạng thái tâm: tích cực và tiêu cực. Một cách phân loại những cảm xúc ấy là, bằng hiểu biết thì những cảm xúc tích cực là những cảm xúc có thể chứng minh, và những cảm xúc tiêu cực thì không thể chứng minh được. Chẳng hạn, ở phần trên chúng ta có thảo luận về đề tài tham dục, làm sao có thể có tham dục tích cực hay tham dục tiêu cực. Tham dục vì nhu cầu căn bản là một loại tham dục tích cực. Nó có thể chứng minh được. Dựa vào thực tế là tất cả chúng ta đều sống và có quyền sinh tồn và muốn tồn tại, có một số thứ chúng ta cần đến, một số nhu cầu cần phải có. Vậy loại tham dục này có nền móng vững chắc. Và như chúng ta đã thảo luận, có những loại tham dục tiêu cực như dục vọng và tham lam quá đáng. Những loại tham dục này không dựa vào những lý do có căn cứ, và thường gây rắc rối và làm phức tạp cho đời sống. Những loại tham dục này đơn giản là dựa vào cảm nghĩ bất mãn, muốn nhiều, cả đến những thứ không thực sự cần thiết. Những loại tham dục này không có lý do vững chắc ủng hộ chúng. Cho nên, trên phương diện này, chúng ta có thể nói những xúc cảm tích cực có một nền móng vững vàng có giá trị, và những xúc cảm tiêu cực không có nền móng có giá trị này".

Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục cuộc khảo sát tâm con người, mô tả cách hoạt động của tâm trí bằng sự xem xét tỉ mỉ như nhà thực vật học sử dụng trong việc xếp loại các loài hoa hiếm.

"Bây giờ điều này mang chúng ta tới *tiền đề thứ hai* dựa vào lời khẳng định rằng những cảm xúc tiêu cực có thể trừ tận gốc và loại bỏ. *Tiền đề này căn cứ trên thực tế là các trạng thái tâm tích cực có thể thực hiện vai trò như thuốc giải độc cho những khuynh hướng tiêu cực và trạng thái ảo tưởng của tâm. Cho nên tiền đề thứ hai là khi bạn nâng cao khả năng của những nhân tố giải độc, sức mạnh của nó càng lớn thì bạn càng có thể*

*giảm thiểu sức mạnh của các đau đớn tinh thần và cảm xúc, bạn càng có thể giảm thiểu ảnh hưởng và hiệu quả của những vấn đề đó.*

Khi nói về việc loại bỏ trạng thái tiêu cực của tâm, có một điểm phải nhớ. Trong phạm vi tu tập Phật Giáo, sự trau dồi một số các đức tính tích cực tinh thần đặc trưng như nhẫn nại, khoan dung, tử tế, vân vân... có thể thực hiện vai trò chất giải độc đặc biệt cho những trạng thái tiêu cực của tâm như giận dữ, sân hận, và luyến ái. Dùng chất giải độc như tình thương và từ bi có thể giảm thiểu đáng kể mức độ hay ảnh hưởng của những đau đớn tinh thần và cảm xúc, nhưng vì người ta tìm cách chỉ loại bỏ một số cảm xúc đau đớn riêng hay cá nhân, về một ý nghĩa nào đó, chúng có thể chỉ được coi là biện pháp cục bộ. Về cơ bản những xúc cảm khổ sở này như luyến ái và sân hận, bắt rễ nơi vô minh - quan niệm sai lầm về bản chất thực sự của thực tế. Cho nên, dường như có một sự nhất trí trong tất cả các truyền thống Phật Giáo là muốn khắc phục hoàn toàn những khuynh hướng tiêu cực này, ta phải dùng thuốc giải độc cho vô minh - "nhân tố Trí Tuệ". Điều này không thể thiếu được "Nhân tố Trí Tuệ" đòi hỏi phải có hiểu biết thấu đáo về bản chất thực sự của thực tế. "Vậy, trong phạm vi truyền thống Phật Giáo, chúng ta không những có thuốc giải độc đặc biệt cho trạng thái đặc biệt của tâm, thí dụ, nhẫn nại, khoan dung thực hiện vai trò thuốc giải độc đặc biệt cho giận dữ và sân hận, mà chúng ta còn có thuốc giải độc chung - thấu hiểu bản chất cơ bản của thực tế- nó thực hiện vai trò giải độc cho tất cả những trạng thái tiêu cực của tâm. Nó cũng giống như loại bỏ một cây có chất độc: bạn có thể loại bỏ những hậu quả có hại bằng cách chặt những cành cây chính và lá cây, hay bạn có thể loại bỏ toàn bộ cái cây bằng cách tìm rễ nó và bật rễ đi.

Kết luận cuộc thảo luận về khả năng loại bỏ trạng thái tinh thần tiêu cực, Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích, "*Tiền đề thứ ba* nói về bản chất cốt lõi của tâm là thuần khiết. Nó căn cứ vào niềm tin là ý thức căn bản tiềm ẩn tinh tế không bị ô nhiễm bởi những xúc cảm tiêu cực. Bản chất của nó là thuần khiết, một trạng thái được coi là "Sáng Tỏ". Bản chất căn bản này của tâm cũng được gọi là Phật Tính. Cho nên, vì những xúc cảm tiêu cực không phải là một phần nội tại trong Phật Tính, ta có khả năng loại bỏ chúng và thanh tịnh tâm.

"Vi vậy dựa vào ba cái tiền đề này Phật Giáo chấp nhận những đau đớn tinh thần và cảm xúc cuối cùng có thể loại bỏ được nhờ chủ tâm trau dồi các sức mạnh giải độc như tình thương, từ bi, khoan dung, và vị tha, và nhờ những sự tu tập khác như thiền định."

Khái niệm bản chất tiềm ẩn của tâm là thanh tịnh và chúng ta có khả năng loại bỏ hoàn toàn những kiểu suy nghĩ tiêu cực là một đề tài mà tôi đã được nghe Đức Đạt Lai Lạt Ma nói trước đây. Ngài đã so sánh tâm như một ly nước đục ngầu, trạng thái tinh thần đau đớn giống như những chất "dơ bẩn" hay bùn có thể loại bỏ để thấy bản chất thanh tịnh cơ bản của nước. Điều này có vẻ trừu tượng một chút, để đi vào sự quan tâm thực tiễn nhiều, tôi ngắt lời.

"Xin nói như thế này người ta chấp nhận khả năng loại bỏ xúc cảm tiêu cực của mình, thậm chí bắt đầu từng bước tiến theo hướng ấy. Tuy nhiên từ những cuộc thảo luận của chúng ta, tôi cảm thấy phải có một nỗ lực ghê gớm để loại bỏ mặt tối - nghiên cứu thật nhiều, suy tư, áp dụng không ngừng những nhân tố giải độc, tu tập thiền định mạnh mẽ, và vân vân... Việc đó có thể thích hợp cho một nhà sư hay cho một người có thể dành



nhieu thì giờ và chú tâm vào việc tu tập. Nhưng một người bình thường thì sao, có gia đình và vãn vãn..., người đó có thể không có thì giờ hay cơ hội để thực hành những kỹ thuật này mạnh? Với những người ấy phải chăng thích hợp hơn là chỉ cố gắng kiểm soát những xúc cảm khổ sở của họ, học cách chấp nhận chúng, và giải quyết chúng đúng cách, hơn là loại bỏ chúng hoàn toàn? Cũng giống như các bệnh nhân có bệnh tiểu đường. Họ có thể không có cách chữa khỏi bệnh, nhưng giữ gìn việc ăn uống, uống insulin vãn vãn... họ có thể kiểm soát được bệnh và ngăn chặn triệu chứng và dị chứng tiêu cực của bệnh này."

"Phải, đúng là như vậy" Ngài vui vẻ trả lời. "Tôi đồng ý với bạn. Dù người ta thực hiện biện pháp nào, nhờ đến đâu chẳng nữa để học cách giảm thiểu ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực thì điều đó rất hữu ích. Nó nhất định giúp cho ta có đời sống hạnh phúc hơn và thỏa mãn hơn. Tuy nhiên, người cư sĩ có thể đạt được mức độ nhận thức tinh thần cao - một số người có công ăn việc làm, có gia đình, có quan hệ tình dục với người hôn phối, vãn vãn... Và không chỉ như thế, nhưng còn có những người không bắt đầu rèn tập nghiêm túc cho đến cuối cuộc đời, khi họ vào khoảng 40, 50, hay có khi 80, mới có thể trở nên tinh thông"

Tôi hỏi Ngài: "Có bao giờ đích thân Ngài gặp những người mà Ngài cảm thấy họ đã đạt được trạng thái tinh thần cao này không?"

"Tôi nghĩ rằng rất khó, rất khó để phán xét. Tôi nghĩ rằng những người tu tập thành thật không bao giờ khoe ra những thứ ấy". Ngài cười.

Nhiều người phương Tây tìm đến niềm tin tôn giáo làm nguồn của hạnh phúc, nhưng đường lối giải quyết căn bản của Đức Đạt Lai Lạt Ma khác hẳn những tôn giáo Tây Phương trong đó phụ nhiều hơn vào cách lập luận và huấn luyện tâm hơn là vào đức tin. Trong một số khía cạnh, lối giải quyết của Đức Đạt Lai Lạt Ma giống khoa học tâm trí, một hệ thống mà mà ta có thể áp dụng rất giống cách người ta sử dụng trong tâm lý liệu pháp. Nhưng những gì mà Đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra còn đi xa hơn nữa. Trong khi chúng ta đã quen với khái niệm dùng kỹ thuật điều trị tâm lý như cách chữa trị cách hành vi để nhắm vào các thói xấu đặc biệt - hút thuốc, uống rượu, nổi nóng - chúng ta không quen trau dồi những thuộc tính tích cực - như tình thương, từ bi, nhẫn nại, rộng lượng làm vũ khí chống lại những cảm xúc và trạng thái tinh thần tiêu cực. Phương pháp giành hạnh phúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma căn cứ vào một khái niệm cách mạng: trạng thái tinh thần tiêu cực không phải là một phần nội tại của tâm, chúng là những trở ngại nhất thời che lấp sự biểu lộ trạng thái vui sướng và hạnh phúc tiềm ẩn tự nhiên

Hầu hết các trường điều trị tâm lý truyền thống Tây Phương có khuynh hướng tập trung vào sự điều chỉnh chứng loạn thần kinh chức năng của ta chứ không nhắm vào toàn bộ quan điểm con người. Những trường này khảo sát tiểu sử cá nhân, mối quan hệ, kinh nghiệm hàng ngày (kể cả những giấc mơ và những ý nghĩ kỳ quặc), thậm chí cả mối quan hệ với bác sĩ chuyên khoa trong cố gắng giải quyết những mâu thuẫn nội tâm, những động cơ vô ý thức, và những động lực tâm lý của bệnh nhân góp phần vào khó khăn và bất hạnh của họ Mục đích là để giành được chiến lược ứng phó lành mạnh hơn, điều chỉnh và cải thiện các triệu chứng chứ không trực tiếp huấn luyện tâm để có hạnh phúc.

Nét khác biệt nhất trong phương pháp huấn luyện tâm của Đức Đạt Lai Lạt Ma liên quan đến *khái niệm trạng thái tâm tích cực có thể thực hiện vai trò thuốc giải độc trực tiếp đối với những trạng thái tâm tiêu cực*. Tìm sự so sánh lối giải quyết này với khoa học ứng xử hiện đại, có lẽ cách chữa trị bằng nhận thức là gần gũi nhất. Hình thái điều trị tâm lý này ngày càng trở nên được ưa chuộng vào những thập niên vừa qua và đã cho thấy rất hiệu nghiệm trong việc điều trị hàng loạt những vấn đề phổ biến, đặc biệt là rối loạn tâm trạng như suy nhược và lo âu. Được phát triển bởi những nhà điều trị bằng tâm lý như Bác Sĩ Albert Ellis và Bác Sĩ Aaron Beck, cách điều trị nhận thức hiện đại căn cứ vào khái niệm những xúc cảm gây rối loạn và cách ứng xử sai lầm gây ra bởi sự suy nghĩ méo mó và niềm tin phi lý. Cách điều trị nhắm vào giúp người bệnh nhận dạng quan sát, và sửa chữa có hệ thống những suy nghĩ bị bóp méo ấy. Những tư tưởng được uốn nắn, trong một ý nghĩa nào đó, trở thành thuốc giải độc cho những kiểu suy nghĩ bị bóp méo mà chúng là nguồn khổ đau của người bệnh.

Thí dụ một người bị hắt hủi bởi một người khác và phản ứng với cảm giác khổ đau thái quá. Trước hết bác sĩ chuyên khoa điều trị bằng nhận thức giúp cho người ấy nhận ra dạng niềm tin không hợp lý tiềm ẩn. Thí dụ, "tôi phải phải luôn luôn được hầu hết mọi người thương yêu và bằng lòng trong suốt cuộc đời tôi, hay nếu không được điều đó thật là ghê gớm, tôi thật đáng khinh." Người chữa bệnh trình bày với người đó bằng chứng có chứng tỏ niềm tin không thực tế này. Mặc dầu, lối giải quyết này có vẻ là hời hợt, nhưng nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy cách điều trị nhận thức có tác động Chẳng hạn trong trường hợp buồn phiền suy nhược, bác sĩ chuyên khoa điều trị bằng nhận thức lập luận là tư tưởng tự chuốc lấy thất bại tiêu cực của con người tạo sợ hãi cho buồn phiền suy nhược. Cũng chẳng khác gì quan niệm của người Phật Tử là tất cả những xúc cảm đau đớn bị bóp méo, người điều trị bằng nhận thức quan niệm những tư tưởng buồn phiền suy nhược tiêu cực phát sinh là những tư tưởng "về cơ bản bị bóp méo". Trong buồn phiền suy nhược, suy nghĩ có thể bị bóp méo bởi cách nhìn biến cố được ăn cả ngã về không hay phổ thông quá mức (có nghĩa nếu bạn mất việc hay không lên lớp, tự động bạn nghĩ rằng, "tôi hoàn toàn thất bại") hay chỉ chọn lựa nhận thấy một số biến cố (có nghĩa, ba điều tốt và hai điều xấu có thể xảy ra trong một ngày, nhưng người buồn phiền quên đi điều tốt mà chỉ nhắm vào điều xấu). Cho nên chữa trị bệnh suy nhược, với sự giúp đỡ của người điều trị, bệnh nhân được khuyến khích giám sát sự bộc phát tự động của các tư tưởng tiêu cực (Thí dụ "tôi hoàn toàn vô dụng") và tích cực sửa chữa những suy nghĩ méo mó ấy bằng cách thu thập các tin tức và chứng cứ tương phản hay bác bỏ nó (như: "tôi đã làm việc nhọc nhằn để nuôi hai đứa con", "Tôi có tài năng về ca hát", "Tôi đã là người bạn tốt" "Tôi vẫn tiếp tục một công việc khó khăn, vân vân...) Những nhà nghiên cứu đã chứng minh bằng cách thay đổi lối suy nghĩ bị bóp méo bằng tin tức xác đáng, ta có thể mang lại sự thay đổi cảm nghĩ và cải thiện tâm trạng của con người.

Chúng ta thay đổi cảm xúc và chống lại ý nghĩ tiêu cực bằng cách áp dụng đường lối suy nghĩ khác là thực tế hỗ trợ thêm cho lập trường của Đức Đạt Lai Lạt Ma rằng ta có thể khắc phục trạng thái tinh thần tiêu cực nhờ áp dụng các thuốc giải độc hay tình trạng tinh thần tích cực tương ứng. Khi thực tế này được phối hợp với bằng chứng khoa học mới đây chúng ta có thể thay đổi cấu trúc và chức năng của bộ não bằng cách trau dồi các tư tưởng mới, thì khái niệm chúng ta có thể đạt hạnh phúc do huấn luyện tâm đường như là một khả năng thực sự.

## **CHƯƠNG 13 - ĐỐI TRỊ VỚI GIẬN DỮ VÀ SÂN HẬN**

*Nếu ta tình cờ gặp một người bị tên bắn, ta không nên mất thì giờ bắn khoãn xem mũi tên từ đâu bay đến, hay đẳng cấp xã hội của người bắn, hay phân tích mũi tên được làm bằng gỗ nào, hay cách chế tạo đầu mũi tên. Tốt hơn là ta phải nhắm ngay vào rút mũi tên ra. --Đức Phật Thích Ca Mâu Ni*

Nay chúng ta quay về một số "mũi tên", những trạng thái tiêu cực của tâm phá hoại hạnh phúc của chúng ta, và những thuốc giải độc tương ứng của chúng. Tất cả trạng thái tinh thần tiêu cực gây chướng ngại cho hạnh phúc của chúng ta, nhưng chúng ta lại bắt đầu bằng giận dữ, dường như đó là một trong những chướng ngại lớn nhất. Giận dữ được nhà hiền triết học Stoic (Chịu đựng) Seneca mô tả là một cảm xúc ghê tởm và điên cuồng nhất trong tất cả các cảm xúc". Hậu quả phá hoại của giận dữ và sân hận đã được chứng minh bằng tài liệu bởi các công cuộc nghiên cứu mới đây. Đương nhiên ta không cần bằng chứng khoa học để nhận biết những cảm xúc này có thể làm lu mờ sự suy xét của chúng ta như thế nào, gây ra cảm giác khó chịu cùng cực hay tàn phá những mối quan hệ cá nhân. Kinh nghiệm cá nhân có thể nói cho chúng ta biết điều đó. Nhưng những năm gần đây, sự chứng minh bằng tài liệu những hậu quả thể chất tai hại của giận dữ và thái độ thù địch ngày càng phổ biến. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy những cảm xúc này là nguyên nhân đáng kể của bệnh tật và chết non. Những nhà nghiên cứu như Bác Sĩ Redford Williams của Trường Đại Học Duke và Bác Sĩ Robert Sapolsky của Trường Đại Học Stanford đã tiến hành việc nghiên cứu chứng minh giận dữ, nổi nóng, và thù địch đặc biệt làm hại hệ thống tim mạch. Ngày càng có quá nhiều bằng chứng về những hậu quả tai hại của thái độ thù địch, thực ra, ngày nay nó được coi là một nhân tố nguy hiểm chính của bệnh tim, ít nhất cũng ngang bằng hay lớn hơn những nhân tố truyền thống được công nhận như chất cholesterol cao hay áp huyết cao.

Cho nên, một khi thừa nhận những hậu quả tai hại của giận dữ và sân hận, câu hỏi kế tiếp là: Làm sao khắc phục chúng?

Vào ngày đầu tiên làm chuyên viên tâm lý cho một cơ sở điều trị, tôi đang được chỉ đến văn phòng mới của tôi bởi một nhân viên hành chính thì tôi nghe thấy tiếng kêu thét khủng khiếp vang lại từ cuối tòa nhà ...

"Tôi giận lắm"

"Nói to nữa lên"

"TÔI GIẬN LẮM"

"NÓI TO NỮA LÊN, CHỈ CHO TÔI. ĐỂ TÔI XEM"

"TÔI GIẬN LẮM! TÔI GIẬN LẮM!! TÔI GHÉT ÔNG!!! TÔI GHÉT ÔNG!!!!"

Quả là thực đáng sợ. Tôi lưu ý nhân viên này rằng hình như có điều gì như thể là nguy cấp cần phải được lưu ý tới ngay.

"Xin đừng lo lắng gì về việc ấy " cô ta cười. Vừa mới có một buổi điều trị cho một nhóm người ở cuối tòa nhà - giúp cho bệnh nhân tiếp xúc với cơn giận dữ của mình".

Vào cuối ngày hôm đó tôi gặp riêng bệnh nhân này. Bà ta có vẻ mệt lử.

"Tôi cảm thấy dịu đi rất nhiều" bà ta nói, " buổi điều trị thực tốt. Tôi cảm thấy hồ như tôi đã trút hết cả nỗi giận dữ của tôi ra ngoài".

Tuy vậy vào buổi điều trị kế tiếp ngày hôm sau, bà ta thuật lại " Tôi chắc rằng rút cuộc tôi chưa trút được hết tất cả giận dữ của tôi ra ngoài. Ngay khi tôi ra về ngày hôm qua, khi vừa ra xe khỏi bãi đậu xe thì một thằng xuẩn ngốc nào đó chặn đường tôi và tôi hết sức giận dữ. Và tôi không ngớt nguyên rủa thậm thắng xuẩn ngốc này suốt dọc đường trở về nhà. Tôi nghĩ rằng tôi cần phải có một vài buổi điều trị giận dữ nữa để có thể trút hết nó ra ngoài."

Bắt tay vào chinh phục giận dữ và sân hận, Đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu bằng cách điều tra bản chất của các xúc cảm phá hoại ấy. Ngài giải thích, "Nói chung, có nhiều loại cảm xúc tiêu cực hay khổ sở khác nhau, như tự phụ, cao ngạo, ganh ghét, tham dục, tham lam, hẹp hòi vân vân... Nhưng ngoài những loại ấy ra, giận dữ và sân hận được coi là tai họa lớn nhất vì chúng là những chương ngại lớn nhất cho việc phát triển từ bi và vị tha, và chúng phá hoại đức hạnh và sự tĩnh lặng của tâm.

