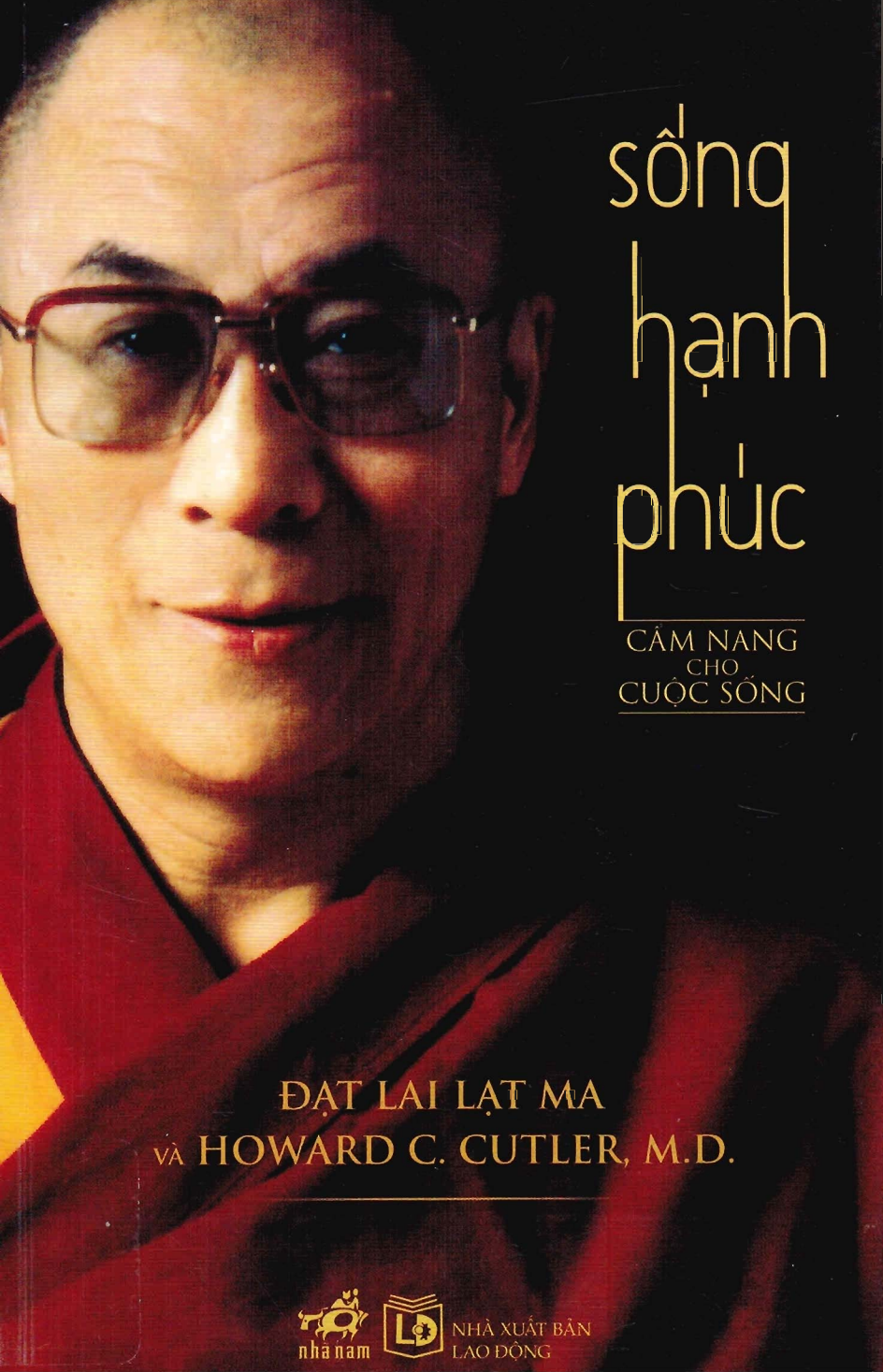


A close-up portrait of a Buddhist monk with a shaved head, wearing glasses and a red robe. The lighting is warm and focused on his face, with the background being dark.

sống hạnh phúc

CẨM NANG
CHO
CUỘC SỐNG

ĐẠT LAI LẠT MA
VÀ HOWARD C. CUTLER, M.D.



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG



Dịch từ nguyên bản tiếng Anh: *The Art of Happiness*
by His Holiness Dalai Lama, NXB Riverhead Books.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Copyright © 1998 by HH Dalai Lama and Howard C. Cutler, M.D.
Published by agreement with the author and the author's agents,
Ralph M. Vicinanza, Ltd.

Xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa tác giả,
Đạt Lai Lạt Ma, đại diện của tác giả, Ralph M. Vicinanza, Ltd và
Nhà Nam, 2007-2012.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty Văn hóa và Truyền thông
Nhà Nam, 2010.

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản,
sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử,
đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho
phép bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và làm
tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả. Không ủng hộ,
khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền.

Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

ĐẠT LAI LẠT MA
VÀ HOWARD C. CUTLER, M.D.

Sep 28, 2015

sống hạnh phúc

downloadsachmienphi.com
CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

Nguyễn Trung Kỳ dịch



nhà nam



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

GHI CHÚ CỦA TÁC GIẢ

Cuốn sách này ghi lại những cuộc trao đổi dài với đức Đạt Lai Lạt Ma. Cơ sở hình thành cuốn sách là những cuộc gặp riêng giữa tôi với ngài ở Arizona và Ấn Độ, được sắp xếp với mục đích rõ ràng là hợp tác trong một dự án nhằm trình bày quan điểm của ngài về việc sống một đời sống hạnh phúc hơn, được bổ sung bằng những quan sát và nhận định của riêng tôi từ góc nhìn của một nhà tâm lý trị liệu phương Tây. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã rộng lòng cho phép tôi chọn lấy hình thức của cuốn sách sao cho chuyển tải được tốt nhất những ý tưởng của ngài. Tôi cho rằng hình thức tường thuật trong những trang sau đây sẽ dễ đọc nhất, đồng thời truyền tải cảm nhận về việc đức Đạt Lai Lạt Ma đưa những ý tưởng của ngài vào trong đời sống thường ngày như thế nào. Được đức Lạt Ma chấp thuận, tôi đã sắp xếp cuốn sách này theo từng chủ đề rõ ràng, và do vậy, đôi khi tôi đã chọn lựa kết hợp những tư liệu lấy từ những cuộc đối thoại khác nhau. Ngoài ra, được sự cho phép của ngài, tôi đã đưa thêm những chất liệu lấy từ các buổi diễn thuyết của ngài tại Arizona vào những nơi tôi xét là thích hợp, với mục đích làm bản văn thêm sáng tỏ và dễ hiểu. Bác sĩ Thupten Jinpa, người thông dịch cho đức Lạt Ma, đã ân cần duyệt lại bản thảo cuối cùng để bảo đảm không có những điểm sơ suất làm sai lệch những ý tưởng của Lạt Ma do quá trình biên soạn.

Một số câu chuyện và những giai thoại cá nhân đã được trình bày trong cuốn sách nhằm minh họa những ý tưởng đang thảo luận. Để tôn trọng sự riêng tư và bí mật cá nhân, tôi đã thay đổi tên gọi và các chi tiết cũng như các đặc tính nổi bật khác, để tránh cho độc giả nhận ra những nhân vật đặc thù.

- Howard C. Cutler, M.D.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi gặp đức Đạt Lai Lạt Ma trong một phòng thay đồ vắng vẻ của sân bóng rổ, chỉ vài phút trước khi ngài diễn thuyết trước sáu ngàn người tại Trường Đại học Arizona. Ngài đang ngồi lặng lẽ uống trà, dáng vẻ an nhiên. “Thưa ngài, không biết ngài đã sẵn sàng...”

Ngài đứng bật dậy, và không chút ngập ngừng, rời khỏi phòng, chìm ngay vào hậu trường chật ních những phóng viên địa phương, nhiếp ảnh gia, nhân viên an ninh và các sinh viên. Những người kiểm tìm, những người tò mò và không ít kẻ hoài nghi. Ngài băng qua đám đông, nở một nụ cười thoải mái và chào mọi người trong khi đi qua. Cuối cùng, ngài băng qua bức màn, bước lên sân khấu, cúi chào, chấp hai tay, mỉm cười. Ngài được đón chào bởi những tràng pháo tay như sấm dậy. Theo yêu cầu của ngài, đèn trong nhà không mờ lắm, để ngài có thể nhìn rõ thính giả của mình. Và trong một lúc lâu, ngài chỉ đứng yên, lặng lẽ quan sát thính giả với một thái độ điềm tĩnh và thiện chí không thể nào nhầm lẫn được. Với những ai chưa từng gặp đức Đạt Lai Lạt Ma, tầng bào màu nâu và vàng sậm của ngài có lẽ đã tạo ra ấn tượng nào đó hơi huyền bí. Thế nhưng khả năng tuyệt vời của ngài trong việc thiết lập mối tương tác với thính giả đã nhanh chóng bộc lộ khi ngài ngồi xuống và bắt đầu nói.