"Suy xét về giận dữ, có thể có hai loại. Một loại giận dữ có thể là tích cực. Có thể chủ yếu là do động cơ thúc đẩy của người ta. Có một số giận dữ do từ bi hay ý thức trách nhiệm thúc đẩy. Ở nơi giận dữ được thúc đẩy bởi từ bi, nó có thể được dùng làm sự thúc đẩy hay chất xúc tác cho một hành động tích cực. Trong những hoàn cảnh ấy, cảm xúc của con người giống như giận dữ có thể hoạt động như một sức mạnh dẫn đến hành động mau lẹ. Hồ như nó thể tạo ra nghị lực làm cho người ta có thể hành động nhanh chóng và dứt khoát. Nó có thể là một ynhân tố thúc đẩy mạnh mẽ. Cho nên, đôi khi loại giận dữ này có thể là tích cực. Tuy nhiên quá thông thường, là dù loại giận dữ này hồ như có thể hoạt động là vật bảo vệ và mang lại thêm sinh lực, thì sinh lực ấy cũng là mù quáng, cho nên cũng không chắc chắn nó sẽ trở thành xây dựng hay phá hoại lúc chung cuộc.

"Cho nên dù trong những trường hợp hiếm hoi, một số loại giận dữ có thể là tích cực, nói chung, giận dữ dẫn đến cảm nghĩ xấu và sân hận. Và trong chừng mực liên quan đến, nó chẳng bao giờ là tích cực cả. Nó không có lợi ích gì cả. Nó bao giờ cũng hoàn toàn là tiêu cực.

"Chúng ta không thể khắc phục giận dữ và sân hận chỉ bằng cách nén chúng xuống. *Chúng ta cần tích cực trau dồi những thứ giải độc cho sân hận như nhẫn nại và khoan dung.* Theo kiểu mà ta đã nói trước đây, để có thể trau dồi thành công nhẫn nại và khoan dung, bạn cần phải tạo ra lòng nhiệt tình, một sự ham muốn mạnh mẽ tìm kiếm nó. Lòng

niệt tình của bạn càng mạnh thì khả năng chịu đựng những khó khăn gặp phải trong quá trình này càng lớn. Khi bạn dân thân

vào tu tập nhẫn nại và khoan dung, trong thực tế, cái đang xảy ra là bạn dân thân vào cuộc chiến với giận dữ và sân hận. Vì là trong tình trạng chiến đấu, bạn tìm chiến thắng, nhưng bạn cũng phải chuẩn bị khả năng bị thua trận. Cho nên khi bạn lâm trận, bạn không nên bỏ qua thực tế là trong tiến trình này bạn sẽ đương đầu đầu với nhiều vấn đề. Bạn phải có khả năng chịu đựng gian khổ. Người chiến thắng được giận dữ và sân hận qua tiến trình cam go như vậy là một anh hùng thực sự.

"Chính bằng điều này trong tâm, chúng ta phát sinh lòng nhiệt tình mạnh mẽ. Nhiệt tình do học tập và suy ngẫm về những tác dụng của khoan dung, nhẫn nại., và sự tác hại hay hậu quả tiêu cực của giận dữ và sân hận. Và chính cái hành động ấy, chính trong cái nhận thức được, sẽ tạo được sự lôi cuốn hướng về cảm nghĩ khoan dung và nhẫn nại và bạn cảm thấy thận trọng hơn và đề phòng những ý nghĩ giận hờn và thù ghét. Thường thường, chúng ta không mấy bận tâm về giận dữ hay sân hận, cho nên nó đến bất chợt. Nhưng khi chúng ta phát triển một thái độ thận trọng đối với những cảm xúc này, thái độ miễn cưỡng tự nó hoạt động như một biện pháp phòng ngừa chống lại giận dữ và sân hận.

"Những tai hại của sân hận rất dễ thấy rõ ràng và trực tiếp. Thí dụ, khi một ý nghĩ sân hận mạnh mẽ phát sinh trong con người bạn, chính vào lúc ấy nó hoàn toàn tràn ngập và phá hoại sự an tĩnh trong tâm bạn, sự nhanh trí của bạn hoàn toàn mất hẳn. Khi giận dữ và sân hận dữ dội nổi lên, nó tàn phá phần tốt nhất bộ não của bạn, phần này chính là khả năng phán xét giữa đúng và sai, và hậu quả trước mắt hay dài hạn về những hành động của bạn. Sức phán xét của bạn trở nên hoàn toàn bế tắc, nó không còn hoạt động được. Hầu như bạn trở thành mất trí. Cho nên giận dữ và sân hận này có khuynh hướng ném bạn vào tình trạng bối rối làm cho những vấn đề và khó khăn của bạn tệ hại hơn.

"Ngay cả về mặt thể chất, sân hận dẫn đến sự biến đổi thể chất rất xấu và đáng ghét cho một cá nhân. Chính vào lúc cảm giác giận dữ và sân hận phát sinh, dù người ấy cố gắng giả cách hay làm điệu bộ có tư cách thế nào đi nữa, nhưng rõ ràng mặt của người đó trông nhăn nhó và xấu xí. Có một sự biểu lộ thật khó chịu, và người ấy toát ra sự rung cảm rất thù nghịch. Những người khác có thể cảm thấy điều đó. Dường như họ có thể cảm thấy hơi toát ra từ thân thể người ấy. Đến nỗi không những con người có thể cảm giác thấy, cả đến thú vật, chó mèo cũng cố tránh người đó vào lúc ấy. Hơn nữa khi một người chất chứa những ý nghĩ sân hận, những tư tưởng này có khuynh hướng góp nhặt vào trong tâm người ấy, và có thể gây ra những vấn đề như ăn mất ngon, mất ngủ, và chắc chắn làm cho người ấy cảm thấy căng thẳng và bức dọc hơn.

Vì những lý do như trên đây, sân hận được so sánh như một kẻ thù. Kẻ thù trong bên trong này, kẻ thù trong nội tâm này, không có chức năng nào khác ngoài việc gây tổn hại. Nó thật sự là kẻ thù của chúng ta, kẻ thù đích thật. Nó không có nhiệm vụ nào khác hơn ngoài việc chỉ để phá hoại chúng ta, cả trước mắt lẫn lâu dài.

"Nó rất khác với một kẻ thù bình thường. Mặc dầu là một kẻ thù bình thường, người mà ta coi như kẻ thù, có thể có những hành động có hại cho chúng ta, ít nhất người ấy cũng

có những chức năng khác, như người đó cũng phải ăn, phải ngủ. Cho nên người đó có nhiều nhiệm vụ khác và không thể bỏ 24 giờ một ngày trong cuộc sống vào kế hoạch phá hoại chúng ta. Mặt khác, sân hận không có nhiệm vụ nào khác, không có mục đích nào khác, ngoài việc phá hoại chúng ta. Cho nên nhận thức được sự thật này, chúng ta phải kiên quyết không bao giờ để cho kẻ địch có cơ hội sân hận phát sinh trong chúng ta."

Đối trị với giận dữ, Ngài nghĩ gì về một vài phương pháp điều trị tâm lý của người Phương Tây, phương pháp nào khuyến khích việc bộc lộ giận dữ của người ta?

"Nơi đây, tôi nghĩ chúng ta phải hiểu rằng có thể có những tình trạng khác nhau" Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích. Trong một số trường hợp, người ta nuôi dưỡng những cảm giác mạnh mẽ về giận dữ và đau đớn căn cứ vào điều gì đó đã gây cho họ trong quá khứ, một sự lạm dụng hay bất cứ điều gì và cảm giác này cứ bị nén lại trong lòng. Có một thành ngữ Tây Tạng nói rằng nếu có bệnh gì trong cái vỏ ốc, bạn có thể làm sạch bằng cách thổi nó đi. Nói một cách khác, có thứ gì cản trở trong vỏ ốc, hãy thổi nó đi, và nó sẽ sạch. Cho nên tương tự như vậy, có thể tưởng tượng một tình trạng do nén lại một cảm xúc nào đó hay một giận dữ nào đó, thì tốt hơn hãy giải thoát nó và bộc lộ nó ra.

"Tuy nhiên, tôi tin rằng nói chung, giận dữ và sân hận là những loại cảm xúc nếu bạn bỏ mặc không kiểm chế và không lưu ý, có khuynh hướng trầm trọng thêm và cứ tăng lên. Nếu bạn hoàn toàn ngày càng để chúng xảy ra và cứ bộc lộ chúng, điều này thường làm cho chúng phát triển chứ không giảm bớt. Cho nên tôi có cảm thấy là bạn càng áp dụng một thái độ thận trọng và tích cực cố giảm bớt mức độ sức mạnh của chúng càng tốt "

"Vì thế nếu bạn cảm thấy bộc lộ hay giải thoát giận dữ không phải là câu trả lời, thế thì điều gì là câu trả lời?" tôi hỏi Ngài.

"Trước hết cảm giác giận dữ và sân hận phát sinh từ cái tâm lo phiền bởi bất toại nguyện và bất mãn. Cho nên bạn cần phải chuẩn bị trước bằng cách không ngừng cố gắng thực hiện việc xây dựng mãn nguyện nội tâm và trau dồi lòng tốt và từ bi. Điều này mang lại sự bình tĩnh nào đó cho tâm vì thế giúp ngăn chặn giận dữ phát sinh ngay từ lúc đầu. Và khi một tình thế phát sinh làm cho bạn giận dữ, bạn phải trực tiếp đối đầu với giận dữ và phân tích nó. Điều tra xem những nhân tố nào đã gây ra trường hợp giận dữ và sân hận đặc biệt này. Rồi phân tích xa hơn nữa, xem điều đó có phải là một phản ứng thích đáng không và nhất là nó có tính chất xây dựng hay phá hoại. Và bạn cố gắng sử dụng một số kỷ luật bên trong nào đó và kiểm chế, tích cực chiến đấu với nó bằng việc áp dụng các loại giải độc để chống lại những cảm xúc tiêu cực bằng những ý nghĩ kiên nhẫn và khoan dung"

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng một chút rồi với tính thực dụng thường lệ. Ngài thêm, "Đương nhiên khi cố gắng khắc phục giận dữ và sân hận ở giai đoạn đầu bạn vẫn còn thấy những cảm xúc tiêu cực. Nhưng có nhiều mức độ khác nhau, nếu là mức độ giận dữ vừa phải, thì vào lúc đó bạn có thể cố gắng trực tiếp đối đầu và chiến đấu với nó. Tuy nhiên nếu là một cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ đang bùng lên, thì vào lúc đó, có lẽ là rất khó thách thức hay đối đầu với nó. Nếu đúng là như vậy, thì vào lúc đó, tốt nhất là cố quên nó đi.

Hãy nghĩ đến chuyện khác. Một khi tâm bạn bình tĩnh lại một chút, bạn có thể phân tách, bạn có thể lý luận." Nói một cách khác, tôi ngẫm nghĩ, Ngài đang nói, "Cứ thông thả".

Ngài tiếp tục, "Trong việc tìm cách loại bỏ giận dữ và sân hận, ý định trau dồi kiên nhẫn và khoan dung rất cần thiết. Bạn có thể nhận thức được giá trị và tầm quan trọng của kiên nhẫn và khoan dung trong câu sau: Trong chừng mực liên quan đến những hậu quả phá hoại của ý nghĩ giận dữ và sân hận liên hệ, bạn không được bảo vệ trước những điều đó bằng của cải. Dù cho bạn là triệu phú, bạn vẫn phải chịu những hậu quả phá hoại của giận dữ và sân hận. Giáo dục không thôi cũng chẳng bảo đảm cho bạn sẽ được bảo vệ trước những hậu quả ấy. Tương tự như thế, luật pháp cũng không cho bạn sự bảo đảm hay che chở như vậy. Thậm chí cả vũ khí hạt nhân, dù hệ thống phòng thủ có tinh vi đến thế nào đi nữa, cũng không thể cho bạn sự che chở hay phòng thủ trước những hậu quả ấy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại một chút để lấy đà, rồi với một giọng chắc nịch, rành rọt, Ngài kết luận, "*Nhân tố duy nhất cho bạn nơi nương tựa hay che chở trước những hậu quả phá hoại của giận dữ và sân hận là tu tập khoan dung và kiên nhẫn*".

Một lần nữa, sự thông thái truyền thống của Đức Đạt Lai Lạt Ma hoàn toàn trùng hợp với dữ kiện khoa học. Tiên Sĩ Dolf Zillmann của Trường Đại Học Alabama đã tiến hành các cuộc thí nghiệm cho thấy những ý nghĩ giận dữ hay tạo ra tình trạng khuấy động sinh lý làm cho chúng ta dễ giận dữ hơn. Giận dữ xây dựng trên giận dữ. và khi trạng thái khuấy động tăng lên, chúng ta dễ dàng bị kích hoạt bởi tác nhân - kích thích trong môi-trường gây-giận dữ.

Nếu không được kiềm chế, giận dữ có khuynh hướng leo thang. Cho nên, làm sao để xả giận? Như Đức Đạt Lai Lạt Ma góp ý, trút cơn giận thịnh nộ và sân hận có lợi ích rất giới hạn. Biểu lộ giận dữ để trị bệnh là cách giải thoát xúc cảm mạnh dưng như bắt nguồn từ lý thuyết về xúc cảm của Freud, mà ông thấy nó hoạt động theo kiểu thủy lực : Khi áp lực tăng, nó phải giải thoát ra. Khái niệm loại bỏ giận dữ bằng cách giải thoát nó có một sự hấp dẫn khá ấn tượng và ở mức độ nào đó thậm chí có vẻ như trò đùa nhưng vấn đề này là phương pháp hoàn toàn không hữu hiệu. Nhiều cuộc nghiên cứu trong bốn thập niên vừa qua đã không ngưng cho thấy biểu lộ giận dữ bằng lời nói và thể chất không xua tan nó được chút gì mà còn làm cho sự việc tệ hại hơn. Tiên Sĩ Aaron Siegman, nhà tâm lý học và nhà nghiên cứu về giận dữ của Trường Đại Học Maryland, tin rằng, chẳng hạn, chính kiểu biểu lộ lập đi lập lại sự giận dữ và cơn thịnh nộ gây ra hệ thống khuấy động bên trong và phản ứng sinh hóa gây tai hại cho mạch máu của chúng ta.

Trong khi việc trút giận rõ ràng không phải là câu trả lời, cũng đừng bỏ qua cơn giận của mình hay làm ra vẻ không giận dữ. Như chúng ta đã thảo luận ở Phần III, cố né tránh những vấn đề của mình không làm cho chúng nhạt phai. Vậy thì, lối giải quyết nào tốt nhất? Đáng chú ý là có sự nhất trí trong số nhà nghiên cứu giận dữ hiện đại như Tiên sĩ Zillman và Williams là những phương pháp tương tự phương pháp của Đức Đạt Lai Lạt Ma tỏ ra hữu hiệu nhất. Vì toàn bộ tâm trạng căng thẳng hạ thấp mức gây giận dữ, bước đầu là đề phòng: trau dồi sự mãn nguyện nội tâm và làm cho tâm bình tĩnh hơn, như khuyến nhủ của Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhất định có ích. Và khi giận dữ nảy sinh, sự nghiên cứu cho thấy tích cực chống lại, phân tích hợp lý, và đánh giá lại những ý nghĩ

gây giận dữ có thể xua tan nó. Có bằng chứng đã được thử nghiệm là những kỹ thuật mà chúng ta bàn thảo trước đây, như thay đổi cách nhìn hay nhìn tình hình dưới những góc độ khác, cũng có thể rất hữu hiệu. Đương nhiên những cách này thường dễ thực hiện hơn ở mức độ giận dữ thấp hoặc vừa phải, cho nên thực hành sự can thiệp sớm những ý nghĩ giận dữ và sân hận trước khi chúng leo thang là một nhân tố quan trọng. Vì tầm quan trọng to lớn của chúng trong việc khắc phục giận dữ và sân hận, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói chi tiết về ý nghĩa và giá trị của nhẫn nại và khoan dung.

Trong kinh nghiệm sống hàng ngày của chúng ta, khoan dung và nhẫn nại có những lợi ích to lớn. Chẳng hạn, phát triển chúng cho phép chúng ta có sự chống đỡ và duy trì sự nhanh trí của chúng ta. Cho nên nếu một cá nhân có khả năng khoan dung và nhẫn nại, thì bất chấp sống trong môi trường rất điên cuồng và căng thẳng, miễn là người đó có khoan dung và nhẫn nại thì sự bình tĩnh và an của tâm người ấy sẽ không bị xáo trộn.

"Một lợi ích khác khi phản ứng trước những tình thế khó khăn bằng kiên nhẫn chứ không phải giận dữ là bảo vệ mình trước những hậu quả rắc rối tiềm tàng có thể xảy ra nếu bạn phản ứng bằng giận dữ. Nếu bạn phản ứng tình thế bằng giận dữ hay sân hận, không những nó không che chở trước tổn thương hay tổn hại đã gây ra cho bạn - tổn thương và tổn hại đã xảy ra rồi- mà ngoài ra còn gây ra thêm lý do cho sự khổ đau của bạn trong tương lai. Tuy nhiên nếu bạn phản ứng trước sự tổn thương bằng nhẫn nại và khoan dung, thì dù bạn có phải đối đầu tạm thời với khó chịu và đau đớn, nhưng bạn vẫn tránh được những hậu quả nguy hiểm tiềm tàng về lâu dài. Bằng cách hy sinh những điều nhỏ, bằng cách chịu đựng những khó khăn nhỏ hay gian khổ, bạn có thể bỏ được những điều đã kinh qua hay khổ đau có thể rất to lớn hơn trong tương lai. Để minh họa, nếu một người tù đã bị kết án có thể cứu đời mình bằng cách hy sinh một cánh tay làm hình phạt, phải chăng người đó không cảm thấy biết ơn vì cơ hội này? Bằng cách chịu đựng đau đớn và khổ đau có một cánh tay bị chặt, người đó sẽ cứu được mình khỏi chết còn đau khổ hơn nhiều

Tôi nhận xét, "Với đầu óc người Phương Tây, nhẫn nại và khoan dung chắc chắn được coi là đức hạnh, nhưng khi bạn trực tiếp bị phiền muộn bởi người khác, khi một người nào đó chủ động hại bạn, phản ứng bằng 'nhẫn nại và khoan dung' dường như là có hương vị nhu nhược thụ động"

Lắc đầu không đồng ý, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói, "Vì nhẫn nại hay khoan dung bắt nguồn từ một khả năng kiên quyết và vững vàng, không phải bị quá áp đảo trước tình hình trái ngược hay hoàn cảnh mà ta phải đối đầu, ta không nên coi khoan dung hay nhẫn nại là dấu hiệu nhu nhược nhượng bộ, đúng hơn là một dấu hiệu của sức mạnh, bắt nguồn từ khả năng sâu xa kiên quyết. Đối phó tình thế căng thẳng bằng nhẫn nại và khoan dung thay vì phản ứng bằng giận dữ và sân hận đòi hỏi đến sự kiềm chế tích cực mà nó là sản phẩm của tâm kỷ luật tự giác mạnh mẽ.

"Đương nhiên, bàn luận về khái niệm nhẫn nại như trong hầu hết mọi vấn đề, có thể có những loại nhẫn nại tích cực hay tiêu cực. Nôn nóng không phải lúc nào cũng xấu. Chẳng hạn, nó có thể giúp bạn làm ngay cho xong việc. Ngay cả những việc lật vật hàng ngày như dọn dẹp căn phòng của mình, nếu bạn có quá nhiều kiên nhẫn, bạn sẽ quá chậm trễ



và chỉ làm được ít việc. Hoặc, nôn nóng để giành được hòa bình thế giới - điều này chắc chắn là tích cực. Nhưng trong những tình thế khó khăn và thử thách, kiên nhẫn giúp duy trì ý chí và trợ giúp bạn.

Càng trở nên sinh động khi Ngài đi sâu vào việc nghiên cứu ý nghĩa của kiên nhẫn, Ngài thêm vào, "Tôi nghĩ rằng có sự liên hệ rất mật thiết giữa khiêm nhường và kiên nhẫn. Khiêm nhường đòi hỏi đến khả năng có một lập trường đương đầu, có khả năng trả đũa nếu bạn muốn, nhưng chủ ý quyết định không làm như vậy. Điều đó có thể gọi là sự khiêm nhường chân chính. Tôi nghĩ là khoan dung thực sự hay kiên nhẫn có một thành tố hay thành phần của kỷ luật tự giác và kiềm chế - hiểu rõ điều đó nên bạn có thể hành động khác dù bạn có thể áp dụng cách giải quyết hung hăng hơn, nhưng quyết định không làm như vậy. Mặt khác bị bắt buộc áp dụng một phản ứng thụ động nào đó do cảm giác không tự lo liệu được hay bất lực - điều đó tôi không thể gọi là khiêm nhường đích thực. Hồ như điều đó có thể là loại nhu mì, chứ không phải là khoan dung chân chính.

"Bây giờ khi chúng ta nói về tính cách phát triển lòng khoan dung với những kẻ hãm hại ta, chúng ta không nên hiểu nhầm điều đó có nghĩa là chúng ta chỉ ngoan ngoãn chấp nhận bất cứ điều gì đã được làm chống lại ta", Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngưng một chút rồi cười." Đúng hơn là, nếu cần thiết, điều tốt nhất, cách khôn ngoan nhất có lẽ là bỏ đi- xa chạy cao bay!"