“Tôi cho rằng đây là lần đầu tiên tôi gặp gỡ phần lớn các bạn. Nhưng với tôi, bạn mới hay cũ thì cũng không khác biệt nhiều lắm, vì tôi luôn tâm niệm rằng tất cả chúng ta đều như nhau; chúng ta là những con người. Dĩ nhiên, chúng ta có những khác biệt về bối cảnh văn hóa hoặc lối sống, có những dị biệt về niềm tin, hoặc màu da. Nhưng chúng ta đều là con người, bao gồm một thân xác và một đầu óc của con người. Cấu tạo thể lý của chúng ta giống nhau, tâm lý và bản chất tình cảm của chúng ta cũng giống nhau. Khi tôi gặp gỡ người ta ở bất cứ nơi đâu, tôi luôn có cảm giác rằng tôi đang gặp gỡ một con người khác, cũng giống như chính bản thân tôi vậy. Tôi thấy dễ trao đổi với người khác hơn ở bình diện đó. Nếu chúng ta nhấn mạnh những điểm đặc thù, chẳng hạn tôi là người Tây Tạng hoặc tôi là Phật tử, thì quả là có nhiều khác biệt. Song những cái ấy chỉ là thứ yếu. Nếu chúng ta có thể bỏ qua một bên những dị biệt thì tôi nghĩ chúng ta có thể dễ dàng trình bày, trao đổi ý tưởng và chia sẻ kinh nghiệm hơn.”

Với những lời này, vào năm 1993, Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu một chuỗi những buổi diễn thuyết kéo dài cả tuần lễ ở Arizona. Các kế hoạch cho việc ngài thăm viếng Arizona đã bắt đầu khởi động từ hơn chục năm trước rồi. Chính vào thời gian ấy, chúng tôi gặp nhau lần đầu tiên, khi tôi đang thăm Dharamsala, Ấn Độ, nhân một cuộc nghiên cứu nho nhỏ về y học dân tộc của vùng Tây Tạng. Dharamsala là một ngôi làng xinh xắn và bình lặng, nằm cheo leo trên một vùng đồi ở chân dãy Himalaya. Trong thời gian lưu lại Dharamsala, tôi đã làm quen với nhiều thành viên của gia đình đức Đạt Lai Lạt Ma, và chính qua họ mà tôi đã sắp xếp để có được lần gặp mặt đầu tiên với ngài.

Trong cuộc diễn thuyết công khai năm 1993, đức Đạt Lai Lạt Ma nói về tầm quan trọng của việc tương giao như

một con người với người khác. Cũng chính điều này là nét độc đáo nhất trong cuộc nói chuyện đầu tiên của chúng tôi tại nhà ngài vào năm 1982. Dường như ngài có khả năng đặc biệt làm người ta cảm thấy hoàn toàn thoải mái. Ngài nhanh chóng tạo ra một sự kết nối giản dị và trực tiếp với một người đồng loại. Lần đầu chúng tôi gặp nhau khoảng bốn mươi lăm phút. Cũng như nhiều người khác, tôi rời trở về từ cuộc gặp với tâm trạng vô cùng phấn khởi, cùng với ấn tượng tôi vừa mới gặp một con người rất đặc biệt.

Khi mối liên hệ giữa tôi và đức Đạt Lai Lạt Ma lớn lên dần trong những năm sau này, tôi dần dần yêu thích nhiều phẩm chất độc đáo của ngài. Ngài có một trí tuệ sâu sắc, nhưng không giả tạo, ân cần nhưng không tình cảm quá mức, rất dí dỏm nhưng không dễ dãi, và cũng như nhiều người nhận thấy, ngài có khả năng gợi hứng nhiều hơn là làm người khác kính sợ.

Qua thời gian, tôi tin chắc rằng đức Đạt Lai Lạt Ma đã học được cách sống với cảm giác viên mãn và sự bình an mà tôi chưa từng gặp nơi người khác. Tôi quyết định tìm hiểu những nguyên tắc đã giúp ngài đạt tới điều ấy. Mặc dù ngài là tu sĩ Phật giáo, phần lớn cuộc đời dành cho tu tập Phật pháp, tôi vẫn tự hỏi liệu người ta có thể xác định được một tập hợp các niềm tin và phương thức thực hành của ngài để ngay cả những người không phải Phật tử cũng có thể sử dụng hay không. Những phương thức thực hành có thể áp dụng trực tiếp vào đời sống chúng ta, chỉ để giúp chúng ta hạnh phúc hơn, mạnh mẽ hơn, và có lẽ bớt sợ hãi hơn.

Cuối cùng, tôi đã tìm được cơ hội tìm hiểu các quan điểm của ngài ở mức độ sâu hơn, nhờ gặp gỡ ngài mỗi ngày khi ngài ở lại Arizona và tham dự các buổi thảo luận ấy cùng với nhiều cuộc trò chuyện kéo dài ở nhà ngài tại Ấn Độ. Trong

khi trao đổi, tôi sớm nhận ra rằng chúng tôi có một số rào cản cần phải vượt qua trong khi cố gắng hòa giải những quan điểm khác nhau của mình: ngài với tư cách tu sĩ Phật giáo, và tôi, một nhà tâm lý trị liệu phương Tây. Thí dụ, tôi đã bắt đầu một trong những phiên làm việc đầu tiên bằng cách đặt ra cho ngài một số vấn đề chung của con người, minh họa bằng một số chuyện đời khá chi tiết. Sau khi kể về một phụ nữ cứ tiếp tục những hành vi tự hủy hoại, bất chấp những tác động tiêu cực to lớn đối với cuộc sống của mình, tôi hỏi ngài liệu ngài có lời giải thích nào cho hành vi này không, và ngài có thể cho lời khuyên nào. Tôi thật sự kinh ngạc khi sau một lúc yên lặng trầm ngâm khá lâu, ngài chỉ nói: “Tôi không biết nữa,” và nhún vai, cười thoải mái.

Nhận ra ánh mắt ngạc nhiên và chưa thỏa mãn của tôi vì chưa có được câu trả lời cụ thể hơn, đức Đạt Lai Lạt Ma nói: “Đôi khi thật khó mà giải thích được tại sao người ta lại làm một số việc họ làm... Anh cũng sẽ thường thấy rằng không hề có câu trả lời dễ dàng. Nếu chúng ta phải đi vào từng chi tiết cuộc sống của mỗi người, vì tâm linh mỗi người thật quá phức tạp, thì sẽ thật khó mà hiểu được những gì đang diễn ra, thực sự điều gì đang xảy ra.”

Tôi nghĩ rằng ngài đang lẩn tránh. “Nhưng với tư cách nhà tâm lý trị liệu, nhiệm vụ của tôi là tìm ra lý do người ta làm những điều họ đang làm...”

Một lần nữa, ngài phá lên cười, đến độ nhiều người lấy làm lạ. Đó là một tiếng cười thấm đẫm dĩ dỏm và thiện chí, không che đậy, không e dè gì cả. Tiếng cười bắt đầu bằng một âm ngân trầm sâu và mạnh mẽ vút lên nhiều quãng tám nữa, để kết thúc trong một nốt cao đầy sáng khoái.

“Tôi nghĩ, tìm hiểu và hình dung được tâm trí của năm tỉ con người hoạt động như thế nào là việc cực khó,” ngài nói,

trong lúc vẫn đang cười. “Chuyện ấy không thể nào làm được! Nhưng từ góc nhìn của Phật giáo, có nhiều yếu tố góp phần vào một biến cố hay hoàn cảnh... Quả thật, có thể có rất nhiều nhân tố ảnh hưởng, đến độ đôi khi anh có thể không bao giờ giải thích được đầy đủ những gì đang diễn ra, ít nhất là theo những cách nói quen thuộc.”

Cảm thấy có chút gì không thoải mái ở phía tôi, ngài nhận xét: “Khi tìm cách xác định nguồn gốc những vấn đề của một ai đó, hình như về một vài phương diện, cách tiếp cận của phương Tây có khác với cách của Phật giáo. Đằng sau các lối phân tích của phương Tây là một xu hướng duy lý rất mạnh - với giả thiết rằng mọi sự đều có thể giải thích được. Và trên tất cả, có những ràng buộc tạo ra bởi một số tiền đề được mặc nhiên chấp nhận. Chẳng hạn, gần đây tôi gặp một số bác sĩ tại một trường đại học y khoa. Họ đang nói về bộ não và khẳng định rằng các ý nghĩ và tình cảm là kết quả của những phản ứng hóa học khác nhau và những thay đổi trong bộ não. Thế là tôi đặt câu hỏi: Có thể nhận thức tiến trình ngược lại không, tức là tư tưởng làm phát sinh chuỗi phản ứng hóa học trong não bộ? Tuy nhiên, điều tôi thấy thú vị nhất là câu trả lời của nhà khoa học. Ông ta nói: “Chúng tôi xuất phát từ tiền đề cho rằng mọi tư tưởng đều là sản phẩm hay chức năng của các phản ứng hóa học trong não.” Cho nên đó chỉ là một sự cứng nhắc, một quyết định không chấp nhận thử thách lối suy nghĩ của chính họ.”