"Bạn thường không thể tránh khỏi bị hại bằng cách chạy trốn"

Ngài đáp lại, "Đúng, điều đó đúng, đôi khi bạn có thể chạm trán những tình huống cần có biện pháp đối phó mạnh mẽ. Tuy nhiên tôi tin rằng, bạn có thể có một lập trường mạnh mẽ và có cả biện pháp phản ứng mạnh vì cảm nghĩ từ bi, hoặc ý thức quan tâm cho người khác chứ không phải vì giận dữ. Một trong những lý do tại sao cần phải áp dụng biện pháp phản ứng rất mạnh mẽ chống lại người nào đó là nếu bạn bỏ qua - bất cứ cái tai hại hay tội ác nào đang được thực hiện chống lại bạn- rồi thì có một nguy cơ là người ấy quen theo cung cách tiêu cực, trên thực tế, sẽ là nguyên nhân sa sút cho người ấy và rút cục là rất có thể tổn hại cho chính người ấy. Cho nên, biện pháp phản ứng mạnh rất cần thiết, nhưng với tư tưởng ấy trong tâm trí, bạn có thể làm điều đó do từ bi và lo lắng cho người ấy. Thí dụ trong chừng mực liên quan đến việc đối phó với Trung Hoa dù cho có khả năng một số cảm giác sân hận nào đó phát sinh, chúng tôi vẫn chú ý kiềm chế mình và cố gắng giảm bớt điều đó; chúng tôi cố phát triển một cách có ý thức, cảm nghĩ từ bi đối với Trung Hoa. Và tôi nghĩ rằng những biện pháp đối phó này cuối cùng sẽ hữu hiệu hơn nếu không có cảm nghĩ giận dữ và sân hận.

"Bây giờ, chúng ta khảo sát phương pháp phát triển nhẫn nại và khoan dung và buông bỏ giận dữ và sân hận, những phương pháp như dùng lập luận để phân tích tình hình, áp dụng cách nhìn rộng lớn hơn, và nhìn tình hình bằng nhiều góc độ khác nhau. *Kết quả cuối cùng hay một sản phẩm của kiên nhẫn và khoan dung, là sự tha thứ. Khi chúng ta thực sự kiên nhẫn và khoan dung, thì sự tha thứ tự nhiên đến.*

"Mặc dù chúng ta có thể đã kinh qua nhiều biến cố tiêu cực trong quá khứ, với sự phát triển kiên nhẫn và khoan dung, chúng ta có thể buông bỏ cảm giác giận dữ và sân hận.

Nếu bạn phân tích tình hình, bạn sẽ hiểu rằng quá khứ là quá khứ, cho nên chẳng ích gì cứ tiếp tục cảm thấy giận dữ hay sân hận khi nó không thay đổi tình hình mà chỉ gây nên rối rắm trong tâm và tiếp tục gây ra bất hạnh. Đương nhiên, bạn vẫn có thể nhớ đến những biến cố. Quên và tha thứ là hai điều khác nhau. Không có gì sai khi chỉ nhớ đến những biến cố tiêu cực, nếu bạn có một đầu óc nhạy bén, bạn sẽ lúc nào cũng nhớ " Ngài cười, " Tôi nghĩ Đức Phật nhớ đến tất cả mọi thứ. Nhưng với sự phát triển kiên nhẫn và khoan dung, nó có thể buông bỏ các cảm nghĩ tiêu cực liên tưởng với các biến chuyển ".

---o0o---

## **THIỆN ĐỊNH VỀ GIẬN DỮ**

Trong nhiều cuộc thảo luận, phương pháp đầu tiên của Đức Đạt Lai Lạt Ma là khắc phục giận dữ và sân hận đòi hỏi đến việc sử dụng lý luận và phân tích để điều tra nghiên cứu những nguyên nhân của giận dữ, chiến đấu chống lại tình trạng tinh thần tai hại này nhờ sự hiểu biết. Trong một ý nghĩa nào đó, cách giải quyết này có thể được coi như sử dụng sự hợp lý để vô hiệu hóa giận dữ. và sân hận, trau dồi thuốc giải độc kiên nhẫn và khoan dung. Nhưng đó không phải là chỉ là kỹ thuật duy nhất của Ngài. Trong những buổi nói chuyện với công chúng, Ngài có bổ sung cuộc thảo luận của Ngài bằng cách trình bày hai cách thiền đơn giản nhưng hữu hiệu để khắc phục giận dữ.

### ***Thiền Định Về Giận Dữ - Bài Tập 1***

"Chúng ta hãy tưởng tượng một cảnh trong đó một người mà bạn biết rõ, một người rất gần gũi hay thân cận với bạn, đang ở trong tình trạng nổi nóng. Bạn có thể tưởng tượng nó đang xảy ra hoặc trong mối quan hệ chua cay, hoặc người đó đang trong tình trạng rối loạn. Người đó nóng giận đến nỗi mất hết tinh thần bình tĩnh, gây ra những rung cảm rất tiêu cực, thậm chí đi đến mức đánh đập mình hay đập phá đồ vật. "Rồi, hãy suy ngẫm về những hậu quả tức khắc về cơn thịnh nộ của người ấy. Bạn sẽ thấy sự biến đổi thể chất đang xảy ra đến cho người ấy. Người mà bạn cảm thấy gần gũi với bạn, người mà bạn thích, người mà trước đây bạn rất vừa ý, thì nay trở thành xấu xí, thậm chí nói về bề ngoài. Lý do tại sao bạn nên quán tưởng điều xảy ra cho người khác là vì nhìn thấy lỗi của người khác dễ hơn thấy lỗi của chính mình. Cho nên, dùng trí tưởng tượng của bạn, hãy hành thiền và quán tưởng (hình dung, tưởng tượng) một vài phút.

"Vào lúc cuối cùng khi quán tưởng, hãy phân tích tình hình và liên hệ những hoàn cảnh ấy với kinh nghiệm riêng của chính bạn. Hãy hình dung chính bạn đã ở trong tình trạng ấy nhiều lần. Hãy kiên quyết là tôi sẽ không bao giờ để mình rơi vào ảnh hưởng của cơn giận dữ và sân hận dữ dội như vậy, vì lẽ nếu tôi làm như vậy, tôi sẽ cũng ở trong vị thế như vậy. Tôi cũng sẽ chịu tất cả những hậu quả ấy, mất an lạc nội tâm, mất bình tĩnh, phô bày thể diện xấu xí vân vân... Cho nên một khi bạn có quyết định đó, vào những phút cuối cùng của buổi thiền tập, hãy tập trung tâm bạn vào kết luận ấy, không cần phải lý giải thêm nữa, đơn giản là để tâm bạn tiếp tục quyết tâm không để rơi vào ảnh hưởng của giận dữ và sân hận".

### ***Thiền Định Về Giận Dữ - Bài Tập 2***

Hãy thiền tập nữa bằng cách sử dụng quán tưởng. Bắt đầu quán tưởng đến một người mà bạn không thích, một người quấy rầy bạn, gây nhiều khó khăn cho bạn hoặc làm bạn bực mình. Rồi tưởng tượng một cảnh người ấy chọc tức bạn, hay làm việc gì đó tấn công hay quấy nhiễu bạn. Và trong tưởng tượng, khi bạn quán tưởng chuyện này, hãy để phản ứng tự nhiên của bạn xảy ra, hãy để nó trôi chảy tự nhiên. Rồi xem bạn cảm thấy ra sao, hãy xem nó có khiến nhịp tim của bạn tăng lên không, vân vân...Quan sát xem bạn thoải mái hay không thoải mái, hãy xem liệu bạn có tức khắc bình tâm nhiều hơn không hay liệu bạn có phát triển một cảm giác khó chịu tinh thần không. Bạn hãy tự phán xét, điều tra. Như vậy trong vài phút, có lẽ ba đến bốn phút, phán xét, và thử nghiệm. Và rồi vào lúc cuối của cuộc điều tra, nếu bạn khám phá thấy, "Đúng, không ích gì để sự cáu kỉnh đó phát triển. Tức khắc tâm tôi mất an lạc và nói với mình: -Trong tương lai, tôi không bao giờ làm như thế nữa." Hãy phát triển sự quyết tâm này. Cuối cùng, vào những phút cuối cùng của bài tập, hãy tập trung tâm bạn vào sự kết luận hay quyết tâm ấy. Như thế là thiền định".

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng giây lâu, rồi nhìn chung quanh những học sinh thành thật trong phòng đang sửa soạn thiền tập, Ngài cười và nói thêm, "Tôi nghĩ nếu tôi có năng lực nhận thức, khả năng, hay miễn cảm rõ rệt, có thể đọc được ý nghĩ người khác, thì nơi đây phải là một cảnh tượng tuyệt vời? "

Tiếng cười rì rầm trong số thính giả nhanh chóng tắt biến và những thính giả bắt đầu cuộc thiền tập, bắt đầu công việc nghiêm túc chiến đấu với giận dữ.

-ooOoo-

## **CHƯƠNG 14 - ĐỐI TRỊ VỚI LO ẦU VÀ XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG**

Người ta đánh giá rằng trong một đời người, ít nhất một phần tư người Mỹ bị suy nhược bởi lo âu hay lo lắng đủ nghiêm trọng theo tiêu chuẩn chẩn bệnh y tế về chứng lo âu. Nhưng ngay cả những người chưa bao giờ bị chứng bệnh lo âu hay tình trạng bất lực trước lo âu vào lúc này hay lúc khác, sẽ trải qua nhiều mức độ phiền muộn và lo âu thái quá mà không đáp ứng được mục đích hữu ích nào cả và chẳng tác dụng gì cả ngoài việc xói mòn hạnh phúc và ngăn cản khả năng đạt mục tiêu.

Bộ não con người được trang bị với một hệ thống phức tạp dành để ghi nhận những cảm xúc sợ sệt và lo lắng. Hệ thống này đáp ứng một chức năng quan trọng - nó huy động chúng ta phản ứng với nguy hiểm bằng cách phát động hàng loạt những phản ứng sinh lý và sinh hóa. Khía cạnh thích ứng cho lo lắng là làm cho chúng ta biết trước nguy hiểm và có hành động phòng ngừa. Cho nên, một số loại sợ hãi, và mức lo âu nào đó có thể là lành mạnh. Tuy nhiên, cảm xúc sợ hãi và lo âu có thể dai dẳng và thậm chí leo thang khi không có đe dọa đích thực, và khi những cảm xúc này phát triển không cân xứng với bất cứ nguy hiểm thực sự nào, chúng trở thành thích ứng sai. Lo âu và lo lắng thái quá giống như giận dữ và sân hận có thể có những tác động tàn phá đến tâm và thân, trở thành nguồn khổ đau nhiều về xúc cảm và cả đến bệnh về thể chất.

Về mặt tinh thần lo âu kinh niên có thể làm suy yếu phán xét, tăng tính dễ nổi cáu, và cản trở toàn bộ tính hiệu quả của ta. Nó cũng dẫn đến những vấn đề về thể chất gồm có giảm chức năng miễn dịch, bệnh tim, rối loạn ruột dạ dày, mệt mỏi, cơ bắp căng thẳng và đau đớn. Những rối loạn của lo âu chẳng hạn, cho thấy đã gây còi cọc cho sự phát triển của các thiếu nữ..

Trong việc tìm các chiến lược đối trị với lo âu, trước hết chúng ta phải công nhận rằng như Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ vạch ra, có nhiều nhân tố góp phần làm tăng thêm sự lo âu. Trong một vài trường hợp, có thể là một thành tố sinh học mạnh mẽ. Một số người dễ bị thương tổn thần kinh khi trải qua trạng thái lo nghĩ và lo âu. Các nhà khoa học gia mới khám phá ra, "gien" (di truyền) liên quan đến những người hay lo lắng và suy nghĩ tiêu cực. Tuy nhiên không phải tất cả mọi trường hợp về độc tố lo lắng đều do nguyên nhân di truyền, mà hầu như chắc chắn là học tập và tình huống cũng đóng một vai trò lớn trong nguyên nhân gây bệnh.

Nhưng dù cho sự lo âu của chúng ta chủ yếu là bẩm sinh thể chất hay tâm lý đi nữa, thì tin vui là chúng ta vẫn có cách để chữa trị. Trong những trường hợp lo âu trầm trọng, thuốc men có thể là một phần hữu dụng trong chế độ điều trị. Nhưng hầu hết trong chúng ta phiền muộn bởi lo nghĩ và lo âu dai dẳng hàng ngày sẽ không cần can thiệp bằng thuốc. Những chuyên viên về điều trị lo âu nhận thấy phương pháp giải quyết đa diện là tốt nhất. Trước hết nó gồm có việc loại bỏ việc xem tình trạng sức khỏe cơ bản có phải là nguyên nhân gây ra lo âu. Tác động cải thiện bằng cách ăn uống cho thích hợp và tập luyện cũng rất kiến hiệu. Và, như Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhấn mạnh, trau dồi tình thương và tăng cường quan hệ với người khác cũng thúc đẩy tinh thần phấn khởi và chống lại được trạng thái lo âu.

Tuy nhiên trong công việc tìm kiếm những chiến lược thực tiễn để khắc phục lo âu, một kỹ thuật nổi bật là có hiệu quả đặc biệt: can thiệp bằng nhận thức. Đó là một trong những phương pháp chính mà Đức Đạt Lai Lạt Ma áp dụng để khắc phục phiền muộn và lo âu hàng ngày. Áp dụng cùng một phương pháp để chế ngự giận dữ và sân hận, kỹ thuật này đòi hỏi tích cực không chấp nhận những ý nghĩ phát sanh lo âu và thay thế chúng bằng ý nghĩ và thái độ tích cực và hợp lý.

Vì lo âu lan tràn trong văn hóa của chúng ta, tôi hăm hở nêu đề tài này ra với Đức Đạt Lai Lạt Ma để xem Ngài đối trị nó ra sao. Lịch trình của Ngài vào ngày đó rất bận nên tôi cảm thấy sự lo lắng của chính tôi cũng tăng lên, trước cuộc phỏng vấn, tôi được người thư ký của Ngài báo phải rút ngắn cuộc nói chuyện ngày hôm nay. Cảm thấy bị áp lực vì thời giờ và lo không thể nói hết những đề tài mong muốn,, tôi ngồi nhanh xuống và bắt đầu trở lại xu hướng lúc hồi lúc không để cố lấy ra được những câu trả lời đơn giản của Ngài.

"Ngài biết, sợ hãi và lo âu là chướng ngại chính trong việc hoàn thành mục tiêu của chúng ta, liệu chúng là mục tiêu bên ngoài hay là sự tiến triển bên trong. Trong khoa tâm thần chúng tôi có nhiều phương pháp giải quyết vấn đề này, nhưng tôi vẫn muốn biết quan điểm của Ngài, cách tốt nhất để khắc phục sợ hãi và lo âu là gì ?

Không đồng ý việc quá đơn giản hóa vấn đề theo ý tôi, Ngài trả lời bằng phương pháp rất đặc trưng.

"Khi đối trị với sợ hãi, trước nhất chúng ta cần phải biết có nhiều loại lo sợ. Có những loại sợ rất chính đáng, căn cứ vào những lý do hợp lý, thí dụ như sợ bạo lực, sợ đổ máu. Chúng ta có thể thấy những điều ấy rất là xấu. Rồi có những sự lo sợ về những hậu quả tiêu cực xảy ra sau này từ những hành động tiêu cực của ta, sợ khổ sở, sợ những cảm xúc tiêu cực như sân hận. Tôi nghĩ đó là những loại sợ hãi đứng đắn, những loại sợ hãi này đưa chúng ta vào chánh đạo, giúp chúng ta tiến tới thành người có lòng tốt." Ngài ngừng lại suy nghĩ và trầm ngâm: "Mặc dù trong một ý nghĩa nào đó đây là những loại lo sợ, tôi nghĩ có khác biệt giữa sự lo sợ những điều ấy và sự tìm hiểu của tâm về tính chất phá hoại của những điều ấy".

Ngài ngừng lại hồi lâu, và có vẻ cân nhắc, trong khi tôi lén nhìn vào đồng hồ đeo tay. Rõ ràng là Ngài không cảm thấy thì giờ đã hết như tôi. Cuối cùng Ngài tục nói một cách thông thả.

"Mặt khác có những loại sợ hãi do chính tinh thần chúng ta tạo nên. Những loại lo sợ này hoàn toàn dựa trên hình chiếu tinh thần. Thí dụ như có nhiều cái sợ hãi rất con nít; Ngài cười, "như khi còn nhỏ, đi qua chỗ tối, nhất là các phòng tối trong điện Potola thì thấy sợ<sup>3</sup> -- cái sợ này hoàn toàn do tưởng tượng. Hay khi còn nhỏ những người quét tước và trông nom tôi thường khuyến cáo tôi có con chim cú hay bắt trẻ con ăn thịt", Đức Đạt Lai Lạt Ma cười to hơn nữa. "Và tôi tin là họ đã nói thật".

Ngài tiếp tục, " Có những loại lo sợ khác căn cứ vào tưởng tượng, Thí dụ nếu bạn có những cảm tưởng tiêu cực do tình trạng tinh thần, rồi bạn suy bụng ta ra bụng người, thấy người này có vẻ tiêu cực và thù nghịch. Kết quả, bạn cảm thấy sợ hãi. Loại sợ hãi này, tôi nghĩ liên quan đến sân hận và hầu như dẫn đến sự sáng tạo tinh thần. Cho nên, đối trị lo sợ trước hết bạn cần phải sử dụng khả năng suy luận và cố gắng khám phá xem có cơ sở vững vàng nào để bạn sợ không"

Tôi hỏi, "Vậy thì, thay vì quá lo sợ, hay tập trung lo sợ vào một cá nhân hay tình huống, nhiều người trong chúng tôi bị khó chịu nhiều hơn là những lo lắng lan truyền đang diễn ra về nhiều vấn đề hàng ngày. Vậy Ngài có gợi ý gì về cách giải quyết chúng không?"

Gật đầu Ngài đáp, "Một trong những cách giải quyết mà chính tôi thấy rất hữu hiệu để giảm bớt loại lo lắng này là trau dồi tư tưởng: nếu thấy tình huống hay khó khăn có thể sửa chữa được thì không cần phải lo lắng. Nói một cách khác, nếu có giải pháp hay có lối thoát khỏi khó khăn, thì ta không cần để nó áp đảo. Hành động thích hợp là tìm ra giải pháp. Sáng suốt hơn là tập trung năng lực tìm giải pháp hơn là lo lắng về vấn đề. Còn nếu không có cách giải quyết nào thoát ra khỏi khó khăn, thì cũng không có lý do gì phải lo, vì dù sao đi nữa ta cũng đâu làm được điều gì hơn. Trong trường hợp đó, nếu bạn chấp nhận sự thật càng sớm thì bạn càng cảm thấy dễ chịu hơn. Dĩ nhiên công thức này ngụ ý, ta nên trực tiếp đương đầu với vấn đề. Nếu không bạn sẽ không thể thấy liệu có cách nào để giải quyết không."

"Còn như đã nghĩ như vậy mà vẫn không làm dịu bớt được sự lo lắng thì ta phải làm sao?"

"Vậy thì bạn phải suy nghĩ về những ý nghĩ này một chút nữa và phải củng cố những ý nghĩ này. Hãy liên tục tự nhắc nhở mình. Dù sao tôi nghĩ rằng phương pháp này có thể giúp giảm lo lắng, nhưng không phải lúc nào nó cũng có kết quả. Nếu bạn đang đối phó với sự lo lắng đang diễn ra, tôi nghĩ bạn cần phải xét đến vấn đề một cách cụ thể. Có nhiều loại lo lắng và nguyên nhân khác nhau. Thí dụ như có những loại lo lắng và bối rối có thể vì lý do sinh học; như có người bị mồ hôi ướt lòng bàn tay mà hệ thống y khoa Tây Tạng cho đó là sự mất quân bình tinh vi về mức độ sinh lực. Có vài loại lo lắng giống như suy nhược, có thể có nguồn gốc sinh học, và đối với những loại này, cách điều trị y tế có thể có ích cho loại này. Do đó, để đương đầu với lo lắng một cách có hiệu quả, bạn cần xem xét về kiểu loại và nguyên nhân.

Giống như sợ sệt, lo lắng có nhiều loại khác nhau. Thí dụ như loại lo lắng mà tôi cho là thông thường bao gồm sự lo sợ tỏ ra khờ dại trước mặt người khác hay sợ người khác nghĩ xấu về mình."

Tôi ngắt lời: "Ngài có bao giờ sợ hay lo lắng như thế không?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma cười phá lên và không hề do dự, trả lời: "Có chứ"

"Xin Ngài cho một thí dụ"

Ngài nghĩ một chút rồi nói: "Thí dụ như năm 1954, ở Trung Quốc, vào ngày đầu tiên gặp Chủ tịch Mao Trạch Đông, và trong một dịp khác gặp Chu Ân Lai. Lúc ấy tôi không biết hết mọi nghi thức và tập quán ngoại giao. Thủ tục thông thường của cuộc gặp là bắt đầu bằng vài câu xã giao rồi mới đi vào phần thảo luận công việc. Nhưng lúc đó, tôi bối rối đến nỗi mới ngồi xuống đã nhảy ngay vào công việc! Đức Đạt Lai Lạt Ma cười khi nhớ lại chuyện này. "Tôi còn nhớ là sau đó, người phiên dịch của tôi, một người cộng sản Tây Tạng, rất đáng tin cậy và là người bạn tốt, đã nhìn tôi cười và chế nhạo tôi về chuyện ấy.

"Tôi nghĩ rằng ngay cả bây giờ, trước buổi thuyết giảng hay nói chuyện trước công chúng, tôi vẫn cảm thấy hơi lo, cho nên những phụ tá của tôi hay nói, "Nếu vậy tại sao Ngài lại nhận lời mời thuyết giảng.?" Ngài lại cười.