Ngài im lặng một chút rồi tiếp tục: “Tôi nghĩ rằng trong xã hội phương Tây hiện đại, dường như có một sự ràng buộc về văn hóa rất mạnh mẽ, nó dựa trên khoa học. Nhưng trong một số trường hợp, các tiền đề và những tham số căn bản do khoa học phương Tây dựng nên có thể giới hạn khả năng của chúng ta trong việc lĩnh hội một số thực tại. Chẳng hạn, các

anh có những ràng buộc ý niệm cho rằng mọi thứ đều có thể giải thích được trong khuôn khổ một đời người, và các anh kết hợp điều này với ý niệm rằng mọi thứ đều có thể và phải giải thích được. Nhưng khi gặp phải những hiện tượng mà các anh không giải thích được, khi ấy sẽ xuất hiện một sự căng thẳng, gần như một cảm giác thống khổ.”

Cho dù tôi cảm thấy trong điều ngài nói có gì đó đúng đắn, thoát tiên, tôi vẫn thấy khó mà chấp nhận được. “Ồ, trong khoa tâm lý học phương Tây, khi chúng tôi gặp phải những hành vi của con người thoát nhìn khó giải thích được, thì có một số cách tiếp cận mà chúng tôi có thể sử dụng để tìm hiểu điều gì đang xảy ra. Lấy thí dụ, ý niệm về phần vô thức hoặc tiềm thức của tâm trí đóng một vai trò nổi bật. Chúng tôi cảm thấy rằng đôi khi hành vi có thể là kết quả của những tiến trình tâm lý mà chúng ta không ý thức được - thí dụ, người ta có thể hành động theo một cách thức nào đó để tránh né một nỗi sợ hãi tiềm ẩn. Trong khi không ý thức về nó, một số hành vi có thể được thúc đẩy bởi ước muốn không cho phép những nỗi sợ ấy trỗi lên trong ý thức, nhờ đó chúng ta không buộc phải cảm nhận sự khó chịu gắn liền với chúng.”

Trầm ngâm một chút, đức Đạt Lai Lạt Ma nói: “Trong Phật giáo, có ý niệm về hành uẩn và dấu vết để lại của một số loại kinh nghiệm, chúng cũng tương đương với ý niệm vô thức trong tâm lý học phương Tây. Lấy thí dụ, một loại biến cố nhất định có thể đã xảy ra trong một phần trước đó của đời anh, nó để lại một dấu ấn rất sâu đậm trong tâm trí anh. Dấu ấn này có thể vẫn còn ẩn khuất, và sau này ảnh hưởng đến hành vi của anh. Thế nên mới có ý niệm về một điều gì đó thuộc về vô thức - những dấu ấn mà người ta không ý thức được. Dù sao đi nữa, tôi nghĩ Phật giáo có thể chấp nhận nhiều yếu tố mà các lý thuyết gia phương Tây có thể đưa ra;

nhưng trên hết là nó sẽ thêm vào những nhân tố phụ nữa. Thí dụ, nó sẽ thêm việc điều kiện hóa và dấu ấn của những kiếp trước. Tuy nhiên, trong tâm lý học phương Tây, tôi nghĩ rằng có thể có một xu hướng quá nhấn mạnh vai trò của vô thức trong việc tìm kiếm nguồn nảy sinh những vấn đề của người ta. Tôi cho rằng điều này phát sinh từ một số giả thiết cơ bản mà tâm lý học phương Tây khởi đi từ đó. Chẳng hạn, nó không chấp nhận ý niệm về những dấu ấn để lại từ kiếp trước. Và đồng thời còn có một giả định cho rằng mọi thứ phải giải thích được trong kiếp này. Vì thế, khi anh không thể giải thích được điều gì đưa đến một số hành vi hay vấn đề nào đó, xu hướng là luôn gán nó cho vô thức. Cũng có phần giống như các anh đánh mất một cái gì đó, và các anh cả quyết là vật đó ở trong căn phòng này. Và một khi anh đã quyết như thế, khi ấy anh đã ấn định các tham số rồi, anh đã loại trừ khả năng vật đó có thể ở ngoài phòng hoặc trong một căn phòng khác. Vì thế các anh tiếp tục tìm kiếm, tìm kiếm mãi, nhưng các anh không tìm được nó, và các anh tiếp tục cho rằng nó vẫn nằm khuất đâu đó trong phòng!"

Khi bắt đầu "thai nghén" cuốn sách này, tôi đã hình dung trước một dạng sách tự giúp mình theo cách thông thường, trong đó đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ trình bày những giải pháp rõ ràng và giản dị cho mọi vấn đề của cuộc sống. Tôi cảm thấy rằng, khi sử dụng nền tảng tâm lý trị liệu của mình, tôi có thể hệ thống hóa các quan điểm dưới dạng một tập những hướng dẫn dễ hiểu của ngài để làm thế nào dẫn dắt đời sống của một người. Vào lúc kết thúc các cuộc gặp gỡ, tôi đã từ bỏ ý niệm ấy. Tôi thấy rằng cách tiếp cận của ngài bao hàm một phạm trù rộng lớn và phức tạp hơn nhiều, hòa quyện tất cả mọi cung bậc phong phú và phức tạp mà cuộc sống mang lại.

Tuy nhiên, dần dà, tôi bắt đầu nghe được nốt nhạc duy nhất ngài không ngừng ngân nga. Đó là nốt nhạc hy vọng. Hy vọng của ngài dựa trên niềm tin rằng mặc dù không dễ gì đạt tới hạnh phúc trường cửu và nguyên tuyền, việc đó vẫn có thể thực hiện được. Ẩn dưới mọi phương pháp của Đạt Lai Lạt Ma là một tập hợp những niềm tin căn bản. Chúng đóng vai trò nền tảng cho mọi hành động của ngài. Đó là niềm tin vào tính nhu hòa và lương thiện căn bản của toàn thể nhân loại, niềm tin vào giá trị của lòng từ bi, tin vào cách xử sự từ ái, và cảm giác liên thông với vạn vật.

Khi thông điệp của ngài được khai mở, ta ngày càng thấy rõ rằng các niềm tin của ngài không dựa trên niềm tin mù quáng hay tín điều tôn giáo, mà dựa trên lý trí lành mạnh và kinh nghiệm trực tiếp. Hiểu biết của ngài về tâm trí và hành vi của con người đều dựa trên cả một đời nghiên cứu. Các quan điểm của ngài bắt rễ trong một truyền thống đã có từ hơn hai ngàn năm trăm năm, song trở nên mềm mại hơn nhờ cảm thức chung và sự hiểu biết tỉ mỉ các vấn đề hiện đại. Sự thấu hiểu của ngài về các vấn đề đương đại đã được đúc kết lại như kết quả lập trường độc đáo của ngài, một nhân vật tầm mức thế giới, điều này cho phép ngài nhiều lần đi khắp thế giới, gặp gỡ nhiều nền văn hóa và dân tộc khác nhau trên mọi bước đường đời, trao đổi ý tưởng với các khoa học gia, nhà lãnh đạo tôn giáo và nhà chính trị hàng đầu. Để rồi, kết quả cuối cùng là một cách tiếp cận hiện minh để bàn về các vấn đề của con người, vừa lạc quan vừa thực tế.

Trong cuốn sách này, tôi đã tìm cách trình bày cách tiếp cận của Đạt Lai Lạt Ma với một lượng độc giả chiếm đa số là phương Tây. Tôi đã đưa vào những trích dẫn dài từ các bài giảng dạy của ngài trước công chúng và các cuộc trò chuyện riêng của chúng tôi. Mặt khác, phù hợp với mục đích

của tôi là cố gắng làm nổi bật những tư liệu để áp dụng nhất cho đời sống hằng ngày của chúng ta, đôi khi tôi lược bỏ những phần trong lời của Đạt Lai Lạt Ma liên quan đến những phương diện nặng về phần triết học của Phật giáo Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết một số cuốn sách tuyệt vời về những khía cạnh khác nhau của Phật giáo. Các tựa sách chọn lọc được in ở cuối sách, và những ai quan tâm muốn tìm hiểu sâu hơn về Phật giáo Tây Tạng sẽ tìm thấy nhiều giá trị trong những cuốn sách ấy.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phần I

MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC ĐỜI



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sa-Đéc, Sep 28, 2015

Chương 1

QUYỀN ĐƯỢC HẠNH PHÚC



Tôi tin rằng mục đích chính yếu của đời sống chúng ta là tìm kiếm hạnh phúc. Điều đó thật hiển nhiên. Dù là người tin vào tôn giáo hay không, dù người ta tin vào tôn giáo này hay tôn giáo khác, chúng ta hết thảy đều đang tìm kiếm một điều gì tốt đẹp hơn trong cuộc sống. Vì thế, tôi nghĩ rằng, vận động của đời sống chúng ta là hướng đến hạnh phúc...”

Bằng những lời này, khi nói trước một đám đông thánh giả tại Arizona, đức Đạt Lai Lạt Ma đã đi thẳng vào trọng tâm thông điệp của ngài. Nhưng lời cả quyết của ngài cho rằng mục đích của cuộc sống là hạnh phúc đã gợi ra một nghi vấn trong đầu tôi. Sau đó, khi còn lại một mình với ngài, tôi hỏi: “Ngài có hạnh phúc không?”

“Có,” ngài đáp. Ngài ngưng lại, rồi nói thêm, “Có... chắc chắn vậy rồi.” Giọng nói ngài có một sự chân thành giản dị khiến không ai nghi ngờ được -

một sự chân thành thể hiện qua dáng vẻ và ánh mắt ngài.