Tôi hỏi: "Vậy bản thân Ngài, Ngài làm sao để đối phó với loại lo lắng này?"

Với giọng nói bình thản, Ngài nhỏ nhẹ: "Tôi không biết" .. Ngài ngáp ngừng, và chúng tôi ngồi lặng thinh một lúc lâu, và một lần nữa, Ngài có vẻ cân nhắc và ngẫm nghĩ thật trọng. Cuối cùng, Ngài nói: "Tôi nghĩ rằng có một động cơ thích hợp và thành thật là những điều chủ yếu để chế ngự những loại sợ hãi và lo lắng này. Do đó, nếu tôi lo lắng trước buổi nói chuyện thì tôi sẽ tự nhắc nhở mình lý do chính yếu, mục đích của buổi giảng, là ít ra cũng trình bày được một vài lợi ích cho người khác chứ không phải là khoe kiến thức của mình. Vậy thì cái gì tôi biết, tôi sẽ giải thích. Còn những gì tôi không hiểu rõ ràng - thì đâu có hề gì; tôi chỉ cần nói "cái này khó đối với tôi". Không có lý do gì phải

dấu diêm hay giả vờ. Từ quan điểm này với động cơ đó tôi không phải lo lắng về điều bộ ngờ nghếch hay quan tâm đến chuyện người khác nghĩ gì về tôi. Do đó tôi thấy rằng động cơ thành thật là một loại thuốc giải để giảm bớt sợ hãi và lo lắng."

Vậy đôi khi sự lo lắng còn hơn là sợ cái vẻ khờ dại trước mặt người khác. Còn hơn cả sợ thất bại, cảm tưởng kém cỏi..." Tôi suy nghĩ một lúc để xem bộn bề được bao nhiêu ý riêng.

Đức Đạt Lai Lạt Ma chăm chú lắng nghe, gật đầu im lặng trong khi tôi nói, tôi không biết chắc Ngài nghĩ gì. Có thể đó là thái độ đồng tình, nhưng trước khi hiểu được, tôi đã chuyển việc thảo luận những vấn đề chung sang khoản xin lời khuyên của Ngài về cách đối phó với sợ hãi và lo lắng của chính tôi.

"Tôi không biết sao... đối với bệnh nhân có khi tôi thấy thật khó điều trị... những trường hợp không thể nào chẩn đoán được rõ ràng, như là suy nhược thần kinh hay những bệnh dễ trị khác. Có những bệnh nhân bị rối loạn tính cách nghiêm trọng như những người không chữa được bằng thuốc hay không có tiến triển nhiều với tâm lý trị liệu dù tôi đã hết sức cố gắng. Đôi khi tôi không biết làm gì với những người này, làm sao để giúp đỡ họ. Hình như tôi không thể nắm được chuyện gì xảy ra cho họ. Việc này làm tôi tê liệt, phần nào bất lực." Tôi than phiền: "Tôi cảm thấy bất tài, và điều này thực sự gây ra một loại lo lắng nào đó",

Ngài lắng nghe tôi một cách nghiêm trang rồi hỏi với giọng thân mật: "Có phải ông nói rằng ông có thể giúp cho bảy mươi phần trăm bệnh nhân của ông?"

Tôi trả lời: "Ít nhất là như vậy"

Vỗ nhẹ vào tay tôi, Ngài nói: "Vậy tôi nghĩ không có vấn đề gì ở đây. Nếu ông chỉ có thể giúp cho ba mươi phần trăm bệnh nhân, thì tôi khuyên ông nên nghĩ đến việc đổi sang nghề khác. Nhưng tôi nghĩ ông làm tốt lắm. Người ta cũng thường đến nhờ tôi giúp đỡ. Có nhiều người tìm kiếm phép màu, hay phép lạ vân vân... và tôi không thể nào giúp hết mọi người. Nhưng tôi nghĩ vấn đề chính là động cơ thúc đẩy - có một động cơ thực sự trong việc giúp người. Rồi thì hãy cố làm hết sức của mình và không phải lo lắng gì nữa.

Về trường hợp của tôi, dĩ nhiên cũng có những tình thế dễ bị tổn thương hay nghiêm trọng, và một trách nhiệm nặng nề. Tôi nghĩ điều tồi tệ nhất là khi người ta đặt quá nhiều tin tưởng vào tôi trong những trường hợp ngoài khả năng của tôi. Trong trường hợp này, đôi khi tôi đâm ra lo lắng. Một lần nữa, chúng tôi quay trở lại ý nghĩa quan trọng của sự động cơ. Rồi tôi cố gắng nhắc nhở mình trong chừng mực liên quan đến động cơ, hãy thành thật và cố gắng hết sức mình. Bằng động cơ thành thực, động cơ từ bi, cho dù tôi có gây lỗi lầm, hay thất bại thì cũng không có lý do gì để hối tiếc. Tôi đã cố hết sức làm tốt phần của tôi. Rồi, bạn sẽ thấy, nếu tôi thất bại, đó là vì tình thế vượt quá những cố gắng hết sức của tôi. Vậy động cơ thúc đẩy thành thật đó loại bỏ sợ hãi và cho bạn lòng tự tin. Mặt khác, nếu động cơ thầm kín là để lường gạt người ta, khi thất bại, bạn thực sự trở nên bối rối. Nhưng nếu bạn trau dồi động cơ từ bi, nếu bạn có thất bại, bạn không hối tiếc.

"Cho nên, nói đi nói lại, tôi nghĩ động cơ thích hợp có thể là cái bảo vệ, che chở cho bạn chống lại những cảm nghĩ sợ hãi và lo lắng. Động cơ quan trọng như vậy. Thực ra tất cả hành động của con người có thể được nhìn thấy bằng hoạt động, và động lực đằng sau tất cả những hành động là động cơ của ta. Nếu bạn phát triển một động cơ trong sáng và thành thật, nếu bạn được thúc đẩy bởi mong muốn giúp đỡ trên cơ sở của lòng nhân ái, từ bi và tôn trọng, thì bạn có thể thi hành bất cứ công việc gì, trong bất cứ lãnh vực nào, và hoạt động một cách hữu hiệu hơn với ít sợ hãi và lo lắng hơn, không sợ hãi gì về điều người ta nghĩ về bạn hay liệu cuối cùng bạn có đạt được mục tiêu hay không. Cho dù bạn không đạt được mục tiêu, bạn vẫn cảm thấy hài lòng vì bạn đã hết sức cố gắng. Nhưng bằng một động cơ xấu, người ta có thể khen bạn, hay bạn có thể đạt được mục tiêu, nhưng bạn vẫn không cảm thấy vui".

Trong việc bàn luận thuốc giải bệnh lo lắng, Đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra hai phương cách trị liệu, mỗi phương cách tốt ở một mức độ. Cách thứ nhất liên quan đến việc tranh đấu tích cực chống lại sự tư lự và lo lắng kinh niên bằng cách áp dụng tư duy đề kháng: hãy nhắc nhở mình, *nếu có cách giải quyết vấn đề thì không cần phải lo. Nếu không có cách giải quyết, thì cũng không có lý do gì phải lo.*

Phương thuốc giải thứ hai là phương pháp trị liệu có tính cách bao quát hơn. Nó liên quan đến việc biến đổi động cơ tiềm ẩn của ta. Có một sự trái ngược đáng lưu ý giữa cách giải quyết về động cơ thúc đẩy con người của Đức Đạt Lai Lạt Ma với tâm lý học Tây Phương Như đã thảo luận trước đây, các nhà nghiên cứu chuyện về động cơ thúc đẩy con người đã điều tra về những động cơ bình thường của con người, nhìn vào cả hai nhu cầu bẩm sinh và nhu cầu do biết được. Ở mức độ này, Đức Đạt Lai Lạt Ma nhắm vào sự phát triển và sử dụng lòng ham học được để nâng cao "nhiệt tình và quyết tâm" của ta. Trong một số khía cạnh, nó giống như quan điểm của nhiều "chuyên gia về động cơ" truyền thống Tây Phương, tìm cách đẩy mạnh tinh thần hăng hái và quyết tâm đạt mục đích. Nhưng điều khác biệt là Đức Đạt Lai Lạt Ma tìm cách xây dựng quyết tâm và niềm say mê làm những hành động thiện nhiều hơn nữa, và loại bỏ những nét tinh thần tiêu cực hơn là nhân mạnh vào sự đạt được những thành công vật chất, tiền bạc hay quyền thế. Và có lẽ sự khác biệt nổi bật nhất là trong khi "những phát ngôn viên về động cơ" bận bịu thổi phồng lên ngọn lửa của những động cơ hiện có về những thành công vật chất, và những lý thuyết gia Tây Phương bận tâm đến việc phân loại những động cơ tiêu chuẩn của con người, thì mối quan tâm hàng đầu về động cơ con người của Đức Đạt Lai Lạt Ma lại nằm trong việc uốn nắn và thay đổi động cơ tiềm ẩn thành động cơ của từ bi và nhân ái.

Trong hệ thống huấn luyện tâm và đạt hạnh phúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma, *càng được thúc đẩy bởi lòng vị tha, thì càng ít sợ trước những hoàn cảnh thậm chí cực kỳ lo âu dần vật.* Nhưng có một ít cách có thể áp dụng như nguyên tắc này ngay cả khi động cơ thúc đẩy của bạn không hoàn toàn do lòng vị tha. Đứng xa ra và xem xét và chỉ cần chắc chắn là bạn không có ý hại người và động cơ thúc đẩy của bạn thành thực có thể giúp bạn giảm thiểu lo âu trong hoàn cảnh bình thường hàng ngày.

Không bao lâu sau lần đàm thoại trên với Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi ăn trưa cùng với một nhóm người gồm có một thanh niên trẻ mà tôi tôi chưa gặp trước đây, một sinh viên của



một trường đại học địa phương. Trong bữa ăn này, có người hỏi tôi về đợt đàm luận với Đức Đạt Lai Lạt Ma tiến triển ra sao và tôi có kể lại cuộc đàm thoại về việc khắc phục lo lắng. Sau khi im lặng nghe tôi miêu tả khái niệm về "động cơ thành thực là một thuốc giải cho bệnh lo lắng", người sinh viên giải bày là anh thường khổ tâm vì nhút nhát và rất lo lắng trong giao tiếp xã hội. Suy nghĩ về cách áp dụng kỹ thuật này để vượt qua sự lo lắng của mình, người học sinh này thì thào "Tốt tất cả điều đó rất hay. Nhưng tôi nghĩ rằng phần khó khăn thường là phải có động cơ cao thượng về nhân ái và từ bi.

"Tôi nghĩ điều đó rất đúng", Tôi phải thừa nhận.

Câu chuyện chuyển qua những đề tài khác, và chúng tôi chấm dứt bữa ăn trưa. Tuần lễ sau đó tôi tình cờ lại gặp người sinh viên này cũng tại quán ăn này.

Lại gần tôi một cách niềm nở, anh ta nói, "ông có nhớ bữa trước chúng ta có nói về động cơ thúc đẩy và lo lắng? Tôi có đem thực hành và nó thực sự hữu hiệu! Có một thiếu nữ làm việc trong tiệm bán đồ tại khu bán hàng mà tôi đã gặp cô rất nhiều lần, lúc nào tôi cũng định mời cô đi chơi, vì quá e thẹn và lo lắng sợ cô từ chối nên không bao giờ dám hỏi cô. Vậy mà, hôm nọ, tôi đến gặp cô, nhưng lần này tôi bắt đầu nghĩ đến động cơ thúc đẩy đã mời cô đi chơi. Đương nhiên động cơ thúc đẩy là muốn hẹn hò với cô. Nhưng đằng sau đó chính là lòng mong ước của tôi có thể tìm thấy một người mà tôi thương yêu và người ấy cũng yêu tôi. Khi tôi nghĩ như vậy, tôi nhận thấy không có gì sai trái trong việc này, và động cơ thúc đẩy của tôi thành thực. Tôi không muốn làm hại cô hay chính tôi, mà chỉ mong những điều tốt lành. Ghi nhớ điều này trong tâm và tự nhắc nhở một đôi lần không hiểu sao nó có vẻ có ích khiến cho tôi đã có can đảm bắt chuyện với cô. Tim tôi đập mạnh, nhưng tôi cảm thấy tuyệt vời vì đã có thể can đảm để nói chuyện với cô"

Tôi nói, "Tôi rất vui được biết việc đó" "Rồi chuyện ra sao nữa?"

"À thì ra cô ấy đã có bạn trai chính thức rồi. Tôi hơi thất vọng một chút nhưng không sao. Tôi cảm thấy vui vì đã có thể vượt qua được sự rụt rè e thẹn của tôi. Và việc này làm cho tôi hiểu rằng nếu tôi chắc chắn không có gì sai trái trong động cơ thúc đẩy của tôi, và ghi nhớ điều này trong tâm, nó sẽ giúp tôi lần sau ở trong hoàn cảnh như vậy."

---oOo---

## **THÀNH THẬT LÀ THUỐC GIẢI ĐỘC CHO TỰ TIN VÀ TỰ TÔN**

Ý thức lành mạnh của tự tin là một nhân tố chủ yếu trong việc đạt mục tiêu của chúng ta. Điều này rất đúng dù mục tiêu của chúng ta là đạt được bằng cấp đại học, thành công trong công việc làm ăn, có quan hệ mỹ mãn, hay rèn luyện tâm trí để được hạnh phúc hơn. Thiếu tự tin cản trở những cố gắng tiến tới, đối đầu với thử thách và cả đến phải chấp nhận may rủi khi cần thiết để theo đuổi mục tiêu của chúng ta. Quá tự tin có thể ngang bằng với nguy hiểm. Những người khổ vì có ý nghĩ thổi phồng thái

quá khả năng và thành quả của mình luôn luôn bị ngã lòng, thất vọng, và nóng giận khi xâm nhập thực tế và thiên hạ không chấp nhận giá trị của cách nhìn lý tưởng hóa về mình

của những người ấy. Và họ lúc nào cũng gần như sắp bị đắm chìm trong suy nhược khi không thể sống theo hình ảnh lý tưởng của mình. Thêm vào đó, tính phô trương của những cá nhân này thường dẫn đến cảm giác có quyền hành hồ như hách dịch khiến họ cách biệt với những người khác và cản họ trong những mối quan hệ thoải mái về tình cảm.

Cuối cùng, đánh giá quá cao khả năng của mình có thể dẫn đến những hiểm họa. Như viên thanh tra Dirty Harry Callahan, trong tâm trạng bình thản, nói cho chúng ta biết trong phim Magnum Force (trong khi theo dõi tên vô lại quá tự tin nên đã tự hại mình), " Mỗi một người phải biết giới hạn của mình".

Trong truyền thống tâm lý trị liệu ở Phương Tây, các nhà lý luận gia đã gắn cả tự ti và tự tôn với những xáo trộn trong hình ảnh bản thân của con người và tìm nguyên nhân của những xáo trộn này trong cách nuôi dưỡng đứa trẻ lúc còn bé. Nhiều lý luận gia coi tự ti và tự tôn như hai mặt của một đồng tiền, quan niệm việc thổi phồng hình ảnh bản thân là sự phòng thủ vô thức chống lại cái bất an nằm ở dưới và những cảm nghĩ tiêu cực về mình. Những bác sĩ chuyên khoa phân tích tâm lý đã đặc biệt trình bày những lý thuyết phức tạp về sự nhận định sai lạc bản thân mình xảy ra như thế nào. Họ giải thích hình ảnh bản thân mình ra sao khi người ta tiếp thu thông tin phản hồi từ môi trường. Họ cũng mô tả làm thế nào mà con người phát triển khái niệm mình là ai bằng cách kết hợp những thông điệp rõ rệt hay ngấm ngấm về mình từ cha mẹ họ và làm thế nào mà những sự xáo trộn có thể xảy ra khi những tương tác lúc nhỏ với những người chăm sóc không được lành mạnh và không biết cách nuôi nấng.

Khi những xáo trộn về hình ảnh bản thân đủ trầm trọng để gây ra những vấn đề thật sự trong đời sống, nhiều người quay về với tâm lý trị liệu. Những bác sĩ tâm lý huấn luyện về nhận thức tập trung giúp bệnh nhân giành được sự hiểu biết về những kiểu bất thường trong quan hệ lúc thơ ấu là nguyên nhân của vấn đề và cung cấp cho họ cách phản ứng thích hợp và trong môi trường điều trị mà bệnh nhân có thể từ từ khôi phục lại và sửa chữa hình ảnh bản thân tiêu cực của mình. Mặt khác, Đức Đạt Lai Lạt Ma lại tập trung vào "nhỏ mũi tên ra" thay vì tổn thì giờ xem ai bắn. Thay vì thắc mắc tại sao người ta lại tự ti và tự tôn, Ngài đưa ra một phương pháp đánh thẳng vào những trạng thái tâm tiêu cực.

Trong những thập niên gần đây, tính chất của cái ngã (cái tôi) đã là một trong những đề tài được nghiên cứu nhiều nhất trong lãnh vực tâm lý học. Trong "thập niên của tôi", trong những năm 80, có hàng ngàn bài viết mỗi năm khám phá những vấn đề về tự ti và tự tôn. Nghĩ đến đó trong đầu, tôi đã đem ra hỏi Đức Đạt Lai Lạt Ma.

"Trong một buổi thảo luận của chúng ta, Ngài có nói khiêm tốn là một nét tích cực, và nó liên quan ra sao tới việc tu dưỡng tính kiên nhẫn và khoan dung. Trong khoa tâm lý Tây Phương và văn hóa của chúng tôi nói chung, dường như khiêm cung không được chú ý tới để phát triển những đức tính như mức tự trọng và tự tin cao. Thật ra ở Phương Tây, người ta đặt quá nhiều tầm quan trọng vào những thuộc tính này. Tôi chỉ thắc mắc - Vậy chứ Ngài có cảm thấy đôi khi người Tây Phương có khuynh hướng nhân mạnh quá mức vào tự tin, phần nào quá ham mê hay quá say mê?"

"Không hẳn vậy" Ngài trả lời, mặc dù đề tài này có thể là khá phức tạp. Thí dụ, những bậc chân tu là những người đã phát nguyện hay phát triển quyết tâm loại bỏ tất cả những trạng thái tiêu cực của tâm hầu mang lại hạnh phúc tối thượng cho tất cả chúng sinh. Họ có tầm nhìn xa và khát vọng. Điều này cần có ý thức cảm giác tự tin to lớn. Và sự tự tin này rất quan trọng vì nó cho bạn gan dạ giúp bạn đạt được mục tiêu vĩ đại. Về một ý nghĩa nào đó, điều này dường như có vẻ là kiêu ngạo, mặc dù không phải trong phương cách tiêu cực. Nó căn cứ vào những lý do có cơ sở Cho nên, ở đây, tôi có thể coi họ là rất can đảm- Tôi có thể coi họ là những anh hùng".

"Vậy đối với vị đại đạo sư, cái vẻ kiêu ngạo bề ngoài chính ra hồ như là loại tự tin và lòng can đảm". Tôi chấp nhận. Nhưng đối với những người bình thường, trong những hoàn cảnh hàng ngày, lại là điều ngược lại - một số người có vẻ như rất tự tin và tự trọng nhưng thật ra họ chỉ là những người rất kiêu ngạo. Tôi hiểu rằng theo Phật Giáo, kiêu ngạo được xếp loại là một trong những xúc cảm cơ bản gây ra đau khổ. Thật vậy, tôi biết điều đó theo một hệ thống phân loại, họ liệt kê bảy loại kiêu ngạo khác nhau. Vậy tránh hay khắc phục kiêu ngạo được coi như rất quan trọng. Nhưng cũng như vậy khi có ý thực mạnh về tự tin. Đôi khi dường như giữa chúng chỉ có một ranh giới rất nhỏ.

"Làm sao Ngài có thể phân biệt được chúng để trau dồi cái này và giảm thiểu cái kia?"

Ngài thừa nhận, "Đôi khi thật là khó phân biệt giữa tự tin và kiêu ngạo, có lẽ chỉ có một cách là xem liệu nó có cơ sở hay không. Người có thể ý thức thấy mình hơn hẳn ai đó rất có cơ sở hoặc rất đứng đắn, điều đó có thể chứng minh được và điều đó có thể có cơ sở vững chắc. Và cũng có thể đó là ý thức cái ta được thổi phồng hoàn toàn vô căn cứ, thì đó lại là kiêu ngạo. Vậy nói theo tình trạng hiện tượng, chúng có vẻ giống nhau. "Nhưng một người kiêu ngạo luôn luôn cảm thấy mình có một cơ sở vững vàng về .."

Đức Đạt Lai Lạt Ma công nhận, "Phải, phải"

Tôi lại hỏi, "Vậy làm sao Ngài có thể phân biệt được?"

"Tôi nghĩ đôi khi chúng ta chỉ có thể phán xét bằng hồi tưởng hoặc bởi cá nhân đó hoặc từ cái nhìn của người thứ ba. Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại rồi nói đùa, " Có thể người ấy phải ra tòa án để tìm ra có phải đó là trường hợp tự cao hay kiêu ngạo không! Ngài cười.

Ngài tiếp, "Muốn phân biệt tính tự cao tự đại và lòng tự tin đứng đắn, ta có thể nghĩ đến hậu quả về thái độ của người đó - tự phụ và kiêu ngạo thường dẫn đến những hậu quả tiêu cực trong khi lòng tự tin lành mạnh đem đến những hậu quả tích cực hơn nhiều. Do đó khi đề cập về tự tin, bạn cần nhìn xem cái gì là ý nghĩa tiềm ẩn của "cái tôi". Theo tôi ta có thể chia thành hai loại. Ý thức về bản thân hay "cái tôi" chỉ quan tâm đến đáp ứng quyền lợi bản thân, đến ham muốn ích kỷ của chính mình, và hoàn toàn không đếm xỉa đến phúc lợi của người khác. Một kiểu cái tôi khác hay ý thức về bản thân dựa vào mối quan tâm chân thành vì người khác và khao khát được giúp ích. Để thực hiện ước muốn giúp ích, ta cần có ý thức mạnh về bản thân, ý thức tự tin. Loại tự tin này dẫn đến những kết quả tích cực."

Tôi nhận xét, "Trước đây Ngài có đề cập đến cách giảm bớt kiêu ngạo hay hãnh diện, nếu thừa nhận kiêu ngạo là xấu và mong muốn khắc phục nó thì phải suy ngẫm về nỗi đau khổ của con người - suy nghĩ đến tất cả các cách mà bạn bị hay dễ bị đau khổ và vân vân... Ngoài cách suy ngẫm về nỗi đau khổ của con người, còn có những kỹ thuật nào khác hay thuốc giải độc đối với kiêu ngạo nữa không?"

Ngài nói, "Có một cách giải độc là nghĩ đến tính đa dạng của việc rèn luyện trí óc mà bạn có thể không biết. Thí dụ như trong hệ thống giáo dục tiên tiến, có rất nhiều môn học. Vậy nghĩ xem biết bao nhiêu lãnh vực mà bạn không biết, nghĩ như vậy bạn sẽ khắc phục được tính kiêu ngạo."

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại và nghĩ rằng đó là tất cả những gì Ngài muốn nói về đề tài này, tôi nhìn vào quyển sổ ghi chép rồi chuyển sang đề tài mới. Đột nhiên Ngài lại nói với giọng đầy suy tư, "Bạn biết không, chúng ta đang nói về việc phát triển lòng tự tin lành mạnh.. *Tôi nghĩ rằng sự thành thật và tự tin có liên hệ chặt chẽ với nhau*". Tôi hỏi, "Ý Ngài muốn nói về thành thực với chính mình về khả năng của chính mình, hay ý Ngài muốn nói thành thật với người khác?"

Ngài trả lời, "Cả hai, bạn càng thành thật, càng cởi mở thì bạn càng ít sợ, vì không có lo lắng gì khi phơi bày hay bộc lộ với người khác. Do đó tôi nghĩ càng thành thật lại càng tự tin".

Tôi nói, "Tôi muốn biết thêm một chút về sự đối trị với vấn đề tự tin của chính bản thân Ngài? Ngài nói dường như nhiều người đến yêu cầu Ngài làm phép lạ. Dường như họ đã đặt nhiều áp lực cho Ngài và có nhiều mong muốn nơi Ngài. Cho dù Ngài có một động cơ căn bản chính đáng, việc này không làm cho Ngài cảm thấy thiếu tin tưởng về khả năng của Ngài hay sao?"

"Ở đây, tôi nghĩ rằng bạn nên nhớ khi nói đến 'thiếu lòng tin' hay có 'lòng tin' liên quan đến một hành động đặc biệt nào đó hay có thể là bất cứ cái gì. Để nói rằng bạn thiếu lòng tin trong việc gì đó, có nghĩa là hồ như bạn tin mình có thể làm được., nghĩa là nói chung trong phạm vi của bạn. Và rồi tuy nằm trong khả năng của bạn, bạn lại không thể làm, bạn bắt đầu cảm thấy, "Ồ, có lẽ tôi không đủ sức hay tài giỏi để làm việc đó hay cái gì đó theo hướng ấy ". Tuy nhiên với tôi, tôi biết tôi không làm được phép lạ - điều đó không dẫn đến mất lòng tin vì ngay từ đầu, tôi không bao giờ tin rằng tôi có khả năng này. Tôi không cho rằng tự mình có thể hoàn thành những nhiệm vụ như những Đức Phật đã hoàn toàn giác ngộ - mình có thể biết mọi thứ có thể làm đúng bất cứ điều gì và bất cứ lúc nào. Do đó, khi người ta đến với tôi để xin chữa bệnh hay thi triển phép lạ hay những thứ như vậy, thay vì làm cho tôi thiếu lòng tin thì tôi chỉ cảm thấy lúng túng mà thôi."

*"Tôi nghĩ rằng, nói chung, thành thật với mình và người về những điều mình có thể làm hay không thể làm được, có thể chống lại cảm nghĩ thiếu lòng tin"*.

Nhưng, thí dụ, hiện nay trong việc đối phó với Trung Quốc, đôi khi tôi cảm thấy thiếu tự tin. Nhưng tôi luôn luôn tham khảo tình thế với các quan chức và trong một số trường hợp với những người không phải là quan chức. Tôi hỏi ý kiến và bàn thảo với bạn tôi. Vì

nhiều quyết định được thực hiện trên cơ sở thảo luận với nhiều người khác nhau không hấp tấp vội vàng, nên bất cứ quyết định nào đã được tiến hành, làm cho tôi đủ tin, không có lý do hối tiếc trong việc đã làm.

Không sợ hãi và đánh giá mình một cách thành thật có thể là một vũ khí mạnh mẽ chống lại sự tự ngờ vực và thiếu tự tin. Đức Đạt Lai Lạt Ma tin rằng loại thành thật này có thể làm thuốc giải độc cho những tâm trạng tiêu cực đã được thực sự xác nhận bởi một số những nghiên cứu gần đây cho thấy rõ ràng là những người có quan điểm thực tế và đứng đắn về mình có khuynh hướng cầu thị và có lòng tin hơn những người ít tự biết về mình hoặc biết không đúng về mình.

Qua nhiều năm, tôi thường được chứng kiến Đức Đạt Lai Lạt Ma minh họa lòng tự tin bắt nguồn từ tính thành thật và ngay thẳng về khả năng của một người. Thật quá kinh ngạc khi lần đầu tiên nghe Ngài nói một cách đơn giản, "Tôi không biết" trước một số đông cử tọa để trả lời một câu hỏi. Không giống như những điều tôi thường thấy ở những giảng viên đại học hay ở những người cho mình là có thẩm quyền, Ngài đã nhận là mình thiếu kiến thức mà không hề lúng túng, không cần nói rõ hơn về những lời phát biểu hay giả vờ mình biết đây bằng cách nói quanh co.

Thực tế hình như Ngài rất thích thú trước câu hỏi khó khăn mà không có câu trả lời và thường hay nói đùa về việc này. Thí dụ như, vào một buổi chiều ở Tuscon, Ngài đang bình luận về một câu kệ của Shantideva trong cuốn *"Hướng dẫn về Lối Sống của Bồ Tát"* có lý luận rất phức tạp. Sau một lúc cố gắng, Ngài thấy lộn xộn, bèn phá lên cười và nói rằng: "Tôi thấy lộn xộn! tốt hơn là bỏ lại, không bàn luận nữa. Bây giờ đến bài kệ tiếp..." Để đáp lại tiếng cười tán thưởng từ phía khán giả, Ngài con cười lớn hơn nữa và nói rằng, " Có một cách diễn đạt gần giống điều này. Cách diễn đạt đó giống như người già ăn uống - người già thì răng long - Cho nên cái gì mềm thì ăn, còn cái gì cứng thì bỏ". Vẫn còn cười Ngài tiếp tục, " Vậy ngày hôm nay chúng ta bỏ cái đó lại". Ngài chẳng bao giờ nao núng vào lúc ấy nhờ lòng tin tuyệt đối của mình.

---o0o---

## **NGHĨ VỀ TIỀM NĂNG CỦA CHÚNG TA NHƯ THUỐC GIẢI CHO SỰ THÙ HẬN BẢN THÂN**

Trong chuyến đi Ấn Độ vào năm 1991, hai năm trước chuyến viếng thăm Arizona của Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi có được gặp Ngài một lần tại tư gia ở Dharamsala. Tuần lễ ấy Ngài có buổi họp hàng ngày với một nhóm các khoa học gia, thầy thuốc, bác sĩ tâm lý, và giảng viên về thiên xuất xứ Tây Phương để tìm cách khám phá mối liên hệ giữa cơ thể và tinh thần và tìm hiểu sự liên quan giữa kinh nghiệm xúc cảm và sức khỏe của cơ thể. Tôi gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma vào buổi xế chiều, sau một trong những cuộc gặp gỡ với các khoa học gia. Vào cuối buổi phỏng vấn, Đức Đạt Lai Lạt Ma hỏi tôi, "Ông biết tuần này tôi đang gặp gỡ các khoa học gia?"

"Vâng tôi có biết..." "Có điều này tôi thấy rất ngạc nhiên. Đó là khái niệm 'thù ghét bản thân mình!' ông có thấy quen thuộc với khái niệm này không?"

"Rất quen; khá nhiều bệnh nhân của tôi đau khổ về chúng này".

"Khi họ nói về điều này, mới đầu tôi không chắc có hiểu đúng hay không."

Ngài cười và nói, "Tôi nghĩ : -'dĩ nhiên chúng ta yêu chính mình! Sao lại có người ghét bản thân mình?' Mặc dù tôi nghĩ rằng mình hiểu tinh thần hoạt động như thế nào, nhưng ý nghĩ ghét mình quả thật hoàn toàn mới đối với tôi. Lý do tại sao tôi không thể tin được vì người Phật Tử tu tập chăm chỉ cố gắng khắc phục thái độ cho mình là trung tâm, tự tưởng và động cơ ích kỷ. Từ quan điểm này, tôi nghĩ chúng ta thương yêu triu mến bản thân mình quá nhiều. Vậy nghĩ đến khả năng không thương yêu chính mình mà lại còn ghét chính mình, thì quả thật không thể tin được. Là bác sĩ tâm lý ông có thể nào giải thích về khái niệm này, tại sao nó lại xảy ra?"

Tôi diễn tả ngắn gọn cho Ngài nghe quan niệm tâm lý về vấn đề thù ghét bản thân nảy sinh ra sao. Tôi giải thích hình ảnh bản thân chúng ta được hình thành bởi cha mẹ và cách nuôi dưỡng như thế nào; chúng ta đã tập nhiễm những thông điệp ẩn tàng về mình từ cha mẹ trong khi lớn lên và phát triển ra sao, và tôi phác qua hoàn cảnh đặc biệt tạo nên hình ảnh bản thân tiêu cực. Tôi đi vào chi tiết những nhân tố làm tăng sự thù hận chính mình, như cách hành xử của chúng ta không xứng đáng hình ảnh lý tưởng về bản thân và miêu tả một vài khía cạnh mà hận thù bản thân được nặng thêm vì văn hóa, đặc biệt ở một số phụ nữ và dân tộc thiểu số. Trong khi tôi bàn luận về những điều này, Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục gật đầu suy tư với vẻ mặt khó hiểu như thể Ngài vẫn thấy khó hiểu khái niệm mới lạ lòng này.

Groucho Marx có lần châm biếm, "*Tôi không bao giờ gia nhập bất cứ câu lạc bộ nào mà có tôi là thành viên*". Để mở rộng loại quan niệm bản thân tiêu cực này thành nhận xét về bản chất con người, Mark Twain nói, "*Thực ra trong thâm tâm, chẳng có ai tôn trọng mình tí nào*". Và lấy quan điểm bi quan về con người này và hợp nó thành lý thuyết tâm lý của mình, nhà tâm lý học nhân văn Carl Rogers, đã từng nói, "*Hầu hết con người đều coi thường bản thân mình, cho mình là vô giá trị và không đáng yêu thương*".

Có một khái niệm rất phổ biến trong xã hội chúng ta, được chia sẻ bởi hầu hết các bác sĩ tâm lý đương đại là thù hận bản thân đang lan tràn trong văn hóa Tây Phương. Trong khi điều này chắc chắn đang tồn tại thì may thay nó không lan tràn như nhiều người tin tưởng. Chắc chắn nó là vấn đề chung trong số những người cần được chữa trị, nhưng đôi khi các bác sĩ tâm lý ở phòng khám lại có một cái nhìn lệch lạc, có khuynh hướng dựa trên nhận xét tổng quát về bản chất con người áp dụng cho một số ít người bước vào văn phòng của họ. Hầu hết các dữ kiện đều dựa trên thí nghiệm, tuy nhiên xác minh được sự việc có thật là người ta có khuynh hướng (hay ít ra cũng muốn) nhìn mình trong ánh sáng đẹp đẽ, tự đánh giá mình "trên trung bình" trong hầu hết các cuộc thăm dò ý kiến về những đức tính chủ quan và đáng có về mặt xã hội.

Như vậy, mặc dầu thù hận bản thân có thể không phổ biến như người ta tưởng, nó vẫn là một chương ngại lớn cho nhiều người. Tôi ngạc nhiên trước phản ứng của Đức Đạt Lai Lạt Ma về khái niệm thù hận bản thân. Chỉ cần phản ứng đầu tiên của Ngài thôi cũng đủ thấy rõ ràng và chữa bệnh.

Có hai điểm liên quan đến phản ứng đáng lưu ý của Ngài bảo đảm cho sự phân tích. Điểm thứ nhất thật đơn giản là Ngài không quen với sự tồn tại của thù hận bản thân. Mặc nhiên công nhận ngầm thù hận là một vấn đề lan tràn của con người dẫn đến cảm giác ân tượng rằng đó là một đặc tính thâm căn cố đế trong tâm trí con người. Nhưng sự thực không ai nghe thấy có trong mọi nền văn hóa, trong trường hợp này là văn hóa Tây Tạng, đã mạnh mẽ nhắc nhở chúng ta đây chính là tình trạng rối loạn tinh thần, giống như tất cả những tình trạng tinh thần tiêu cực khác mà chúng ta đã thảo luận, *nó không phải là phần nội tại trong tâm trí con người*. Nó không phải là điều ta có từ lúc sinh ra, không phải là điều mà ta bị dồn cho, cũng không phải là đặc điểm không thể tẩy xóa được khỏi bản tính của chúng ta. Ta có thể loại bỏ nó được. Chỉ nhận thức này thôi có thể làm yếu đi sức mạnh của nó, cho chúng ta hy vọng, và gia tăng quyết tâm loại trừ nó.

Điểm thứ hai liên quan đến phản ứng đầu tiên của Đức Đạt Lai Lạt Ma là câu trả lời của Ngài: "Ghét mình ư? Dĩ nhiên chúng ta yêu bản thân mình". Đối với một số người bị khổ vì hận thù bản thân hay biết ai đó có chứng bệnh giống như vậy, thì câu trả lời này thoát đầu nghe có vẻ ngấy thơ lạ thường. Nhưng khi xét kỹ, ta thấy có một sự thật sâu sắc trong câu trả lời của Ngài. Tình thương yêu rất khó định nghĩa, và có thể có nhiều định nghĩa khác nhau. Nhưng có một định nghĩa có lẽ là loại tình yêu trong sáng, được tán dương nhiều nhất, đó là ước mong dứt khoát, tuyệt đối và hoàn toàn vì hạnh phúc của một người khác. Đó là sự mong muốn chân thành vì người khác được hạnh phúc dù rằng có làm thương tổn chúng ta hay dù ta có thích người đó hay không thích. Từ tận đáy lòng, chắc chắn là mọi người chúng ta đều mong được hạnh phúc. Vậy nếu định nghĩa về tình thương yêu dựa trên sự mong ước chân chính vì hạnh phúc cho người thì đúng là mỗi chúng ta đều mong ước yêu thương cho chính mình. Trong khi điều trị, đôi khi tôi gặp những trường hợp thù ghét bản thân cực đoan đến nỗi họ tái diễn có ý định tự tử. Nhưng ngay cả trong trường hợp cực đoan nhất, ý tưởng quyên sinh chủ yếu là dựa trên mong ước cá nhân (dù là ý nghĩ méo mó hay lầm lạc) để giải thoát mình khỏi đau khổ chứ không phải gây ra đau khổ.

Vậy có lẽ Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đi tới cái đích trong niềm tin của Ngài là tất cả chúng ta đều tiềm ẩn lòng thương yêu chính mình, và ý tưởng này gợi ý một loại thuốc giải độc cực mạnh cho sự thù hận bản thân: Chúng ta có thể chống lại tư tưởng khinh miệt bản thân bằng cách nhắc nhở mình dù chúng ta không thích một số tính nết của mình nhiều đến thế nào đi nữa, thì bên dưới điều đó tất cả chúng ta đều mong mình được hạnh phúc, và đó là loại tình yêu sâu sắc.

Trong cuộc viếng thăm Dharamsala kể đó, tôi trở lại vấn đề thù hận bản thân với Đức Đạt Lai Lạt Ma. Đến lúc đó thì Ngài đã quen thuộc với khái niệm này và bắt đầu triển khai phương pháp để chiến đấu với nó.

Ngài giải thích, "Theo quan điểm Phật Giáo, ở trong tình trạng thất vọng một tình trạng chán nản hồ như được coi là cực đoan rõ ràng là một chương ngại để thực hiện những bước đi cần thiết nhằm hoàn tất mục tiêu. Trạng thái thù hận bản thân còn cực đoan hơn chán nản nhiều, và nó có thể vô cùng nguy hiểm. Với những ai tu tập Phật Giáo, thuốc giải độc cho thù hận bản thân có thể là suy nghĩ việc có thật là tất cả chúng sinh kể cả chính mình, đều có Phật tính - hạt giống hay tiềm năng vươn tới sự viên mãn, sự giác ngộ

hoàn toàn cho dù hoàn cảnh hiện tại có yếu kém, nghèo nàn hay thiếu thốn. Vậy những người tu tập Phật Giáo đau khổ vì thù hận bản thân hay ghê tởm bản thân, nên tránh suy ngẫm về bản chất đau khổ của cuộc sống hay bản chất bất toại nguyện tiềm ẩn trong cuộc sống, và thay vì làm như vậy họ nên tập trung nhiều hơn nữa vào những khía cạnh tích cực của cuộc sống, như hiểu rõ về tiềm năng to lớn nằm trong bản thân của mỗi con người. Và bằng cách suy nghĩ về những cơ hội và tiềm năng này, họ có thể gia tăng cảm giác giá trị và lòng tự tin vào chính mình.

Nêu lên câu hỏi thông thường từ cái nhìn của một người không phải là Phật Tử, tôi hỏi, "Vậy thì cái gì có thể là thuốc giải độc cho một người chưa bao giờ biết đến khái niệm Phật Tính hay một người không phải là Phật Tử?"

"Một điểm chung mà ta có thể vạch ra cho những người đó là chúng ta có phước được làm người với trí thông minh tuyệt vời. Trên hết, tất cả mọi người có khả năng quyết tâm và hướng ý thức quyết tâm vào bất cứ chiều hướng nào mình muốn. Không có gì ngờ vực về điều đó cả. Cho nên là giữ được ý thức về những tiềm năng này và luôn luôn nhắc nhở mình cho đến khi ý thức này trở thành một phần trong thói quen nhận thức về chúng sinh - gồm cả chính mình - thì điều này sẽ giúp họ giảm thiểu cảm nghĩ chán nản, bất lực và tự khinh miệt mình". Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một chút rồi tiếp tục với giọng như thăm dò nói lên Ngài đang tích cực tìm kiếm và tiếp tục tiến trình khám phá.

"Tôi nghĩ rằng chỗ này có một phần nào giống với cách chúng tôi trị bệnh. Khi bác sĩ trị bệnh cho bệnh nhân, không những họ cho bệnh nhân uống thuốc kháng sinh trong những trường hợp đặc biệt, mà họ còn phải chắc chắn rằng với tình trạng sức khỏe của bệnh nhân như vậy có thể uống được thuốc kháng sinh và chịu đựng được thuốc này. Vậy muốn bảo đảm như vậy, bác sĩ phải chắc chắn rằng bệnh nhân đủ dinh dưỡng và đôi khi còn cho uống thêm sinh tố hay thuốc bồi dưỡng cơ thể. Nếu bệnh nhân có sức khỏe tiềm ẩn trong thân, thì có tiềm năng hay khả năng trong thân thể để hồi phục nhờ thuốc men. *Tương tự như vậy, nếu chúng ta biết và duy trì ý thức là chúng ta có món quà tuyệt vời của trí thông minh và khả năng phát triển quyết tâm và sử dụng chúng một cách tích cực, trong một ý nghĩa nào đó, chúng ta có sức khỏe tinh thần tiềm ẩn. Sức mạnh tiềm ẩn đến từ sự nhận thức chúng ta có tiềm năng vĩ đại.* của con người Sự nhận thức này hò như có thể thực hiện vai trò của một cơ cấu gắn liền nhằm đối trị với bất cứ khó khăn nào, dù tình trạng phải đương đầu ra sao, không mất hy vọng hay chìm đắm trong thù hận bản thân. Tự nhắc mình những phẩm tính cao quý mà ta chia sẻ với tất cả chúng sinh làm mất tác dụng của việc cứ nghĩ cho rằng mình xấu hay không xứng đáng. Nhiều người Tây Tạng thực hành điều này trong việc hành thiền thường nhật. Có lẽ đó là lý do tại sao thù hận bản thân không bao giờ có trong nền văn hóa Tây Tạng.