“Nhưng hạnh phúc có phải là mục đích hợp lý cho đa số chúng ta không?” tôi hỏi. “Có thể nào thực sự có được nó không?”

“Hẳn thế. Tôi tin rằng hạnh phúc có thể đạt được qua việc rèn luyện tâm thức.”

Ở bình diện con người cơ bản, tôi không thể không đáp ứng ý niệm hạnh phúc như một mục tiêu có thể đạt tới được. Tuy nhiên, là nhà tâm lý trị liệu, tôi đã bị chòng chát dưới gánh nặng của những ý niệm như niềm tin của Freud cho rằng “người ta cảm thấy bị thúc đẩy để nói rằng cái ý niệm ‘con người cần được hạnh phúc’ không nằm trong kế hoạch của Đấng Sáng tạo.” Kiểu huấn luyện này đã khiến nhiều đồng nghiệp của tôi đi đến kết luận nghiệt ngã rằng cùng lắm người ta chỉ có thể hy vọng “biến đổi nỗi khốn khổ điên cuồng thành nỗi bất hạnh chung.” Từ quan điểm đó, việc cả quyết cho rằng có một con đường rõ ràng sáng sủa để đi đến hạnh phúc xem ra là một ý tưởng quá cấp tiến. Nhìn lại những năm tháng học ngành tâm lý trị liệu, tôi khó lòng nhớ được đã bao giờ nghe từ “hạnh phúc” được nhắc đến như một mục tiêu của việc trị liệu hay chưa. Dĩ nhiên, có nhiều buổi nói chuyện về việc làm giảm nhẹ các triệu chứng trầm cảm hoặc lo âu, giải quyết các xung đột bên trong hoặc trục trặc trong quan hệ. Nhưng chưa bao giờ người ta bàn về một mục tiêu được khẳng

định rõ ràng là trở nên hạnh phúc cả.

Ở phương Tây, khái niệm đạt tới hạnh phúc đích thực luôn bị xem là một khái niệm sai lầm, khó nắm bắt, vô phương đạt thấu. Ngay cả từ “hạnh phúc” (happiness) cũng xuất phát từ một từ thuộc vùng Bắc đảo, *happ*, có nghĩa là may mắn hoặc tình cờ. Đường như hầu hết chúng ta đều đồng ý với quan điểm này về tính chất huyền nhiệm của hạnh phúc. Trong những khoảnh khắc sướng vui mà cuộc sống đem lại, hạnh phúc được cảm nhận như điều gì đó xảy đến hoàn toàn bất ngờ. Đối với đầu óc phương Tây của tôi, đó không phải là thứ mà người ta có thể phát triển và duy trì đơn giản chỉ bằng cách “rèn luyện tâm thức.”

Khi tôi tỏ ra phản đối, đức Đạt Lai Lạt Ma nhanh chóng giải thích. “Khi tôi nói ‘rèn luyện tâm thức’ trong bối cảnh này, tôi không nói về ‘tâm thức’ chỉ như là khả năng nhận thức hay trí tuệ con người. Đúng hơn, tôi đang dùng từ này theo nghĩa của từ *Sem* trong tiếng Tây Tạng, nó có nghĩa rộng hơn, gần với ‘tinh thần’ hơn. Nó bao hàm trí tuệ và cảm xúc, tâm và trí. Bằng cách đưa đến một thứ kỷ luật nội tâm nhất định, chúng ta có thể trải qua một cuộc chuyển hóa thái độ của bản thân, toàn bộ cái nhìn và cách sống của bản thân.

“Khi chúng tôi nói về thứ kỷ luật nội tâm này, lẽ dĩ nhiên nó có thể bao hàm nhiều điều, nhiều phương pháp. Nhưng nói chung, người ta bắt đầu bằng việc

xác định những nhân tố đưa đến hạnh phúc và những nhân tố gây ra đau khổ. Kế đó, người ta bắt đầu dần dần loại bỏ những nhân tố gây ra đau khổ và nuôi dưỡng những nhân tố đưa đến hạnh phúc. Đó chính là con đường.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố đã tìm thấy một mức độ hạnh phúc cá nhân nào đó. Và trong suốt tuần lễ ở lại Arizona, tôi thường chứng kiến niềm hạnh phúc cá nhân này thể hiện như một sự sẵn sàng đến với người khác, tạo ra cảm giác thân thiện và thiện chí, ngay cả trong những cuộc gặp gỡ ngắn ngủi nhất.

Một buổi sáng, sau bài diễn thuyết của mình, đức Đạt Lai Lạt Ma đi dọc theo con đường nhỏ trở về phòng mình trong khách sạn, đoàn tùy tùng của ngài vây quanh. Nhận thấy một nhân viên tạp vụ khách sạn đang đứng gần thang máy, ngài dừng lại hỏi chị ta: “Chị từ đâu đến?” Trong một thoáng, chị ngỡ ngàng trước con người mang dáng dấp ngoại quốc trong bộ áo cà sa, và dường như giật mình vì sự tôn kính của những người xung quanh. Rồi chị mỉm cười và e thẹn trả lời: “Mexico.” Ngài dừng lại trò chuyện với chị một chút, rồi lại bước đi, để lại chị nhân viên với một cái nhìn phấn khởi và vui sướng trên khuôn mặt. Sáng hôm sau, cũng vào giờ ấy, chị lại xuất hiện tại địa điểm ấy với một nhân viên khác, cả hai vồn vã chào ngài khi ngài đi vào thang máy. Cuộc giao tiếp

thật ngắn ngủi, nhưng cả hai đường như tràn đầy hạnh phúc khi trở về với công việc. Mỗi ngày sau đó lại có thêm những nhân viên khác cùng đứng đó vào cùng thời gian, cho đến cuối tuần thì đã có hàng chục người phục vụ mặc đồng phục xám trắng, tạo thành một hàng người đón tiếp trải suốt chiều dài con đường dẫn đến thang máy.

Ngày ra đời của chúng ta đều đã được tính toán. Vào ngay lúc này, hàng ngàn người sinh ra trên thế giới, một số được tiên định chỉ sống vài ngày hoặc vài tuần, rồi chết vì bệnh tật hoặc kém may mắn. Những người khác được định đoạt để vượt qua cột mốc thế kỷ, thậm chí còn đi xa hơn nữa, nếm trải đủ mùi vị mà cuộc sống dâng tặng: chiến thắng, tuyệt vọng, vui mừng, ghét bỏ và yêu thương. Chúng ta chẳng bao giờ biết được. Nhưng dù sống một ngày hay cả một trăm năm, một câu hỏi trọng tâm vẫn còn đó: Mục đích cuộc đời ta là gì? Điều gì khiến cuộc sống của ta có ý nghĩa?

Mục đích của hiện hữu chúng ta là tìm kiếm hạnh phúc. Điều đó dường như là ý thức chung của loài người, và các nhà tư tưởng phương Tây, từ Aristotle đến William James đều đã đồng ý với ý tưởng này. Nhưng một đời sống dựa trên việc tìm kiếm hạnh phúc cá nhân tự bản chất nó không phải là có tính ích kỷ, thậm chí ái kỷ hay sao? Không nhất thiết là như vậy. Quả thực, nhiều cuộc điều tra đã cho thấy, chính

những người *không hạnh phúc* mới là những người chú trọng đến bản thân mình nhiều nhất, và vì thế thường yếm thế, che đậy và thậm chí phản kháng với xã hội. Ngược lại, những người hạnh phúc thường tỏ ra dễ giao tiếp, uyển chuyển và sáng tạo hơn, có thể chấp nhận những thất thoát thường ngày của cuộc sống dễ hơn những người không hạnh phúc. Và điều quan trọng nhất, họ là những người yêu thương và tha thứ nhiều hơn những người không hạnh phúc.

Các nhà nghiên cứu đã thực hiện một số thử nghiệm thú vị cho thấy rằng những người hạnh phúc thể hiện một thái độ cởi mở, sẵn sàng tiếp xúc và giúp đỡ người khác. Chẳng hạn, họ đã tìm cách gây ra một trạng thái hạnh phúc trong một chủ thể thử nghiệm bằng cách sắp xếp cho người ấy tình cờ lượm được tiền trong một cabin điện thoại. Giả như một người lạ, một nhân viên thử nghiệm đi ngang qua và “vô tình” làm rơi một đồng giấy tờ. Các nhà điều tra muốn xem xem chủ thể có dừng lại để giúp người lạ không. Trong một kịch bản khác, tinh thần chủ thể được nâng lên bằng cách lắng nghe một album hài kịch, và rồi có một người khác đến gần để mượn ít tiền (dĩ nhiên có thỏa thuận với người làm thử nghiệm). Các nhà điều tra khám phá ra rằng, những chủ thể cảm thấy hạnh phúc thì thường dễ giúp đỡ người khác hoặc cho họ mượn tiền hơn là “nhóm đối chứng” gồm những người gặp cùng cơ hội giúp đỡ nhưng tâm trạng không được kích thích trước đó.

Trong khi những thử nghiệm kiểu ấy mâu thuẫn với ý niệm cho rằng việc theo đuổi và đạt tới hạnh phúc cá nhân thường đưa đến ích kỷ và chỉ nghĩ đến mình, chúng ta có thể tiến hành thử nghiệm cho chính bản thân trong phòng thí nghiệm là đời sống của chính chúng ta. Chẳng hạn, giả sử chúng ta bị kẹt xe. Sau hai mươi phút ãm ãng mới bắt đầu từ từ nhích được với tốc độ rùa bò. Chúng ta nhìn thấy một người trong xe khác đang ra tín hiệu muốn chuyển vào làn đường của ta. Nếu tâm trạng đang tốt, chúng ta dễ đi chậm lại và vẫy tay ra hiệu cho họ đi vào. Còn nếu đang bực tức, đáp trả của chúng ta chỉ là tăng tốc và chen vào khoảng trống. “Mẹ kiếp, tớ đã bị vướng ở đây này giờ rồi, sao hã không nẽm thử chuyện đó xem?”

Vậ, chúng ta bắt đầu với tiên ã căn bản rằng mục ãch cuộc ãời ta là tìm kiếm hạnh phúc. Đây là cái nhìn về hạnh phúc như một ãối tượng có thực, ãiều mà chúng ta có thể tiến từng bước hướng ãến ãạt ãược nó. Và khi chúng ta bắt đầu xác ãịnh nhữg nhâ tố ãẫn ãến một ãời sống hạnh phúc hơn, chúng ta sẽ biết ãược tại sao việc tìm kiếm hạnh phúc ãem lại nhữg lợi ích không chỉ cho cá nhâ, mà cho cả gia ãình và xã hội của người ấy nữa.

Chương 2

NGUỒN MẠCH HẠNH PHÚC



Hai năm trước đây, một người bạn của tôi gặp vận may bất ngờ. Mười tám tháng trước đó, cô nghỉ công việc hộ lý để đi làm cho hai người bạn vừa mở một công ty nhỏ trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. Công ty gặt hái thành công rực rỡ, trong vòng mười tám tháng lại được một tập đoàn lớn mua lại với số tiền khổng lồ. Có chân trong nhóm sáng lập công ty, bạn tôi rút khỏi vụ mua bán này với một đồng cổ phiếu, đủ để có thể về hưu ở tuổi ba mươi hai. Tôi gặp cô cách đây không lâu và hỏi cô có vui với việc rút lui không. Cô trả lời: “Ồ, có thể đi du lịch và làm những điều em đã luôn muốn làm thì cũng lý thú. Nhưng thật kỳ lạ, sau khi em đã ném trải tất cả hào hứng của việc làm ra ngoài ấy tiền, mọi thứ đều trở lại bình thường. Ý em muốn nói là mọi thứ đều khác đi. Em đã mua một căn nhà mới và nhiều thứ khác, nhưng nói chung, em không cảm thấy mình

hạnh phúc hơn trước kia.”

Cũng vào thời gian cô bạn của tôi đang gom tiền từ những lợi tức bất ngờ, tôi có một người bạn khác cùng tuổi bị phát hiện nhiễm HIV dương tính. Chúng tôi nói chuyện với nhau về việc cậu ấy sống ra sao với tình trạng nhiễm HIV như vậy. “Dĩ nhiên, thoát đầu tôi rất tuyệt vọng,” cậu ấy nói. “Và tôi mất cả một năm để đi đến chỗ chấp nhận sự thật là tôi bị nhiễm HIV. Nhưng qua năm sau thì mọi thứ đã thay đổi. Dường như tôi sống mỗi ngày phong phú hơn tôi đã sống trước đó, và trên cơ sở sống từng giây phút, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết. Tôi trân trọng hơn mọi thứ trong ngày, và tôi cảm thấy biết ơn vì bấy lâu nay những triệu chứng nghiêm trọng của chứng AIDS không phát triển thêm nữa, và tôi có thể thực sự hưởng thụ những gì tôi có. Và cho dù tôi vẫn thích mình không bị nhiễm HIV hơn là như thế này, nhưng tôi phải thừa nhận rằng về một số phương diện, chính nó đã biến đổi cuộc đời tôi... theo hướng tích cực...”

Tôi hỏi:

- Theo hướng nào?

- Chẳng hạn nhé. Anh biết rằng tôi luôn có khuynh hướng là người theo chủ nghĩa duy vật chắc chắn. Nhưng trong năm vừa rồi, việc sống với tình trạng chờ chết của tôi đã mở ra cả một thế giới mới. Lần đầu tiên trong đời tôi bắt đầu nghiên cứu về linh đạo. Tôi đọc rất nhiều sách về chủ đề này và nói

chuyện với mọi người... khám phá ra bao nhiêu là chuyện tôi thậm chí chưa bao giờ nghĩ đến trước đây. Nguyên một việc buổi sáng thức dậy, nhìn thấy những gì một ngày sẽ mang đến cho tôi, là đủ làm tôi phấn khởi rồi."

Cả hai người này minh họa cho điểm nhấn căn bản: *hạnh phúc được quyết định bởi tình trạng tâm trí của chúng ta nhiều hơn là những biến cố ngoại cảnh.* Thành công có thể đưa đến cảm giác phấn chấn tạm thời, còn bi kịch có thể khiến chúng ta rơi vào một giai đoạn trầm cảm, nhưng chẳng sớm thì muộn, mức độ hạnh phúc tổng quát của chúng ta có xu hướng trở về một mức vạch nào đó. Các nhà tâm lý học gọi tiến trình này là *thích ứng*, và chúng ta có thể thấy nguyên tắc này vận hành như thế nào trong đời sống thường ngày của chúng ta: được tăng lương, có một chiếc xe mới, hoặc sự nhìn nhận của đồng nghiệp có thể làm chúng ta hưng phấn lên được một lúc, nhưng chẳng bao lâu chúng ta lại trở về mức độ hạnh phúc như trước. Tương tự, một vụ cãi nhau với bạn bè, một chiếc xe phải đưa vào sửa chữa, hoặc một vết thương nhỏ có thể khiến chúng ta đâm ra cáu bẳn, nhưng chỉ một vài ngày tinh thần chúng ta sẽ trở lại quân bình.

Xu hướng này không chỉ giới hạn ở những chuyện nhỏ nhặt, những biến cố thường ngày, mà tồn tại cả trong những bối cảnh cực đoan nhất của chiến thắng và thảm họa. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu, khi điều tra những người trúng xổ số ở bang Illinois

và những người thắng giải bida Anh quốc, đã thấy rằng sự phấn khích cao độ ban đầu cuối cùng cũng tan biến và những người thắng giải lại trở về với niềm hạnh phúc từng giờ từng phút của họ. Và những nghiên cứu khác đã cho thấy, ngay cả những người rơi vào những thảm họa như ung thư, mù lòa hoặc bất toại thường cũng đều hồi phục được mức độ bình thường hoặc gần như bình thường của hạnh phúc mỗi ngày sau một thời gian điều chỉnh thích hợp.

Vì thế, nếu chúng ta có xu hướng trở về mức độ hạnh phúc căn bản của mình cho dù hoàn cảnh bên ngoài là thế nào đi nữa, thì cái gì quyết định mức căn bản ấy? Và quan trọng hơn, nó có thể được điều chỉnh và thiết lập ở một mức cao hơn không? Một số nhà nghiên cứu gần đây cho rằng mức độ hạnh phúc đặc trưng của từng người được xác định bởi di truyền, ít nhất ở một mức độ nào đó. Có nghiên cứu chỉ ra rằng các cặp sinh đôi (có cùng cấu trúc gene) thường có những mức độ hạnh phúc rất giống nhau, bất kể họ được nuôi dạy cùng với nhau hay tách biệt. Các nghiên cứu loại này đã khiến các nhà nghiên cứu đề xuất một điểm xác định về mặt sinh học cho hạnh phúc, được dẫn vào trong não lúc mới sinh.

Nhưng ngay cả nếu bộ gene đóng một vai trò nào đó trong hạnh phúc - và phán quyết còn chưa rõ về việc vai trò ấy lớn đến đâu - thì vẫn có sự đồng ý rộng rãi giữa các nhà tâm lý rằng cho dù mức độ hạnh phúc mà chúng ta được tự nhiên phú cho là thế

nào đi nữa, vẫn có những bước chúng ta có thể tiến hành để làm việc với “nhân tố tâm thức”, hầu tăng cường cảm giác hạnh phúc của mình. Đây là vì hạnh phúc trong từng giây phút của chúng ta được quyết định phần lớn bởi nhận quan của mình. Thực vậy, chuyện chúng ta cảm thấy hạnh phúc hay bất hạnh ở một thời điểm xác định thường rất ít liên quan với những điều kiện thuận tụy của chúng ta, mà đúng hơn, nó liên quan chặt chẽ với việc *ta nhận thức hoàn cảnh như thế nào, và ta hài lòng đến đâu với những gì ta có được.*



NĂO TRẠNG SO SÁNH

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Điều gì hình thành nên nhận thức và mức độ thỏa mãn của chúng ta? *Những cảm xúc hài lòng của chúng ta chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi khuynh hướng so sánh.* Khi so sánh tình cảnh hiện tại của mình với quá khứ và thấy rằng mình đã tốt hơn trước, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Lấy thí dụ, điều này xảy ra khi thu nhập của chúng ta đột nhiên nhảy từ 20 ngàn lên 30 ngàn đô la một năm. Tuy nhiên, cái làm chúng ta hạnh phúc không phải là con số thu nhập *tuyệt đối*, vì chẳng mấy chốc chúng ta sẽ thấy quen với mức thu nhập mới và lại thấy mình chẳng hạnh phúc được trừ phi thu nhập tăng lên 40 ngàn một năm. Chúng ta cũng hay nhìn quanh mà so sánh

mình với người khác. Dù có làm ra bao nhiêu chẳng nữa, chúng ta vẫn có xu hướng không thỏa mãn với thu nhập của mình nếu người hàng xóm kiếm được nhiều tiền hơn. Các vận động viên chuyên nghiệp chưa chất phàn nàn về mức lương hằng năm 1 triệu, 2 hay 3 triệu của mình. Họ chỉ ra mức lương cao hơn của đồng nghiệp để biện hộ cho sự bất mãn của họ. Khuynh hướng này xem ra ủng hộ định nghĩa của H.L. Mencken về người giàu có, đó là người có thu nhập hằng năm cao hơn 100 đô la so với chồng của em vợ ông ta.