# PHẦN V - TÓM TẮT CÁC SUY TƯ VỀ CÁCH SỐNG CUỘC ĐỜI TINH THẦN

## **CHƯƠNG 15 - NHỮNG GIÁ TRỊ TINH THẦN CĂN BẢN**

Nghệ thuật tạo hạnh phúc có nhiều thành tố. Như chúng ta đã thấy, nó bắt đầu bằng phát triển sự hiểu biết về nguồn gốc đích thực của hạnh phúc và sắp xếp theo thứ tự ưu tiên trong đời sống chúng ta căn cứ trên sự trau dồi những nguồn gốc ấy. Nó liên quan đến kỷ luật nội tâm, một tiến trình diệt trừ dần dần những trạng thái tinh thần tiêu cực và thay thế chúng bằng trạng thái tinh thần tích cực, xây dựng như hảo tâm, khoan dung và tha thứ. Trong việc nhận dạng những nhân tố dẫn đến cuộc đời đầy đủ và mãn nguyện, chúng tôi kết thúc bằng một cuộc thảo luận về thành tố sau cùng - tinh thần.

Có một khuynh hướng tự nhiên kết hợp tinh thần với tôn giáo. Phương pháp đạt hạnh phúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma đã được hình thành qua nhiều năm huấn luyện nghiêm khắc với tư cách là nhà sư Phật Giáo được thọ giới. Ngài cũng được coi là một học giả Phật Giáo uyên bác. Tuy nhiên, đối với nhiều người không phải là Ngài đã nắm được nhiều vấn đề triết lý phức tạp có sức hấp dẫn, mà chính là ở nơi Ngài, con người nhiệt tình, vui tính, với phương pháp giải quyết thực tế về đời sống. Trong quá trình đàm luận với Ngài, thực ra, tính nhân đạo căn bản của Ngài dường như còn quan trọng hơn cả vai trò chính của Ngài là một nhà sư Phật Giáo. Mặc dầu đâu Ngài cạo tóc và quần áo nâu sồng, mặc dầu địa vị của Ngài là một trong những nhân vật tôn giáo lỗi lạc nhất thế giới, không khí trong những buổi thảo luận vẫn chỉ là con người này chuyện với người khác, bàn luận đến những vấn đề mà tất cả chúng ta đều chia sẻ.

Để giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa thực sự của tinh thần, Đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu bằng cách phân biệt tinh thần và tôn giáo:

"Tôi tin rằng điều thiết yếu là đánh giá cao tiềm năng của con người và công nhận tầm quan trọng của sự biến đổi nội tâm. Điều này có thể đạt được qua cái gọi là tiến trình phát triển tinh thần. Đôi khi tôi gọi nó là phương diện tinh thần trong cuộc đời của chúng ta.

"Có hai mức độ tinh thần. Một mức độ tinh thần liên quan đến niềm tin tôn giáo của chúng ta. Trên thế giới này, có quá nhiều người khác nhau, có quá nhiều tâm tính khác nhau. Có năm tỷ người, và trong một khía cạnh nào đó, tôi nghĩ rằng cần phải có năm tỷ tôn giáo khác nhau, vì có quá nhiều tâm tính quá lớn như vậy. Tôi nghĩ rằng mỗi cá nhân nên dân thân vào một con đường tinh thần phù hợp nhất với tâm tính, khuynh hướng tự nhiên, tính khí, niềm tin, gia đình và bối cảnh văn hóa của mình.

"Thí dụ là một nhà sư Phật Giáo, tôi thấy Phật Giáo thích hợp nhất với tôi. Cho nên, đối với tôi, tôi thấy Phật Giáo là tốt nhất. Nhưng điều đó không có nghĩa là Phật Giáo tốt nhất cho tất cả mọi người. Điều đó thật rõ ràng. Điều đó thật chắc chắn. Nếu tôi tin là Phật Giáo tốt nhất cho tất cả mọi người, thì quả là dại dột, vì con người khác nhau có tâm tính khác nhau. Cho nên, nhiều người khác nhau cần nhiều tôn giáo khác nhau. Mục đích của tôn giáo là đem lợi ích cho con người, và tôi nghĩ rằng nếu chúng ta chỉ có một tôn giáo, sau một thời gian tôn giáo đó sẽ không còn giúp ích cho nhiều người. Chẳng hạn nếu

chúng ta có một nhà hàng ăn, và ta chỉ bán có một món ăn- ngày này qua ngày khác, cho mỗi bữa ăn - nhà hàng đó sẽ không còn bao nhiêu khách sau một thời gian. Người ta cần và thích nhiều loại thức ăn khác nhau vì có quá nhiều khẩu vị khác nhau. Cũng như vậy, tôn giáo có nghĩa là nuôi dưỡng tinh thần con người. Và tôi nghĩ rằng chúng ta cần ca ngợi sự đa dạng trong tôn giáo và phát triển sự đánh giá cao hết sức sự đa dạng của tôn giáo. Cho nên số người thầy Do Thái Giáo, Cơ Đốc Giáo, hay truyền thống Hồi Giáo thích hợp hơn với họ. Cho nên, chúng ta phải tôn trọng và đánh giá cao giá trị của tất cả những truyền thống tôn giáo lớn khác nhau trên thế giới.

"Tất cả những tôn giáo này có thể góp phần hữu hiệu cho lợi ích nhân loại. Tất cả những tôn giáo đó đều được lập ra để làm cho một cá nhân hạnh phúc hơn, và thế giới tốt đẹp hơn. Tuy nhiên để tôn giáo có một tác động làm thế giới tốt đẹp hơn, tôi nghĩ điều quan trọng là cá nhân ấy phải được hành trì chân thành giáo lý của tôn giáo ấy. Ta phải hòa nhập giáo lý vào đời sống bất kỳ ở đâu, do đó ta có thể dùng những giáo lý ấy làm nguồn sức mạnh nội tâm. Và ta phải đạt được sự hiểu biết sâu xa về lý tưởng tôn giáo, không phải chỉ ở mức độ trí tuệ mà còn là cảm nghĩ sâu xa khiến chúng trở thành phần kinh nghiệm nội tâm của ta.

"Tôi tin rằng ta có thể trau dồi sự tôn trọng sâu xa đối với tất cả những truyền thống tôn giáo khác nhau. Một lý do phải tôn trọng các truyền thống tôn giáo khác là vì tất cả những truyền thống ấy đều đưa ra một khuôn khổ đạo đức chi phối cách hành xử của ta và có những hiệu quả tích cực. Chẳng hạn như trong truyền thống Cơ Đốc Giáo, niềm tin vào Thượng Đế có thể cung cấp một khuôn khổ đạo đức chặt chẽ và rõ ràng chi phối cách hành xử và lối sống của ta - và nó có thể là một phương pháp mạnh mẽ vì có một sự mật thiết nào đó được tạo ra trong sự liên hệ của ta với Thượng Đế, và cách bày tỏ tình thương yêu của ta với Thượng Đế, người đã tạo ra bạn, là chứng tỏ tình thương và tình thương với đồng loại.

"Tôi tin rằng có nhiều lý do tương tự để kính trọng các truyền thống tôn giáo khác. Tất cả những tôn giáo lớn, đương nhiên, đã cung cấp lợi ích to lớn cho hàng triệu con người qua nhiều thế kỷ trong quá khứ. Và ngay cả trong lúc này, hàng triệu người vẫn được lợi ích, hồ như được truyền cảm hứng, từ những truyền thống tôn giáo khác nhau này. Thật là rõ ràng. Và trong tương lai, cũng vậy, những truyền thống tôn giáo khác nhau ấy, sẽ đem cảm hứng cho hàng triệu người của thế hệ sắp tới. Đó là một sự thật. Vậy cho nên, thật quan trọng, là phải hiểu thực tế đó và tôn trọng các truyền thống khác.

"Tôi nghĩ rằng cách tăng cường sự tương kính lẫn nhau là nhờ sự tiếp xúc gần gũi hơn giữa những người có tín ngưỡng khác nhau. - sự tiếp xúc trực tiếp. Tôi đã cố gắng trong ít năm vừa qua để gặp gỡ và đối thoại, chẳng hạn, với cộng đồng Cơ Đốc và Do Thái, và tôi nghĩ rằng một số kết quả tích cực thực sự đã bắt nguồn từ việc này. Do sự tiếp xúc gần gũi này, chúng ta có thể học hỏi được về những đóng góp hữu ích mà những tôn giáo ấy đã đem cho nhân loại và tìm ra những khía cạnh hữu ích của những truyền thống khác để chúng ta có thể học hỏi. Chúng ta còn có thể khám phá ra phương pháp và kỹ thuật mà ta có thể đem áp dụng trong sự tu tập của chúng ta.

"Vậy, điều thiết yếu là phát triển mối liên hệ gần gũi giữa những tôn giáo khác nhau, nhờ đó chúng ta có thể làm được một cố gắng chung vì lợi ích của nhân loại. Có quá nhiều điều chia rẽ nhân loại, có quá nhiều vấn đề trên thế giới. Tôn giáo phải là phương cách chữa trị giúp giảm xung đột và khổ đau trên thế giới, chứ không phải một nguồn gốc khác gây xung đột.

"Chúng ta thường được nghe nói tất cả mọi người đều bình đẳng. Theo điều này chúng ta muốn nói là mọi người rõ ràng đều ham muốn hạnh phúc. Ai cũng có quyền làm một người hạnh phúc. Và ai cũng có quyền khắc phục khổ đau. Vậy nếu ai nhận được hạnh phúc hay được lợi ích từ một truyền thống tôn giáo riêng biệt nào đó, điều quan trọng là phải tôn trọng quyền lợi của người khác; bởi vậy, chúng ta phải học cách tôn trọng tất cả những truyền thống tôn giáo lớn này. Điều đó thật rõ ràng."

Trong tuần lễ đàm thoại với Đức Đạt Lai Lạt Ma ở Tuscon, tinh thần tôn trọng lẫn nhau có ý nghĩa hơn cả điều mong mỏi. Người ta thấy có những người thuộc nhiều truyền thống tôn giáo khác nhau trong số thánh giả, kể cả một đại diện có hạng của tầng lớp Cơ Đốc. Mặc dù những khác biệt về truyền thống, nhưng bầu không khí an bình và hòa hợp bao trùm căn phòng. Ai cũng thấy điều này. Có một tinh thần trao đổi, không có một chút hiếu kỳ nào trong số những người không phải là Phật Tử hiện diện về sự tu tập hàng ngày của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Nhưng cũng do hiếu kỳ thúc đẩy một thánh giả hỏi:

"Liệu có phải một người Phật Tử, hay một người của truyền thống khác, tu tập, như cầu nguyện dường như phải được nhân mạnh phải không. Tại sao cầu nguyện lại quan trọng cho đời sống tinh thần?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời: "Cầu nguyện là sự nhắc nhở, đơn giản hàng ngày về phép tắc đã được giữ vững và niềm tin. Chính bản thân tôi, tụng đi tụng lại một số câu kệ Phật Giáo vào mỗi buổi sáng. Những câu kệ này giống như cầu nguyện, nhưng thực ra là những lời nhắc nhở. Nhắc nhở cách nói với người khác, cách đối xử với người khác, cách đương đầu với các vấn đề hàng ngày, những điều giống như vậy. Cho nên, về tổng thể sự tu tập của tôi liên quan đến nhắc nhở - quán chiếu tầm quan trọng của từ bi, tha thứ, tất cả những điều này. Và dĩ nhiên nó bao gồm một số hành thiền Phật Giáo về bản chất của thực tế, và cũng một số về quán tưởng. Vậy, trong sự tu tập hàng ngày của tôi, trong việc cầu nguyện hàng ngày của tôi, nếu tôi có thì giờ rảnh rỗi, phải mất đến bốn giờ. Kể cũng khá dài."

Ý nghĩ bỏ bốn giờ một ngày để cầu nguyện khiến một thánh giả khác hỏi, "Tôi là một người mẹ phải đi làm lại có con nhỏ, có rất ít thì giờ rảnh. Đối với một người thực sự quá bận rộn, làm sao có thể có thì giờ để cầu nguyện và hành thiền?"

"Ngay cả trường hợp của tôi, nếu muốn than phiền, tôi luôn luôn có thể than phiền không có thì giờ." Đức Đạt Lai Lạt Ma nhận định. "Tôi rất bận. Tuy nhiên nếu bạn cố gắng, bạn có thể luôn luôn tìm được thì giờ, thí dụ vào buổi sáng sớm. Rồi tôi nghĩ bạn có thì giờ vào cuối tuần. Bạn có thể hy sinh một số vui chơi," Ngài cười.

"Cho nên, tôi nghĩ ít nhất có nửa giờ mỗi ngày. Hay nếu bạn cố gắng, chịu khó, có lẽ bạn có thể tìm được, ba mươi phút vào buổi sáng, và ba mươi phút vào buổi tối. Nếu bạn thực sự nghĩ đến việc này, bạn có thể tìm ra được cách có thì giờ.

"Tuy nhiên nếu bạn nghiêm túc nghĩ đến ý nghĩa thực sự của sự tu tập tinh thần, việc này sẽ liên quan đến việc phát triển và rèn luyện trạng thái tinh thần, thái độ, tâm lý, cảm xúc và sức khỏe. Bạn không nên giới hạn sự hiểu biết sự tu tập tinh thần vào một số hoạt động thể chất hay bằng lời, giống như đọc thuộc lòng lời cầu nguyện hay tụng niệm. Nếu sự hiểu biết về sự tu tập tinh thần bị giới hạn vào những hoạt động như thế, thì, dĩ nhiên, bạn cần có một số thì giờ nhất định, một số thì giờ rành rành cho việc tu tập - vì bạn không thể đi làm các công việc vặt hàng ngày như nấu ăn vân vân...trong khi tụng chú. Làm như vậy có thể làm phiền người chung quanh. Tuy nhiên nếu bạn hiểu tu tập tinh thần theo đúng nghĩa của nó, bạn có thể sử dụng tất cả 24 giờ một ngày cho việc tu tập. Tính chất tinh thần thực sự là thái độ tinh thần mà bạn có thể tu tập bất cứ lúc nào. Thí dụ nếu bạn thấy mình đang ở trong tình trạng cảm thấy muốn xúc phạm một người nào đó, thì ngay lập tức bạn phải thận trọng và kiềm chế không làm điều đó. Tương tự như vậy, nếu bạn gặp phải tình huống có thể mất bình tĩnh, ngay lập tức bạn lưu tâm và nói, "Không, điều này không phải là cách thích hợp!". Đó mới thật là tu tập tinh thần. Khi đã sáng tỏ, bạn sẽ luôn luôn có thì giờ. "Việc này nhắc tôi nhớ đến một trong những bậc thầy Kadama Tây Tạng, Potowa, nói rằng đối với một người hành thiền đã đạt được trình độ ổn định nội tâm và nhận thức, thì mỗi biến chuyển, mỗi trải nghiệm xảy ra hồ như là một lời dạy. Đó là kinh nghiệm học hỏi. Tôi nghĩ điều này thật đúng.

Vậy nên, từ cách nhìn này, cả đến khi bạn rơi vào, chẳng hạn, những cảnh hỗn loạn của bạo lực và tình dục, giống như trên truyền hình và phim ảnh, bạn vẫn có thể nhìn chúng bằng sự cảnh giác về những hậu quả có hại dẫn tới cực đoan. Rồi, thay vì bị áp đảo hoàn toàn bởi cảnh đó, đúng hơn là bạn có thể dùng những cảnh ấy làm dấu hiệu báo cho biết tính chất gây hư hại của những cảm xúc tiêu cực không kiểm soát được - do đó bạn có thể học được những bài học.

Nhưng học những bài học từ việc chiếu lại những phim The A-Team hay Melrose Place lại là một chuyện khác. Tuy nhiên, là người hành trì Phật Pháp, chế độ tinh thần riêng của Đức Đạt Lai Lạt Ma chắc chắn bao gồm những nét độc đáo của Phật giáo. Chẳng hạn, mô tả về sự tu tập hàng ngày của Ngài, Ngài kể nó bao gồm cả việc hành thiền Phật giáo về bản chất của thực tế, cũng như về một số tu tập về quán tưởng. Trong bối cảnh của buổi thảo luận này, khi Ngài tình cờ nói đến những sự tu tập ấy, trong nhiều năm qua, tôi đã có dịp nghe thấy Ngài bàn thảo những đề tài ấy rất chi tiết -- những bài nói chuyện của Ngài gồm có những bài thảo luận hết sức phức tạp mà tôi chưa từng được nghe qua về bất cứ về chủ đề nào. Những bài nói chuyện của Ngài về bản chất thực tế tràn đầy những lập luận và phân tích triết lý khó hiểu; sự diễn tả về quán tưởng mật điển rất phức tạp khó hiểu và tinh vi- thiền định và quán tưởng mà mục tiêu dường như được xây dựng trong trí tưởng tượng của con người, hồ như là bản đồ vũ trụ vẽ bằng tay. Ngài đã dành cả cuộc đời để nghiên cứu và tu tập thiền định Phật giáo này. Nhớ tới điều đó, biết khả năng nỗ lực phi thường của Ngài, nên tôi hỏi :

"Xin Ngài miêu tả lợi ích thực tế hay tác động của sự tu tập tinh thần trong cuộc sống hàng ngày của Ngài?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma im lặng hồi lâu rồi thông thả trả lời: "Mặc dầu kinh nghiệm của riêng tôi có thể là rất ít ỏi, nhưng một điều mà tôi có thể nói chắc chắn là tôi cảm thấy do tu tập Phật Giáo, tôi cảm thấy tâm tôi trở nên bình tĩnh hơn nhiều. Đó là điều rõ ràng. Mặc dầu sự thay đổi xảy ra dần dần, có lẽ từng phân một, " Ngài cười, "Tôi nghĩ rằng đã có sự thay đổi trong thái độ của tôi đối với bản thân và những người khác. Mặc dầu rất khó mà vạch ra những nguyên nhân chính của sự thay đổi, nhưng tôi nghĩ rằng do ảnh hưởng của sự nhận thức, không phải là nhận thức đầy đủ, mà là cảm nghĩ hay ý thức về bản chất cơ bản ẩn tàng của thực tế, và cũng do suy ngẫm về những chủ đề như vô thường, bản chất khổ đau của chúng ta, và giá trị của từ bi và vị tha.

"Cho nên, ngay cả khi nghĩ đến những người Trung hoa cộng sản đã gây thảm họa lớn cho một số dân Tây Tạng - do sự tu tập Phật giáo của tôi, tôi thấy lòng thương cảm ngay cả đến những kẻ gây đau khổ, vì tôi hiểu rằng, kẻ gây đau khổ thực ra bị bắt buộc bởi những thế lực tiêu cực khác. Vì những điều này và những lời nguyện và cam kết Bồ Tát của tôi, cho dù là kẻ phạm tội độc ác, tôi hoàn toàn không cảm thấy hay nghĩ rằng vì những sự độc ác của chúng, chúng sẽ phải chịu những điều tiêu cực hay không được nếm mùi giây phút hạnh phúc. Lời nguyện Bồ tát giúp tôi phát triển thái độ này, nó rất hữu ích, cho nên tự nhiên tôi yêu thích lời nguyện này. *(Trong lời Bồ Tát nguyện, người tu tập tinh thần xác định lòng mong ước trở thành Bồ Tát. Bồ Tát, dịch nghĩa đen là "người chiến sĩ tinh thức", là một người với lòng thương yêu và từ bi, đã đạt được Bồ Tát quả, đặc điểm của trạng thái tinh thần này là khát vọng tự ý và chân chính để đạt giác ngộ hoàn toàn hầu đem lợi ích cho tất cả chúng sinh).*

"Điều này làm tôi nhớ tới một vị đại sư hành trì tụng niệm tại Tu Viện Namgyal. Là một tù nhân chính trị, ông bị cầm tù trong những nhà tù và trại lao động Trung Hoa hai mươi năm. Một lần tôi hỏi ông về hoàn cảnh khó khăn nhất mà ông phải đương đầu khi ở trong tù. Rất ngạc nhiên khi nghe ông nói là sự nguy hiểm nhất mà ông cảm thấy là mất lòng từ bi với người Trung Hoa!

"Có rất nhiều câu chuyện như vậy. Thí dụ, ba ngày trước đây, tôi gặp một nhà sư đã sống nhiều năm trong nhà tù Trung Quốc. ông cho tôi biết ông 24 tuổi vào năm 1959, năm có cuộc nổi dậy của người Tây Tạng. Vào lúc đó ông gia nhập lực lượng Tây Tạng tại Norbulinga. ông bị người Trung Quốc bắt và bỏ tù cùng với ba anh em, ba anh em bị giết tại đó. Hai người anh em khác của ông cũng bị giết.. Rồi cha mẹ ông cũng bị chết tại trại lao động. Nhưng ông nói với tôi rằng khi ông ở trong tù, ông suy nghĩ về đời ông và đến lúc đó ông kết luận rằng dù ông có dành cả cuộc đời để làm tu sĩ tại Tu Viện Drepung, cho đến lúc bây giờ, ông cảm thấy ông không phải là một nhà sư tốt. ông cảm thấy ông là một nhà sư ngu dại. Vào lúc đó ông nguyện, vì ở trong tù, ông phải cố gắng làm một nhà sư chân chính. Do hành trì Phật Pháp, vì sự rèn luyện tâm, ông đã có thể duy trì được tinh thần vui vẻ dù thể xác đau đớn. Cả khi ông bị tra tấn và bị đánh đập tàn nhẫn, ông đã có thể qua khỏi và vẫn cảm thấy hạnh phúc bằng cách xem nó như là sự tẩy sạch nghiệp tiêu cực trong quá khứ. "Cho nên là qua những thí dụ này, ta có thể thực sự đánh giá cao giá trị của việc đưa tu tập tinh thần vào đời sống hàng ngày " .

Vì vậy, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã thêm vào chất liệu cuối cùng của một đời sống hạnh phúc - phương diện tinh thần. Qua giáo lý của Đức Phật, Đức Đạt Lai Lạt Ma và nhiều người khác đã tìm ra được một cấu trúc có ý nghĩa giúp họ chịu đựng và vượt qua đau đớn và khổ đau đôi khi gặp phải trong cuộc đời. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma gợi ý, mỗi truyền thống tôn giáo lớn trên thế giới đều có cơ hội để giúp đỡ ta giành được một cuộc hạnh phúc hơn. Sức mạnh của niềm tin, được tạo ra trên qui mô rộng lớn của những truyền thống tôn giáo này, đã gắn bó trong đời sống của hàng triệu người. Niềm tin đạo lý sâu xa đó giúp đỡ vô số người qua được những lúc khó khăn. Đôi khi nó tác động một cách lặng lẽ không đáng kể, đôi khi trong những biến chuyển sâu xa. Mỗi người chúng ta, vào một lúc nào đó trong cuộc đời, hẳn đã chứng kiến sức mạnh đó tác động nơi người thân, bạn bè, hay người quen thuộc. Đôi khi, những thí dụ về sức mạnh bền bỉ về niềm tin được tìm thấy ngay trên trang đầu. Thí dụ nhiều người rất quen thuộc với thử thách của Terry Anderson, một người bình thường đột nhiên bị bắt cóc trên đường phố tại Beirut vào một buổi sáng năm 1985. Ông bị chụp bằng một cái mền, bị đẩy vào một xe hơi và trong bảy năm tiếp theo ông bị giam làm con tin của nhóm Hezbollah, một nhóm Hồi giáo cực đoan. Cho đến năm 1991, ông bị giam tại một xà lim nhỏ dưới tầng hầm ẩm ướt bẩn thỉu, bị bịt mắt và xiềng xích trong một thời gian dài, chịu đựng những trận đánh đập thường xuyên và những điều kiện khắc nghiệt. Cuối cùng ông được tha, thế giới biết đến ông và thấy ông quá sung sướng được trở về với gia đình và cuộc đời của ông nhưng đáng ngạc nhiên là gần như không cay đắng và thù hận đối với những người đã bắt ông. Khi những phóng viên hỏi ông về nguồn gốc sức mạnh phi thường của ông, ông nhận ra là niềm tin và cầu nguyện là những nhân tố quan trọng giúp ông chịu đựng sự thử thách.

Thế giới đầy những thí dụ như vậy về các khía cạnh mà niềm tin đạo lý đã tạo ra sự giúp đỡ cụ thể trong những lúc khó khăn. Và những cuộc thăm dò rộng lớn mới đây dường như xác nhận sự thực là niềm tin đạo lý đó có thể đóng góp thiết thực cho một đời sống hạnh phúc hơn. Những nhà nghiên cứu độc lập và những tổ chức thăm dò dư luận (như cơ quan Gallup) tiến hành khảo sát thấy rằng những người có tôn giáo thuật lại cảm tưởng hạnh phúc và thỏa mãn với đời sống nhiều hơn là những người không tôn giáo. Những cuộc nghiên cứu đã thấy rằng không những niềm tin là nhà tiên tri tự thuật cảm tưởng hạnh phúc, mà một niềm tin tôn giáo mạnh mẽ cũng xuất hiện để giúp cá nhân đương đầu một cách hữu hiệu hơn với những vấn đề như tuổi già, hay những khủng hoảng cá nhân và những biến chuyển bi đát. Hơn nữa, thống kê cho thấy những gia đình của những người có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ có tỷ lệ thấp về những người phạm pháp, rượu chè, ma túy, và hôn nhân thất bại. Thậm chí có bằng chứng cho thấy niềm tin có lợi ích cho sức khỏe con người - ngay cả những người bệnh nặng. Thực ra đúng là có đến hàng trăm nghiên cứu khoa học và nghiên cứu dịch tễ, xác minh mối liên hệ giữa niềm tin tôn giáo mạnh mẽ, tỷ lệ tử vong thấp, và sức khỏe tốt hơn. Trong một cuộc nghiên cứu, những phụ nữ già có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ sau khi bị giải phẫu hông có thể đi bộ xa hơn các phụ nữ ít tin vào tôn giáo, và họ ít phiền muộn sau khi bị giải phẫu. Một cuộc nghiên cứu của Ronna Casar Harris và Mary Amanda Dew tại Đại Học Y Khoa Pittsburg cho thấy những bệnh nhân thay tim có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ gặp ít khó khăn hơn đối với chế độ y tế hậu phẫu và biểu hiện sức khỏe thể chất và tinh thần tốt hơn. Trong một cuộc nghiên cứu khác do Bác sĩ Thomas Oxamn và những cộng sự của ông tại Trường Y Dartmouth tiến hành, người ta thấy những bệnh nhân trên năm mươi tuổi trải

qua giải phẫu tim mở động mạch vành hay van tim, và nương tựa vào niềm tin tôn giáo, sống sót nhiều gấp ba lần những người không tôn giáo.

Những lợi ích của một niềm tin tôn giáo mạnh mẽ trở thành sản phẩm trực tiếp của những học thuyết đặc biệt và những tín ngưỡng của một truyền thống riêng biệt. Nhiều Phật tử, chẳng hạn, có thể chịu đựng đau khổ do tin tưởng vững chắc vào học thuyết về Nghiệp. Tương tự như vậy, những người có niềm tin không lay chuyển vào Thượng Đế, thường có thể đứng vững trước những khó khăn dữ dội vì họ tin vào Thượng Đế toàn trí toàn năng và thương yêu - một Thượng Đế mà kế hoạch của Ngài có thể là mù mịt đối với chúng ta vào hiện tại, nhưng Thượng Đế trong trí tuệ của Ngài, cuối cùng sẽ cho thấy tình thương yêu của Ngài với chúng ta. Với niềm tin vào giáo lý trong Kinh Thánh, họ có thể thấy thoải mái trong thi thơ như Romans 8:28: "Tất cả mọi sự cùng nhau làm điều thiện cho chúng là thương yêu Thượng Đế, cho chúng được kêu gọi theo mục đích của Ngài".

Mặc dù một số phúc báo của niềm tin có thể căn cứ trên những học thuyết riêng tư liên quan đến một truyền thống tôn giáo riêng biệt, nhưng có những đặc trưng làm nên sức mạnh khác của đời sống tinh thần rất phổ biến trong tất cả tôn giáo. Tham gia vào bất cứ tôn giáo nào cũng có thể tạo ra một cảm giác về quan hệ bản phân cộng đồng và sự quan tâm lẫn nhau với những người cùng nhau tu tập. Nó đem lại một khuôn khổ có ý nghĩa trong đó người này có thể quan hệ và liên kết với những người khác. Và nó cũng có thể cho người ta một cảm nghĩ chấp nhận. Giữ vững niềm tin tôn giáo có thể cho ta ý thức sâu sắc về mục đích, đem lại ý nghĩa cho cuộc sống. Những đức tin này sẽ cho ta hy vọng trước nghịch cảnh, khổ đau và cái chết. Chúng giúp ta tiếp nhận một cách nhìn bất biến cho phép ta vượt ra khỏi chính mình khi bị áp đảo bởi những khó khăn trong đời sống hàng ngày. Mặc dù tất cả những lợi ích tiềm tàng này sẵn sàng cho những ai thực hành giáo lý của một tôn giáo đã chính thức hóa, nhưng rõ ràng là chỉ có niềm tin tôn giáo không thôi thì không bảo đảm được hạnh phúc và an ổn. Thí dụ vào lúc Terry Anderson bị cùm trong xà lim biểu lộ những thuộc tính tốt đẹp nhất của niềm tin tôn giáo, thì bên ngoài xà lim bạo lực hận thù dữ dội hoành hành cho thấy những thuộc tính xấu xa nhất của niềm tin tôn giáo. Đã nhiều năm tại Lebanon, nhiều giáo phái Đạo Hồi đã ở trong tình trạng chiến tranh với tín đồ Cơ Đốc và Do Thái giáo, bị kích thích bởi bạo lực hận thù từ mọi phía, dần dần sự tàn bạo không tả xiết trên danh nghĩa tôn giáo. Đó là chuyện xưa, chuyện mà ta thường được nghe kể qua lịch sử và cũng thường được nhắc lại trong thế giới hiện đại.

Vì tiềm lực gây chia rẽ và hận thù này, người ta dễ dàng mất niềm tin vào những thể chế tôn giáo. Điều này dẫn đến một số nhân vật tôn giáo như Đức Đạt Lai Lạt Ma cố gắng lọc ra những yếu tố về đời sống tinh thần có thể áp dụng cho bất cứ một cá nhân nào muốn nâng cao hạnh phúc của mình, dù ở bất cứ truyền thống tôn giáo hay có tin vào tôn giáo hay không.

Bởi vậy, bằng một giọng nói quả quyết, Đức Đạt Lai Lạt Ma kết luận cuộc bàn luận bằng tầm nhìn rộng vào một đời sống tinh thần thực sự: "Vậy, nói đến việc bày tỏ phương diện tinh thần trong đời sống của chúng ta, chúng ta phải nhận biết đức tin tôn giáo là một bình diện tinh thần. Vì, về tôn giáo, nếu chúng ta tin vào bất cứ một tôn giáo nào thì điều đó là tốt. Nhưng cả khi không có đức tin tôn giáo, chúng ta vẫn có thể xoay xở. Trong

một vài trường hợp chúng ta có thể xoay xử tốt hơn. Nhưng đó là quyền của một cá nhân, nếu chúng ta muốn tin, tốt! Nếu không tin, cũng được. Nhưng có một bình diện tinh thần khác. Đó là cái mà tôi gọi là tính tinh thần căn bản - những đức tính căn bản làm người như lòng tốt, hảo tâm, từ bi, quan tâm. Dù chúng ta có đức tin hay không có đức tin, loại tinh thần này vẫn là thiết yếu. Cá nhân tôi coi bình diện tinh thần thứ hai này quan trọng hơn bình diện thứ nhất, vì dù cho một tôn giáo đặc biệt có tuyệt vời đến đâu đi nữa, thì tôn giáo đó vẫn chỉ được chấp nhận bởi một số chúng sinh giới hạn, chỉ một phần của nhân loại. Nhưng chừng nào chúng ta còn là con người, là thành viên của gia đình nhân loại, tất cả chúng ta đều cần phải có những giá trị tinh thần căn bản ấy. Không có những giá trị này, cuộc sống con người sẽ khó khăn, rất vô vị. Kết quả là không một ai trong chúng ta có thể có hạnh phúc, toàn thể gia đình chúng ta sẽ đau khổ và, cuối cùng, xã hội sẽ có nhiều khó khăn. Cho nên, điều trở nên rõ ràng là tu dưỡng những loại giá trị tinh thần căn bản trở nên quan trọng.

"Trong khi tìm cách trau dồi những giá trị tinh thần căn bản này, tôi nghĩ chúng ta cần phải nhớ rằng trong số năm tỷ người trên hành tinh này, có lẽ một hay hai tỷ người rất thành thực, thực sự tin tưởng vào tôn giáo. Dĩ nhiên, khi tôi đề cập đến những người tin tưởng thành thật, tôi không bao gồm những người, thí dụ, chỉ nói, "Tôi là người Cơ Đốc" chủ yếu là vì gia đình của họ gốc là Cơ Đốc Giáo, nhưng hàng ngày không mấy lưu ý đến niềm tin Cơ Đốc Giáo hay tích cực tu tập tôn giáo này. Vậy, ngoại trừ những người này, tôi tin là có lẽ chỉ có khoảng một tỷ người thành khẩn tu tập tôn giáo của mình. Có nghĩa là bốn tỷ, đa số người trên trái đất này đều là những người không tin ngưỡng. Cho nên chúng ta vẫn phải tìmra cách để cải thiện đời sống cho đa số người này, bốn tỷ người chưa tham gia vào một tôn giáo nào - cách giúp họ trở thành người tốt, người có đạo đức mà không có tôn giáo gì. Nơi đây tôi nghĩ giáo dục là chủ yếu - làm cho con người thấm nhuần tinh thần rằng từ bi, hảo tâm, vân vân... là những đức tính căn bản tốt của con người, không phải chỉ là nội dung của đề tài tôn giáo. Tôi nghĩ trước đây chúng ta đã nói nhiều đến tầm quan trọng hàng đầu của con người là nồng nhiệt, lòng thương yêu, và từ bi về sức khỏe, hạnh phúc, và tâm an lạc trong con người. Đây là một vấn đề rất thực tiễn, không phải là lý thuyết tôn giáo hay suy đoán triết lý. Nó là một vấn đề then chốt. Và tôi nghĩ rằng thực ra đó là cốt lõi của tất cả những giáo lý của những truyền thống khác nhau. Nhưng nó vẫn rất quan trọng cho những ai không muốn đi theo một tôn giáo đặc biệt nào cả. Với những người này, tôi nghĩ chúng ta có thể giáo dục họ, và làm cho họ nhận thức rằng không theo một tôn giáo nào cũng không sao nhưng phải là một người tốt, một con người có ý thức, có tinh thần trách nhiệm và tận tụy vì thế giới tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn.

"Thông thường, có thể biểu thị lối sống đạo lý riêng hay tinh thần qua những phương tiện bên ngoài, như mặc thứ quần áo nào đó, có điện thờ, hay một cái bàn thờ trong nhà, hay tụng niệm vân vân... Có những cách biểu lộ chúng ở bên ngoài. Tuy nhiên, những sự thực hành hay những hoạt động này chỉ là thứ yếu để hành một lối sống tinh thần đích thực, căn cứ vào những giá trị tinh thần căn bản, vì rất có thể tất cả những hoạt động tôn giáo bên ngoài vẫn còn chấp nhận người ta nuôi dưỡng trạng thái tinh thần tiêu cực. Nhưng tính tinh thần thực sự phải biểu thị kết quả làm cho người ta bình tĩnh hơn, hạnh phúc hơn, và an bình hơn.



"Tất cả những trạng thái đạo đức của tâm - từ bi, khoan dung, tha thứ, quan tâm, và vân vân... - những đức tính tinh thần này là Pháp đích thực, hay những đức tính tinh thần đích thực, vì tất cả những đức tính tinh thần nội tâm này không thể cùng tồn tại với những ý nghĩ xấu xa hay trạng thái tâm tiêu cực.

"Cho nên rèn luyện hay tiến hành một phương pháp dẫn đến kỷ luật tinh thần trong tâm trí con người là cốt lõi của đời sống đạo lý, kỷ luật tinh thần có mục đích trau dồi những trạng thái tinh thần tích cực. Như vậy, liệu ta có một cuộc đời tinh thần hay không còn tùy thuộc vào việc liệu ta có thành công trong việc đạt được trạng thái tâm đã được chế ngự và chuyển trạng thái tâm ấy vào hành động hàng ngày của ta."

Đức Đạt Lai Lạt Ma sắp sửa phải dự buổi tiếp tân để tỏ lòng trân trọng với một nhóm người hảo tâm, ủng hộ mạnh mẽ sự nghiệp của người Tây Tạng. Bên ngoài phòng tiếp tân, một nhóm đông người tụ tập để đón chào Ngài. Vào lúc Ngài đến, số người trở nên rất đông. Trong số những người này, tôi thấy một người đàn ông mà tôi đã gặp đôi lần trong tuần. Không rõ ông ta bao nhiêu tuổi, nhưng tôi đoán ông ta khoảng 25, có lẽ trên 30 tuổi, cao và mảnh khảnh. Bề ngoài xốc xệch của ông, khiến tôi chú ý đến vẻ mặt của ông, một vẻ mặt mà tôi thường thấy trong số những bệnh nhân của tôi - lo lắng, hết sức chán nản, đau đớn. Và tôi nghĩ tôi để ý thấy hệ thống cơ chung quanh miệng ông giật nhẹ liên tục, chứng bệnh "Tardive dyskinesia", tôi lặng lẽ chẩn đoán, một chứng bệnh thần kinh gây ra bởi thường xuyên dùng thuốc an thần. "Tội cho y", tôi nghĩ vào lúc đó nhưng rồi cũng quên ngay ông ta.

Khi Đức Đạt lai Lạt Ma tới, đám đông chen lấn tới phía trước để đón chào Ngài. Nhân viên an ninh hầu hết là người tình nguyện cố sức ngăn chặn đám đông và mở con đường đi vào phòng tiếp tân. Người đàn ông trẻ tuổi mà tôi nhìn thấy trước đó, bấy giờ với vẻ mặt có phần bối rối, bị đám đông xô đẩy tới rìa khoảng trống do đội an ninh phụ trách. Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma đang tiến vào phòng tiếp tân, Ngài để ý tới người đàn ông đã vượt qua hàng rào an ninh và Ngài đã dừng lại để nói chuyện với ông ta. Thoạt tiên ông ta hoảng hốt rồi nói nhanh với Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài trả lời ông ta mấy câu. Tôi không thể nghe họ nói gì, nhưng nhìn thấy khi ông ta nói ông ta bắt đầu có vẻ bồn chồn hơn. Người đàn ông này đang nói điều gì đó, nhưng thay vì trả lời, Đức Đạt Lai Lạt Ma cầm lấy tay ông ta, vỗ nhẹ vào bàn tay, đứng yên hồi lâu rồi lặng lẽ gật đầu. Ngài nắm tay người đàn ông thật chặt, nhìn thẳng vào mắt ông ta, như thể Ngài không lưu tâm gì đến đám đông chung quanh. Vẻ mặt bồn chồn và đau đớn đột nhiên biến mất trên gương mặt của ông ta và nước mắt tuôn rơi trên gò má. Dấu răng nụ cười xuất hiện và từ từ lan tỏa trên khuôn vẫn còn nhợt nhạt nhưng có vẻ thoải mái và sung sướng đã hiện ra nơi khóe mắt.

*Đức Đạt Lai Lạt Ma nhân mạnh nhiều lần, kỷ luật tinh thần là cơ sở của đời sống tinh thần. Nó là phương pháp cơ bản để đạt hạnh phúc. Trong suốt cuốn sách này, Ngài giải thích cách nhìn của Ngài rằng kỷ luật tinh thần liên quan đến việc tranh đấu với những trạng thái tinh thần tiêu cực như giận dữ, thù hận, tham lam và trau dồi những trạng thái tích cực như hảo tâm, từ bi, và khoan dung. Ngài cũng vạch rõ rằng cuộc sống hạnh phúc phải xây dựng trên nền tảng của một trạng thái tâm an ổn. Tu tập kỷ luật tinh thần có thể bao gồm các kỹ thuật hành thiền chính thống làm cho tâm ổn định và đạt được trạng thái*

*bình tĩnh. Hầu hết những truyền thống tinh thần đều đưa ra cách tu tập àm cho tâm lắng xuống, giúp chúng ta tiếp xúc nhiều hơn với bản chất tinh thần sâu hơn. Ở phần kết luận trong loạt nói chuyện với công chúng tại Tuscon, Ngài đã trình bày những chỉ dẫn về thiền hành để giúp chúng ta bắt đầu lắng đọng vọng tưởng, quan sát bản chất tiềm ẩn của tâm, và do đó phát triển "tâm tĩnh lặng".*

Nhìn khắp phòng họp, Ngài bắt đầu nói bằng cung cách tiêu biểu của Ngài thay vì nói với đám đông, dường như Ngài đang đang tự mình hướng dẫn từng người một trong số khán giả. Có lúc Ngài yên lặng tập trung, có lúc Ngài rất sôi nổi, nhịp nhàng trình bày chỉ dẫn của Ngài bằng những cái gật đầu thật tinh tế, những điệu bộ bằng tay và những động tác đu đưa nhẹ nhàng.

---o0o---

## **THIỀN ĐỊNH VÀ BẢN CHẤT CỦA TÂM**

Ngài bắt đầu, "Mục đích bài tập này là bắt đầu xác nhận và có cảm giác về bản chất của tâm, ít nhất ở mức độ bình thường. Nói chung khi chúng ta nói đến "tâm", chúng ta đang nói đến một khái niệm trừu tượng. Không có một kinh nghiệm trực tiếp về tâm, thí dụ, nếu chúng ta được yêu cầu nhận dạng tâm, chúng ta bắt buộc chỉ vào bộ não. Hoặc, nếu chúng ta được yêu cầu định nghĩa tâm, chúng ta có thể nói đó là khả năng "biết", "hiểu được" và "nhận thức được". Nhưng không trực tiếp nắm được tâm do thiền tập, những định nghĩa ấy chỉ là lời nói suông. Điều quan trọng là có thể nhận dạng tâm qua kinh nghiệm trực tiếp, chứ không phải là một khái niệm trừu tượng. Vậy nên, mục đích bài tập này là nhằm trực tiếp cảm thấy hay nắm được bản chất thông thường của tâm, để khi bạn nói tâm có những đặc tính "trong sáng" và "nhận thức được", bạn có thể nhận dạng được nó do kinh nghiệm chứ không phải chỉ là khái niệm trừu tượng.