Như thế, chúng ta có thể thấy cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống thường phụ thuộc như thế nào vào những người mà chúng ta so sánh. Dĩ nhiên, chúng ta còn so sánh những thứ khác nữa chứ không chỉ thu nhập. Việc liên tục so sánh với những người thông minh hơn, đẹp hơn hoặc thành công hơn bản thân mình cũng đưa đến sự nảy sinh lòng ganh tị, thất vọng và bất hạnh. Nhưng chúng ta có thể sử dụng cùng một nguyên tắc này theo hướng tích cực. Chúng ta có thể *gia tăng* cảm giác hạnh phúc của mình bằng cách so sánh mình với những người kém may mắn hơn mình, và bằng cách nhìn lại những gì mình đang có.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành một số thử nghiệm cho thấy mức độ thỏa mãn trong cuộc sống của một người có thể được tăng cường bởi riêng việc thay đổi cái nhìn của mình, và chiêm nghiệm xem

mọi chuyện có thể tồi tệ hơn như thế nào. Trong một cuộc nghiên cứu, các phụ nữ tại Đại học Wisconsin ở Milwaukee được cho xem những bức ảnh về điều kiện sống cực kỳ tồi tệ ở Milwaukee vào quãng đầu thế kỷ, hoặc được yêu cầu hình dung ra và viết về việc bản thân mình trải qua những thảm kịch cá nhân như bị phỉ nhổ hoặc bị biến dạng. Sau khi hoàn thành bài tập này, các phụ nữ được yêu cầu đánh giá chất lượng cuộc sống hiện tại của họ. Bài tập đã đưa đến một cảm giác thỏa mãn được nâng cao về cuộc sống của họ. Trong một thử nghiệm khác tại Đại học New York ở Buffalo, các chủ thể được yêu cầu hoàn tất câu "Tôi vui sướng vì tôi không phải là..." Sau năm lần lặp lại bài tập này, các chủ thể cảm nghiệm một sự thăng hoa rõ rệt trong cảm xúc của mình về việc thỏa mãn với cuộc sống. Một nhóm chủ thể khác được người làm thí nghiệm yêu cầu hoàn tất câu "Ước gì tôi là một...". Lần này, thí nghiệm làm các chủ thể cảm thấy bất mãn hơn với cuộc sống của họ.

Các thí nghiệm này cho thấy, chúng ta có thể làm tăng hoặc giảm bớt cảm giác thỏa mãn về cuộc sống bằng cách thay đổi cách nhìn của mình. Thí nghiệm cũng chỉ ra rõ ràng uy lực của quan điểm tinh thần một người trong việc sống một đời sống hạnh phúc.

Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích: "Mặc dù có thể đạt tới được hạnh phúc, hạnh phúc không phải là một điều giản đơn. Có nhiều cấp độ. Thí dụ, trong Phật

giáo, có một sự quy chiếu về bốn yếu tố của viên mãn hay hạnh phúc: sự giàu có, sự thỏa mãn thể tục, tâm linh, và giác ngộ. Cùng với nhau, chúng bao hàm toàn thể cuộc tìm kiếm hạnh phúc của mỗi cá nhân.

Ta hãy tạm gác qua một bên các khát vọng tối hậu của tôn giáo hay tâm linh như sự toàn thiện và giác ngộ, để xét niềm vui và hạnh phúc như ta thường hiểu về chúng theo nghĩa đời thường. Trong bối cảnh này, có một số yếu tố chủ chốt được chúng ta thừa nhận theo thông lệ là có góp phần vào niềm vui và hạnh phúc. Lấy thí dụ, sức khỏe tốt được xem là một trong những nhân tố cần thiết cho một đời sống hạnh phúc. Một nhân tố khác thường được xem như nguồn hạnh phúc, là các tiện nghi vật chất, hay của cải chúng ta tích góp được. Thêm một nhân tố nữa là có bạn bè đồng chí. Chúng ta ai cũng thừa nhận rằng để được hưởng một đời sống trọn vẹn, chúng ta cần có một nhóm bạn mà mình có thể quan hệ bằng tình thân và lòng tin...

“Vậy, tất cả những nhân tố này quả thật là nguồn hạnh phúc. Nhưng để một cá nhân có thể hoàn toàn sử dụng chúng nhằm mục đích hưởng thụ một đời sống hạnh phúc và trọn vẹn, thì *trạng thái tinh thần mới là chìa khóa*. Nó là điều tối quan trọng.

“Nếu chúng ta sử dụng những hoàn cảnh thuận lợi của chúng ta, như sức khỏe và của cải dồi dào, theo hướng tích cực, để giúp đỡ những người khác, chúng có thể là những nhân tố góp phần vào việc đạt

tới một đời sống hạnh phúc hơn. Và dĩ nhiên chúng ta tận hưởng được những thứ ấy - tiện nghi vật chất, thành công, vân vân. Nhưng nếu không có thái độ tinh thần đúng đắn, nếu không lưu ý đến nhân tố tinh thần, thì những thứ đó tác động rất ít đến cảm xúc hạnh phúc lâu dài của chúng ta. Chẳng hạn, nếu bạn chất chứa những tư tưởng oán hờn hoặc giận dữ quá mức ở đâu đó sâu thẳm trong bạn, nó sẽ hủy hoại sức khỏe của bạn. Như vậy, nó phá hủy một trong các nhân tố. Cũng vậy, nếu đầu óc ta không hạnh phúc hoặc đang thất vọng, thì sự thoải mái về thể xác cũng không giúp gì nhiều. Mặt khác, nếu ta có thể duy trì trạng thái tâm lý bình ổn, khi ấy ta có thể là người rất hạnh phúc ngay cả khi sức khỏe kém. Hoặc, thậm chí dù ta có tài sản kếch xù, nhưng khi đang trong thời điểm giận dữ hoặc oán ghét quá độ, ta cảm thấy muốn vứt bỏ chúng, phá hỏng chúng. Ở thời điểm đó, tài sản không là gì cả. Ngày nay, có những xã hội đã phát triển rất mạnh về mặt vật chất, nhưng trong đó có nhiều người không được hạnh phúc lắm. Ngay bên dưới bề mặt đẹp đẽ của sự sung túc, có một thứ bất ổn về tinh thần, dẫn tới thất vọng, những tranh cãi không cần thiết, sự lệ thuộc vào ma túy và rượu, và trường hợp tồi tệ nhất là tự sát. Như vậy không có gì bảo đảm rằng chỉ riêng của cải có thể cho ta niềm vui hoặc sự thành công mà ta đang tìm kiếm. Cũng có thể nói như vậy về các bạn bè ta. Khi ta đang trong trạng thái giận dữ hoặc oán hờn cao độ, ngay cả một

người bạn thân nhất với ta cũng là một thứ gì đó lạnh lẽo, xa vời và gây cho ta khó chịu.

“Tất cả những điều này cho thấy ảnh hưởng khổng lồ của tâm trạng, nhân tố tinh thần đối với cảm nghiệm của chúng ta về đời sống hằng ngày. Lẽ dĩ nhiên, khi ấy, chúng ta phải nghiêm túc lưu ý đến nhân tố đó.

“Vậy, gác qua một bên quan điểm về thực hành linh đạo, ngay cả trong cách nói thế tục, xét đến việc chúng ta vui hưởng một hiện hữu hằng ngày trong hạnh phúc, mức độ bình an trong tâm trí càng lớn thì khả năng hưởng nếm một đời sống hạnh phúc và vui tươi càng lớn.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng một chút như muốn ổn định ý tưởng, rồi nói thêm: “Tôi muốn nói rằng, khi chúng ta nói về trạng thái an tĩnh của tâm thức hay bình an tâm thức, chúng ta không nên lẫn lộn nó với một trạng thái tâm thức thờ ơ, hoàn toàn vô cảm. Có được tâm an tịnh không có nghĩa là hoàn toàn xa cách hoặc hoàn toàn trống rỗng. Tâm an tịnh bén rễ trong tình thương và lòng trắc ẩn. Ở đó có một mức độ nhạy cảm và cảm xúc rất cao.”