"Bài tập này giúp bạn chú ý ngưng những vọng tưởng và dần dần giữ được tình trạng ấy càng ngày càng lâu hơn. Khi thực hành bài tập này, cuối cùng bạn sẽ thấy một cảm giác như không có gì ở đó, một cảm nghĩ trống rỗng. Nhưng nếu bạn đi xa hơn, cuối cùng bạn sẽ nhận ra bản chất tiềm ẩn của tâm, những đặc tính "trong sáng" và nhận biết được". Nó cũng giống như ly thủy tinh đầy nước. Nếu nước trong, bạn có thể nhìn thấy đáy ly, tuy bạn vẫn công nhận có nước tại đây. Vậy, hôm nay chúng ta thiền định về khái niệm không. Đây không phải là trạng thái vô tri vô giác đơn thuần hay trạng thái tâm trống rỗng. Đúng hơn là cái mà bạn phải làm trước nhất, là quyết tâm rằng, "tôi sẽ duy trì trạng thái không vọng tưởng". Cách bạn phải làm như thế này:

"Nói chung tâm chúng ta chủ yếu hướng về những đối tượng bên ngoài. Sự lưu ý của chúng ta theo cảm giác kinh nghiệm. Phần lớn nó duy trì ở mức cảm giác và nhận thức. Nói một cách khác, thông thường ý thức của chúng ta hướng vào những kinh nghiệm cảm giác thể chất và khái niệm tinh thần. Nhưng trong bài tập này, điều mà bạn nên làm là kéo tâm bạn vào bên trong, đừng để nó đuổi theo hay chú ý đến đối tượng cảm giác. Đồng thời đừng để nó bị rút hoàn toàn đến mức độ vô tri vô giác hay thiếu chú tâm, Bạn phải duy trì trạng thái tỉnh táo và chú tâm thật đất đủ và rồi cố tìm hiểu trạng thái ý thức tự nhiên của bạn - một trạng thái mà ý thức của bạn không bị đau đớn bởi những ý nghĩ

về quá khứ, những sự việc đã xảy ra, những kỷ niệm và ký ức, và cũng không bị đau đớn về những ý nghĩ về tương lai, giống như kế hoạch tương lai, những mong đợi, sợ hãi, hay hy vọng. Mà đúng hơn là cố gắng duy trì trong trạng thái tự nhiên và vô tư.

"Điều này đôi chút giống như một dòng sông đang chảy siết mà bạn không thể nhìn được lòng sông rõ ràng. Tuy nhiên, nếu bằng cách nào đó bạn có thể làm cho nó ngưng chảy từ cả hai chiều từ phía nguồn chảy vào và chảy ra, thì bạn có thể làm cho nước đứng yên. Việc đó làm cho bạn có thể nhìn thấy đáy sông rõ ràng. Tương tự như vậy, nếu bạn có thể ngưng tâm lại không cho nó đuối theo những đối tượng cảm giác và nghĩ về quá khứ và vị lai vân vân..., cũng như khi bạn có thể giải thoát tâm bạn khỏi bị " trống rỗng" hoàn toàn, thì bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy bên dưới cái hỗn loạn của tiến trình tư tưởng. Có một sự trầm lặng bên dưới, một sự trong sáng ở bên dưới của tâm. Bạn nên cố gắng quan sát và chứng nghiệm điều này.

"Điều này có thể là rất khó ở giai đoạn đầu, chúng ta hãy bắt đầu ngay từ bài giảng này. Ở giai đoạn đầu khi bắt đầu trải nghiệm trạng thái tự nhiên tiềm ẩn của thức, bạn có thể trải nghiệm nó dưới hình thức của một loại "vắng mặt" nào đó. Điều này xảy ra vì chúng ta quá quen biết tâm chúng ta bằng đối tượng bên ngoài, chúng ta có hay nhìn thế giới bằng quan niệm, hình ảnh và vân vân ...Vây khi bạn rút tâm ra khỏi những đối tượng bên ngoài, gần như thể là bạn không thể nhận ra tâm của bạn. Hồ như vắng mặt, hồ như trống rỗng. Tuy nhiên khi bạn tiến bộ dần và quen đi với việc ấy, bạn bắt đầu đánh giá cao và nhận thức được trạng thái tự nhiên của tâm. "Nhiều kinh nghiệm thiền định thực sâu xa đạt được trên cơ sở của loại tâm trầm tĩnh này... Đức Đạt Lai Lạt Ma cười nói, "tôi phải nhắc nhở loại thiền này, vì không có đối tượng đặc biệt để tập trung vào, nên có nguy cơ buồn ngủ.

"Vây, nay chúng ta hãy thiền tập ...

"Để bắt đầu, chúng ta hãy hít thở ba lần, và chỉ tập trung chú ý vào hơi thở. Chỉ ý thức về hít vào, thở ra, hít vào thở ra ba lần. Rồi bắt đầu thiền."

Đức Đạt Lai Lạt Ma bỏ kính ra, để tay trên đùi, và ngồi bất động trong thiền định. Một sự im lặng hoàn toàn tràn ngập khắp phòng, một ngàn năm trăm người quay vào nội tâm, quay vào cái cô tịch của một ngàn năm trăm thế giới riêng tư, tìm cách lắng đọng vọng tưởng và có lẽ thoáng thấy bản chất thực sự của tâm họ. Sau năm phút sự im lặng bị rạn ra nhưng chưa vỡ hẳn, Đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu tụng nhẹ nhàng, giọng của Ngài trầm trầm và du dương, êm đềm đưa người nghe ra khỏi thiền định.

Vào lúc kết thúc buổi giảng, như thường lệ, Đức Đạt Lai Lạt Ma chấp tay, cúi đầu chào khán giả với lòng thương yêu và kính trọng, Ngài đứng dậy, đi qua đám đông vẩy quanh. Hai tay vẫn chấp vào nhau, Ngài tiếp tục cúi chào khi rời khỏi phòng. Khi đi qua đám đông Ngài cúi đầu thấp đến nỗi người đứng xa vài bước cũng không thể nhìn thấy Ngài. Ngài hình như biến đi trong cái biển đầu người. Tuy nhiên từ đằng xa, người ta vẫn có thể phát hiện đường đi của Ngài, do sự chuyển động tinh tế của đám đông khi Ngài đi qua. Như thể là Ngài không còn là một đối tượng có thể nhìn thấy, mà hoàn toàn trở thành cảm thấy sự hiện diện .

-ooOoo-

## LỜI CẢM ƠN

Cuốn sách này không thể có được nếu không có sự cố gắng và hảo tâm của nhiều người. Trước nhất, tôi muốn bày tỏ lời cảm ơn chân thành của tôi đến Đức Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, với lòng tri ân sâu xa của tôi Về lòng hảo tâm, độ lượng, nguồn cảm hứng và tình hữu nghị vô bờ bến của Ngài. Và đối với cha mẹ tôi, James và Bettie Cutlere, với kỷ niệm thương yêu, đã cho tôi nền móng của con đường đi đến hạnh phúc trong cuộc đời.

Những lời cảm ơn chân thành của tôi đến nhiều người khác:

Đến Tiến Sĩ Thupten Jinpa vì tình hữu nghị của ông, sự giúp đỡ của ông trong việc biên tập các phần của sách này, và với vai trò chủ yếu của ông là làm phiên dịch trong những buổi thuyết pháp của Đức Đạt Lai Lạt Ma với công chúng, và trong những cuộc đàm thoại riêng tư với ông. Cũng xin gửi lời cảm ơn đến Lobsang Jordhen, Thượng Tọa Lhakdor, đã làm thông dịch viên trong một số các cuộc đàm thoại của tôi với Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Ấn Độ.

Xin gửi lời cảm ơn tới Geyche Tethong, Rinchen Dharlo, và Dawa Tsering, vì sự ủng hộ và giúp đỡ trên nhiều phương diện qua nhiều năm. Xin gửi lời cảm ơn đến nhiều người đã làm việc hăng say để bảo đảm rằng cuộc viếng thăm của Đức Đạt Lai Lạt Ma là một kinh nghiệm bổ ích cho rất nhiều người; đến Claude d'Estree, Ken Bacher và ban giám đốc và nhân viên của Arizona Teachings Inc., đến Peggy Hitchcock và ban giám đốc của Arizona Friends of Tibet, đến Tiến Sĩ Pam Wilson và những người đã tổ chức buổi thuyết pháp của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Đại Học Arizona và hàng tá người tình nguyện với những cố gắng không mệt mỏi nhân danh tất cả những người đã tham gia vào những buổi giảng tại Arizona.

Xin gửi lời cảm ơn đến những nhân viên đặc biệt của tôi, Sharon Friedman và Ralph Vicinanza, và những nhân viên tuyệt vời của họ, vì những khuyến khích, tận tình, giúp đỡ trong nhiều khía cạnh của chương trình này, và công việc khó khăn vượt ngoài bốn phận. Tôi đặc biệt chịu ơn họ.

Xin gửi lời cảm ơn đến những người đưa ra sự giúp đỡ vô giá trong việc biên tập, sự sáng suốt, và chuyên môn, cùng sự hỗ trợ cá nhân trong tiến trình soạn thảo dài: Ruth Hapgood với những cố gắng tài ba trong việc biên tập bản thảo lúc đầu, Barbara Gates và Tiến Sĩ Ronna Kabatnick vì những sự giúp đỡ không thể thiếu của họ khi vất vả và đọc nhiều tài liệu, tập trung và sắp xếp tài liệu thành một cấu trúc mạch lạc, và tới người biên tập tài ba của tôi tại Riverhead, Amy Hertz, vì sự tin tưởng vào kế hoạch và giúp tôi trình bày cuốn sách. Và cũng xin gửi lời cảm ơn đến Jennifer Kepo và những nhân viên ân hành làm việc hăng say và toàn thể nhân viên của Riverhead Books. Tôi cũng xin chuyển lời cảm ơn nồng nhiệt tới những người đã giúp tôi ghi lại những bài nói chuyện trước công chúng của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Arizona, và đã đánh máy những phần đầu của bản thảo.

Để kết thúc, xin gửi những lời cảm ơn sâu xa của tôi đến:

- Những giáo sư của tôi,

- Gia đình tôi và nhiều bạn hữu đã làm cho đời tôi phong phú trong nhiều phương diện.

- Đến Gina Beckwith Eckel, Tiến Sĩ David Weiss và Daphne Arkeson, Tiến Sĩ Gillian Hamilton, Helen Mitsios, David Greenwalt, Dale Brozosky, Kristi Ingham Espinasse, Tiến Sĩ David Klebanoff, Henrietta Bernstein, Tom Minor, Ellen Wyatt Gothe, Tiến Sĩ Gail McDonald, Larry Cutler, Randy Cutler, Lori Waren, và lời cảm ơn đặc biệt và cảm niệm sâu xa đến Candee và Scott Bierley

- Các bạn hữu khác mà tôi đã không ghi tên tại đây, nhưng vẫn giữ luôn luôn trong tâm lòng thương yêu, tri ân, và kính trọng với những bạn này.

-- HẾT --

---

## VÀI NÉT VỀ DỊCH GIẢ, THƯỢNG TỌA THÍCH TÂM QUANG



### THÂN THỂ

Thượng tọa có thể danh là Nguyễn Hữu Vũ, pháp danh Minh Phát, và pháp tự là Thích Tâm Quang, thuộc dòng Lâm Tế Chánh Tông thứ 45. Ngài sinh năm Giáp Tý (1924), nguyên quán ở Quận Hoàn Long, Hà Nội, là con trai trưởng trong một gia đình có sáu anh chị em, gồm ba trai ba gái.

Sinh trưởng trong một gia đình nề nếp theo đạo Phật, ngay từ thuở bé đã theo bố mẹ đi chùa lễ bái cúng Phật thường xuyên vào những ngày Rằm và mùng Một mỗi tháng. Lớn lên, Ngài theo học chương trình Pháp văn nên rất thông thạo tiếng Pháp.

Ngài cùng gia đình di cư vào miền Nam năm 1955; tham gia quân đội, phục vụ Cục Mãi Dịch và là sĩ quan đại diện Phật Giáo của Cục này. Năm 1965, giải ngũ với cấp bậc Đại Úy. Sau đó, Ngài làm việc cho một cơ quan Hoa Kỳ tại Sài Gòn. Nhờ đó, Ngài được trau dồi thêm khả năng phiên dịch Anh ngữ.

Năm 1975, Ngài cùng gia đình sang định cư tại Hoa Kỳ, ở Quận hạt Fresno, Tiểu bang California. Vừa đến Fresno là Ngài được nhận vào làm việc với cơ quan tài chính quận này cho đến ngày về hưu trí năm 1987.

Nhờ duyên lành, Ngài được gặp Hòa thượng Thích Đức Niệm năm 1979, và được Hòa thượng dìu dắt học Phật và làm Phật sự tại đây. Sau thời gian tu tập và làm Phật sự gần một năm, Hòa thượng Thích Đức Niệm nhận thấy Thượng tọa đã có cơ duyên với Phật Pháp nên hướng dẫn cho quy y Tam Bảo, với pháp danh là Minh Phát.

---oOo---

## **CÔNG TÁC PHẬT SỰ**

Nhờ có tâm thành với Phật Pháp, lại được sự dìu dắt ân cần của Hòa thượng Bồn Sư, nên Ngài đã cùng với một số Phật tử tại quận hạt Fresno mua được một ngôi nhà cũ nhỏ để cải gia vi tự với tên là Chùa Tam Bảo. Khi còn là Phật tử tại gia, Ngài rất cần mẫn và nhiệt thành với Phật sự trong cương vị Hội Trưởng Hội Phật Giáo Việt Nam vùng Central Valley, California. Vì không có trụ trì nên ban ngày thì đi làm, tối về ngủ luôn tại chùa, lo kinh kệ và hương đèn sớm hôm cúng Phật như một vị hộ tự. Người Việt định cư tại đây đều mến mộ. Nhờ đó, ngôi chùa Tam Bảo ngày càng vững mạnh thêm.

Sau khi nghỉ hưu, Ngài đích thân đến Phật Học Viện Quốc Tế, đánh lễ Hòa thượng Bồn Sư và xin được xuất gia đầu Phật. Tháng Sáu năm 1988, bồn sư nhận thấy có khả năng kham lãnh giới pháp nên cho phép đăng đàn thọ giới Cụ túc và Bồ Tát giới cùng một lần. Hòa thượng Thích Đức Niệm làm Đàn Đầu truyền giới, Hòa thượng Thích Trí Chơn làm Yết Ma A xa lê sư, và Thượng tọa Thích Tín Nghĩa làm Giáo Thọ A xa lê sư. Sau khi đắc giới, bồn sư cho trở lại Chùa Tam Bảo, vừa để trông coi ngôi già lam vừa cầm túc ba tháng tụng kinh và lạy Hồng Danh Bảo Sám. Mãn hạ, lại trở lại Phật Học Viện để đánh lễ Bồn Sư và Đại Chúng là đã làm tròn bồn phận một phần nào trong sự bái sám theo sự chỉ dẫn của bồn sư.

Kể từ khi phát tâm xuất gia, cầu thọ giới pháp, Ngài không lúc nào là không để tâm cho Phật Pháp, từ những việc của Chùa Tam Bảo, Fresno, cho đến những đóng góp khiêm tốn theo hạnh nguyện của Thượng tọa với Giáo Hội.

Đầu năm 1995, Thượng tọa phát động xây cất chùa mới. Ngôi chùa Tam Bảo thật sự đã hình thành. Chùa Tam Bảo mới này được xây cất tuy không to lớn đồ sộ nguy nga, nhưng khang trang và đẹp đẽ, hợp pháp nơi xứ người, với những nét đặc thù văn hóa Việt Nam và Phật Giáo. Trong khuôn viên chùa, còn có Ngôi Bảo Tháp bảy tầng để thờ xá lợi Phật và Đài Quán Thế Âm lộ thiên.

Ngôi già lam này không những chỉ đáp ứng cho nhu cầu Phật Sự tại địa phương mà còn là một di tích lịch sử quý giá về việc hoằng pháp lợi sanh trong tương lai cho đàn hậu tấn ở xứ người. Đây là một thành quả đáng kể và xứng đáng với hạnh nguyện xuất gia của Thầy Tâm Quang.

---o0o---

## HOẠT ĐỘNG VĂN HÓA

Song song với công tác Phật Sự, như lo xây cất Ngôi Bảo Điện, Tháp thờ Xá Lợi, Đài Quán Âm Lộ Thiên, v.v..., Thượng tọa còn dẫn thân vào công tác Phật Sự của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất tại Hoa Kỳ. Ngoài nhiệm vụ Phụ Tá Đặc Biệt của Hòa thượng Thích Đức Niệm, Chánh Văn Phòng Hội Đồng Đại Diện, Thượng tọa Tâm Quang còn dành ra một số thời gian rất lớn cho các hoạt động văn hóa, nhất là về mặt dịch thuật kinh sách. Ngài chú tâm vào công tác dịch thuật những tác phẩm nổi tiếng của các bậc cao tăng chơn tu. Đa phần những dịch phẩm đều có dạng song ngữ Anh-Việt.

### *Phần chuyển ngữ từ Anh Văn sang Việt Văn:*

- \* Ba Ngàn Năm Một Kiếp Luân Hồi
- \* Những Chuyên Luân Hồi Hiện Đại
- \* Người Chết Vẫn Sống

### *Phần Song Ngữ Anh-Việt:*

- \* Nền Tảng Của Đạo Phật
- \* Hạnh Phúc Lửa Đồi
- \* Làm Sao Khỏi Sợ Hãi và Lo Lắng
- \* Đạo Phật và Đời Sống Hiện Đại
- \* Làm Sao Thực Hành Lời Phật Dạy
- \* Chết Có Thật Đáng Sợ Không
- \* Vì Sao Tin Phật, 3 tập
- \* Khoa Học Dưới Lăng Kính Phật Giáo
- \* Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, 3 tập
- \* Cây Giác Ngộ, 3 tập
- \* Nghệ Thuật Tạo Hạnh Phúc, 2 tập.

Với hạnh nguyện, sự tu tập hành trì giới luật, và công tác Phật sự đã và đang đóng góp, vào tháng 9 năm 1998, Ngài được bổn sư tấn phong lên hàng Thượng Tọa trong Đại Hội Thường Niên Năm Thứ Hai, nhiệm Kỳ Hai, tại Tổ Đình Từ Đàm Hải Ngoại. Thượng tọa đã được chư tôn giáo phẩm tán dương và hoan hỷ. Theo lời của Thượng tọa Thích Tín Nghĩa:

-- "Thượng tọa Thích Tâm Quang, xứng đáng có một chỗ đứng trong hàng ngũ Tăng Già tại Hải ngoại, đặc biệt là phần kiến tạo Ngôi Già Lam Tam Bảo tại Quận Hạt Fresno,

*Tiểu Bang California cũng như phần đóng góp tích cực về Văn Hóa Phật Giáo qua những dịch phẩm vô cùng quý giá để lại cho đời và đạo.*

*Tôi, Tỳ Kheo Thích Tín Nghĩa, đã từng hướng dẫn Thượng tọa trong thời gian chưa xuất gia khi còn là một cư sĩ thuần cần trong cương vị Hội Trưởng Hội Phật Giáo Việt Nam Vùng Central Valley California và Chùa Tam Bảo, xin có đôi lời chúc mừng và tán dương Thượng tọa Thích Tâm Quang."*

**Bình Anson ghi chép,  
Perth, Western Australia  
Tháng 5-2003**

-ooOoo-

Hết

---

<sup>1</sup> Chữ Pháp có nhiều nghĩa rộng mà không có chữ Anh nào tương đương. Chữ này thường được dùng để nói về giáo lý hay học thuyết của Đức Phật, gồm có truyền thống kinh điển cũng như lối sống và sự hiểu biết tinh thần do áp dụng giáo lý. Đôi khi người Phật Tử dùng chữ này trong ý nghĩa tổng quát hơn - có nghĩa là tu tập tinh thần hay tôn giáo trong luật tinh thần phổ biến thông thường, hay bản chất thực sự của hiện tượng - và sử dụng thuật ngữ **Buddhadharma** (Phật Pháp) để tham chiếu cụ thể hơn về nguyên tắc và sự tu tập của Phật Đạo. Tiếng Dharma trong tiếng Phạn bắt nguồn từ gốc từ nguyên có nghĩa là "giữ" và trong phạm vi vấn đề này nó có nghĩa rộng hơn là hành xử hay hiểu biết dùng để "giữ người ta lại" hay bảo vệ người ta khỏi bị khổ đau và nguyên nhân của nó.

<sup>2</sup> Samsara (Tiếng Sanskrit, luân hồi) mà đặc điểm của nó là tình trạng cuộc sống có chu kỳ sống, chết và tái sinh vô tận. Từ này cũng nhắc đến tình trạng cuộc sống hàng ngày của chúng ta có đặc tính là khổ đau. Tất cả chúng sanh đều ở trong trạng thái đó, bị đẩy tới bởi những dấu ấn của nghiệp từ những hành động quá khứ và những trạng thái "ảo tưởng" tiêu cực của tâm, cho đến khi ta loại bỏ được tất cả những khuynh hướng tiêu cực trong tâm và đạt được tình trạng giải thoát.

<sup>3</sup> Potola là cung điện mùa đông truyền thống của Đức Đạt Lai Lạt Ma, biểu tượng của di sản lịch sử và tôn giáo Tây Tạng. Được Vua Tây Tạng là Song-Tsen Gampo xây dựng vào thế kỷ thứ 7, sau này bị phá hủy và không được xây dựng lại đến tận thế kỷ thứ 17 của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5. Công trình hiện thời đứng uy nghiêm với chiều cao 440 feet đến đỉnh "Đồi Đỏ" ở Lhasa. Dài hơn 1/4 dặm, có trên 1000 phòng, lễ đường, và phòng nhỏ.