Tóm lại, ngài nói: “Chừng nào còn thiếu kỷ luật nội tại đưa đến tâm an tịnh thì cho dù tiện nghi vật chất hay hoàn cảnh bên ngoài có thể nào đi nữa, chúng cũng chẳng bao giờ đem lại cho ta cảm giác vui tươi hạnh phúc mà ta theo đuổi. Mặt khác, nếu ta có được tâm an tịnh, một mức độ tĩnh tại bên trong, thì

cho dù ta thiếu những tiện nghi bên ngoài mà bình thường ta xem là cần thiết cho hạnh phúc, ta vẫn có thể sống một đời sống an nhiên hạnh phúc.”

HÀI LÒNG NỘI TÂM

Băng qua bãi đậu xe của khách sạn, trên đường đến gặp Đạt Lai Lạt Ma vào một buổi chiều, tôi dừng lại thán phục chiếc Toyota Land Cruiser mới cấu, loại xe hơi mà tôi đã ham muốn từ lâu. Trong đầu thì vẫn lảng vảng hình bóng chiếc xe khi bắt đầu buổi làm việc, tôi hỏi: “Đôi khi dường như toàn bộ văn hóa phương Tây của chúng tôi được đặt trên việc tích lũy của cải vật chất. Chúng tôi bị bao vây, bị tấn công với các loại quảng cáo về những thứ đáng mua đời mới nhất, chiếc xe hơi mới nhất, v.v... Thật khó mà không bị ảnh hưởng bởi điều đó. Có quá nhiều thứ để chúng tôi thêm muốn ước ao. Điều ấy có vẻ không bao giờ ngưng lại được. Ngài có thể nói một chút về ước muốn không?”

“Tôi nghĩ rằng có hai loại ước muốn,” đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời. “Có một số ước muốn tích cực. Ước muốn được hạnh phúc, cái này tuyệt đối đúng. Ước muốn hòa bình. Ước muốn một thế giới hòa hợp hơn, thân thiện hơn. Một số ước muốn là rất hữu ích.”

“Nhưng ở một điểm nào đó, các ước muốn có thể trở nên vô lý. Điều đó thường đưa đến rắc rối.

Chẳng hạn, đôi khi tôi ghé vào siêu thị. Tôi rất thích nhìn ngắm siêu thị, vì tôi có thể thấy rất nhiều thứ đẹp mắt. Thế là, khi tôi nhìn ngắm đủ mọi thứ hàng hóa đa dạng, tôi bắt đầu nảy sinh cảm giác ham muốn, và cái thúc đẩy ban đầu sẽ là: ‘Ồ, tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia.’ Thế rồi ý nghĩ thứ hai nổi lên, tôi tự hỏi: ‘À mà có thực sự tôi cần cái này không?’ Câu trả lời thường là không. Nếu anh đeo đuổi ước muốn đầu tiên, cái thúc đẩy ban đầu ấy, thì chẳng mấy chốc hầu bao anh sẽ rỗng. Tuy nhiên, cái mức độ ước muốn khác, dựa trên nhu cầu thực sự của bản thân về thực phẩm, quần áo và nhà cửa, cái đó thì hợp lý hơn.”

“Đôi khi, chuyện một ước muốn trở nên quá mức hay tiêu cực tùy thuộc vào hoàn cảnh hoặc xã hội ta sống. Lấy thí dụ như, nếu ta sống trong một xã hội thịnh vượng, ở đó xe hơi là phương tiện cần thiết giúp ta di chuyển trong đời sống hằng ngày, thì dĩ nhiên khi ấy không có gì sai khi ước muốn có một cái xe hơi. Nhưng nếu ta sống trong một làng quê nghèo khổ ở Ấn Độ, nơi ta có thể xoay xở mọi việc mà không cần phải có xe hơi, nhưng ta vẫn muốn có nó, thì thậm chí khi ta có đủ tiền để mua xe, nó vẫn có thể mang lại rắc rối cho ta. Nó có thể tạo ra cảm giác khó chịu nơi những người hàng xóm của ta. Hoặc, nếu ta sống trong một xã hội giàu có và đã có xe hơi nhưng vẫn thèm có những chiếc đắt tiền khác nữa, chuyện đó cũng đưa đến những rắc rối tương tự.”

“Nhưng mà,” tôi cãi, “tôi không thấy được làm thế nào chuyện muốn hoặc mua một chiếc xe đắt tiền hơn lại đưa đến rắc rối cho một cá nhân, nếu người ấy có thể xoay được tiền. Việc ta có một chiếc xe đắt tiền hơn xe hàng xóm có thể là một vấn đề đối với họ - họ có thể ganh tị, v.v... - nhưng việc có được chiếc xe mới có thể cho chính bản thân ta một cảm giác thỏa mãn và vui thích chứ.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu, trả lời chắc nịch: “Không. Sự thỏa mãn cho cá nhân tự nó không thể quyết định xem một ước muốn hay hành vi là tích cực hay tiêu cực. Một kẻ sát nhân có thể có cảm giác thỏa mãn ngay lúc anh ta thực hiện hành vi sát nhân, nhưng điều đó không biện minh cho hành vi ấy. Mọi hành vi phi đạo đức - như nói dối, trộm cắp, lạm dụng tình dục, v.v... - đều xảy ra do những người cảm thấy thỏa mãn khi làm điều đó. Lằn ranh giữa ước muốn tích cực và ước muốn tiêu cực không phải là nó có cho người ta cảm giác thỏa mãn tức thời hay không, mà là cuối cùng nó đưa đến hệ quả tích cực hay tiêu cực. Chẳng hạn, trong trường hợp ước muốn những tài sản đắt tiền hơn, nếu điều đó là dựa trên một thái độ tinh thần chỉ muốn hơn nữa và hơn nữa, thì cuối cùng ta sẽ đi đến giới hạn của những gì ta có thể có được, ta sẽ đụng phải thực tế. Và khi ta đạt tới giới hạn ấy, ta sẽ mất hết hy vọng, sẽ chìm vào trầm cảm, vân vân. Đó là một mối nguy hiểm của loại ước muốn này.

“Vì thế tôi nghĩ rằng loại ham muốn quá độ này đưa đến lòng tham - một hình thức phóng đại của ước mơ, dựa trên sự ham muốn thái quá. Và khi suy tư về những cái quá độ của lòng tham, anh sẽ thấy rằng nó đưa người ta đến một cảm giác thất vọng, bất mãn, rất nhiều rối rắm, và rất nhiều vấn đề. Khi đến lúc đối diện với lòng tham, một điều rất đặc trưng là: mặc dù lòng tham đến từ ước mơ có được điều gì đó, song dù đã có được điều đó rồi ta vẫn chẳng thỏa mãn được lòng tham. Vì thế, nó trở thành một thứ vô độ, vô đáy, và điều đó đưa đến rắc rối. Một điều thú vị nơi lòng tham là mặc dù động cơ sâu xa là tìm kiếm sự thỏa mãn, điều mĩa mai là ngay cả sau khi có được đối tượng ao ước rồi, anh vẫn không thỏa mãn. *Thuốc giải đích thực của lòng tham là sự hài lòng*. Nếu anh có một cảm giác hài lòng đủ mạnh mẽ, thì dù anh có được đối tượng kia hay không, anh sẽ vẫn cứ hài lòng.”

Vậy, làm thế nào có được sự hài lòng trong tâm hồn đây? Có hai phương pháp. Một là đạt được hết mọi thứ chúng ta muốn và ước ao - tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, bạn đời lý tưởng, thân hình hoàn hảo. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra những bất lợi của cách tiếp cận này. Nếu những ước muốn của chúng ta không được kiểm soát, chẳng chóng thì chầy, chúng ta sẽ đụng phải những thứ chúng ta muốn nhưng không thể có được. Phương pháp thứ hai khả dĩ hơn, là không có cái

chúng ta muốn, nhưng muốn và thích thú cái chúng ta có.

Một đêm cách đây mấy hôm, tôi xem một buổi phỏng vấn Christopher Reeve trên truyền hình. Đây là diễn viên đã bị ngã khỏi lưng ngựa vào năm 1994 và bị chấn thương cột sống, khiến anh hoàn toàn bại liệt từ cổ trở xuống, thậm chí phải cần máy trợ thở. Khi người phỏng vấn hỏi về việc anh giải quyết chúng trầm cảm do tình trạng bất toại đem lại như thế nào, Reeve thổ lộ rằng anh đã trải nghiệm một giai đoạn ngắn hoàn toàn tuyệt vọng khi đang ở trong phòng cấp cứu của bệnh viện. Tuy nhiên, anh nói tiếp, những cảm giác tuyệt vọng trôi qua tương đối nhanh, và bây giờ anh thành thật tự thấy mình là một “anh chàng may mắn.” Anh trích dẫn những lời chúc lành của người vợ và những đứa con đáng yêu, nhưng cũng bày tỏ lòng biết ơn những tiến bộ nhanh chóng của y học hiện đại (anh ước đoán người ta sẽ tìm ra cách chữa lành tổn thương cột sống trong vòng mười năm tới). Anh khẳng định rằng nếu anh bị thương sớm hơn vài năm thì có lẽ anh đã chết vì chấn thương rồi. Trong khi mô tả quá trình thích ứng với chứng bất toại của mình, Reeve nói rằng trong khi các cảm giác tuyệt vọng của anh đã được giải quyết tương đối nhanh, thoát tiên anh vẫn gặp rắc rối bởi những cơn ganh tị nổi lên từng chập, có thể là do một nhận xét băng quơ không cố ý của người khác, như “Tôi vừa mới chạy lên cầu thang lấy đồ.” Trong khi

học sống với những cảm giác ấy, anh nói: “Tôi nhận ra rằng cách duy nhất để sống là nhìn vào những gì mình có, xem xem mình vẫn có thể làm được những gì. Trong trường hợp tôi, may mắn là tôi không bị chấn thương não, vì thế tôi vẫn có thể sử dụng tâm trí mình.” Tập trung vào những khả năng của mình như vậy, Reeve đã chọn sử dụng tâm trí để gia tăng ý thức và giáo dục đại chúng về chấn thương cột sống, để giúp người khác, và có kế hoạch tiếp tục nói chuyện cũng như viết và đạo diễn phim.



GIÁ TRỊ NỘI TẠI

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chúng ta đã thấy việc chú trọng đến quan điểm tinh thần là một phương tiện hữu hiệu hơn trong việc đạt đến hạnh phúc, so với việc tìm kiếm hạnh phúc qua những nguồn bên ngoài như giàu có, địa vị hoặc ngay cả sức khỏe thể lý. Một nguồn hạnh phúc bên trong khác, có liên hệ mật thiết với cảm giác hài lòng trong nội tâm, là cảm giác về giá trị bản thân. Trong khi mô tả những nền tảng đáng tin cậy nhất để phát triển cảm giác về giá trị bản thân, Đạt Lai Lạt Ma giải thích:

“Giờ thử lấy thí dụ về tôi. Giả sử tôi không có tí chiều sâu nào về cảm xúc con người, không có khả năng dễ dàng kết bạn. Nếu không có những điều ấy thì việc trở thành kẻ lưu vong sẽ rất khó khăn đối với tôi. Trong khi tôi ở Tây Tạng, vì cách tổ chức hệ thống

chính trị, nên có một mức độ tôn trọng nhất định dành cho văn phòng của Đạt Lai Lạt Ma và những người có liên hệ với tôi, bất kể họ có tình cảm thực sự với tôi hay không. Nhưng nếu đó là nền tảng duy nhất cho mối quan hệ của dân chúng với tôi, thì ở hoàn cảnh hiện nay, quan hệ ấy sẽ cực kỳ khó khăn. Nhưng còn có một nguồn giá trị và phẩm giá khác, từ đó ta có thể tương giao với những người khác. *Anh có thể quan hệ với họ vì anh vẫn là một con người, bên trong cộng đồng nhân loại. Anh chia sẻ mối dây đó. Và mối dây nhân loại ấy đủ để làm nảy sinh cảm thức về giá trị và phẩm cách. Mối dây ấy có thể trở nên nguồn an ủi trong cả những khi anh đánh mất mọi thứ khác."*

Đức Đạt Lai Lạt Ma dừng lại một thoáng để nhấp một ngụm trà, rồi lắc đầu, ngài thêm: "Thật đáng tiếc, khi đọc lịch sử, anh sẽ tìm thấy những trường hợp các hoàng đế ngày trước đã đánh mất địa vị vì một cuộc đảo chính và buộc phải rời tổ quốc, nhưng câu chuyện sau đó chẳng có gì tích cực cho họ cả. Tôi nghĩ rằng nếu không có tình cảm và kết nối với những người khác, đời sống sẽ trở nên rất khó khăn.

"Nói chung, có thể có hai loại người. Một đằng, anh có thể có một người giàu có, thành công, có nhiều người thân thích bao quanh v.v. Nếu nguồn mạch phẩm giá của người ấy chỉ là vật chất mà thôi thì chừng nào vận may còn, người ấy vẫn có thể duy trì cảm giác an toàn. Nhưng lúc tài sản vơi đi, người ấy

sẽ đau khổ vì không còn chỗ nào ẩn trú nữa. Đằng kia một người khác có cùng tình hình kinh tế và tài chính, nhưng đồng thời người ấy lại có tính cách nồng hậu, thân tình và yêu thương. Vì người này còn có một nguồn giá trị khác, nguồn giá trị ấy mang lại cho anh ta một cảm thức phẩm giá, một cái neo khác, nên người ấy ít có nguy cơ trầm cảm nếu vận may của họ thành lình biến mất. Thông qua kiểu lý luận này, anh có thể nhìn thấy giá trị rất thực tế của sự nồng hậu và tình cảm của con người trong việc phát triển cảm thức giá trị.”



downloadsachmienphi.com

HẠNH PHÚC SO VỚI KHOÁI CẢM

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Vài tháng sau những cuộc nói chuyện của đức Đạt Lai Lạt Ma ở Arizona, tôi đến thăm ngài tại nhà ngài ở Dharamsala. Đó là một buổi chiều tháng Bảy thật nóng nực và ẩm ướt, và khi tôi đến nơi sau một chuyến cưỡi bộ ngựa ngủi ra khỏi làng thì người tôi ướt đầm mồ hôi. Xuất thân từ một vùng khí hậu khô ráo, tôi hầu như không chịu nổi cái ẩm ướt của ngày hôm ấy, nên tâm trạng không thật tốt lắm khi bắt đầu ngồi xuống nói chuyện. Ngược lại, ngài lại có vẻ rất phấn chấn. Nói chuyện chưa được bao lâu, chúng tôi chuyển đề tài sang vấn đề khoái lạc. Tại một điểm trong cuộc trò chuyện, ngài đưa ra một nhận xét quan trọng:

“Hiện giờ, đôi khi người ta nhầm lẫn hạnh phúc với khoái lạc. Chẳng hạn, cách đây không lâu, tôi nói chuyện với một đám thính giả người Ấn Độ tại Rajpur. Tôi có nói rằng mục đích cuộc sống là hạnh phúc, thế là một người trong số thính giả nói, Rajneesh dạy rằng phút giây hạnh phúc nhất xảy đến trong hoạt động tình dục, vậy qua việc làm tình người ta có thể trở nên hạnh phúc nhất,” Đạt Lai Lạt Ma cười lớn. “Ông ta muốn biết tôi nghĩ gì về ý tưởng ấy. Tôi đã trả lời rằng theo quan điểm của tôi, hạnh phúc lớn nhất là khi người ta đạt đến giai đoạn Giải phóng, ở đó không còn đau khổ nữa. Đó là hạnh phúc chân chính và bền vững. Hạnh phúc đích thực liên kết nhiều hơn với tâm trí. Hạnh phúc mà lệ thuộc chủ yếu vào khoái lạc thể xác thì không bền, chỉ nay còn mai mất mà thôi.”

Thoạt nhìn, có vẻ đây là một lời nhận xét tương đối hiển nhiên. Dĩ nhiên, hạnh phúc và khoái lạc là những thứ khác nhau. Tuy nhiên, loài người chúng ta thường dễ lẫn lộn giữa hai thứ. Sau khi tôi về nhà không lâu, trong một lần trị liệu với một bệnh nhân, tôi đã có một minh họa cụ thể về chuyện nhận thức đơn giản ấy có thể mạnh mẽ đến đâu.

Heather là một nhân viên trẻ còn độc thân, làm nghề tư vấn viên tại Phoenix. Mặc dù thích công việc thường xuyên tiếp xúc với những thiếu niên gây rối,

đôi lúc cô cảm thấy ngày càng bất mãn với việc sống tại đây. Cô thường phàn nàn về dân số ngày càng đông, nạn kẹt xe, cái nóng ngót người vào mùa hè. Cô nhận được một công việc trong một thị trấn nhỏ xinh xắn ở miền núi. Thực ra, cô đã đến thăm thị trấn ấy nhiều lần và luôn ước ao được chuyển đến đây. Thật là hoàn hảo. Vấn đề duy nhất là công việc cô được giao có liên hệ đến một lượng khách hàng người lớn. Trong nhiều tuần lễ, cô phải vật lộn với quyết định có chấp nhận công việc mới hay không. Cô không thể nào quyết định được. Cô lập ra một danh sách những lý do thuận và chống, nhưng danh sách ấy còn làm cô khó chịu hơn nữa.

Cô giải thích: “Tôi biết tôi không thích công việc ấy bằng công việc ở đây, nhưng nội cái khoái lạc được sống ở thị trấn ấy cũng bù đắp nhiều hơn cho việc này rồi. Tôi thực sự thích sống ở đó. Nguyên việc được ở đó cũng đủ làm tôi cảm thấy thích rồi. Và tôi thật sự mệt mỏi với cái nóng ở đây. Tôi thật không biết phải chọn thế nào nữa.”

Việc cô ấy nhắc từ “khoái lạc” làm tôi nhớ đến lời của đức Đạt Lai Lạt Ma, và tôi hỏi dò: “Chị nghĩ xem, việc chuyển đến đó sẽ đem lại cho chị hạnh phúc lớn hơn hay khoái lạc nhiều hơn?”

Cô ấy ngưng một chút, không biết chắc câu hỏi ấy nhằm mục đích gì. Cuối cùng, cô trả lời: “Tôi không biết nữa... Ông biết không, tôi nghĩ việc ấy sẽ đem lại cho tôi nhiều khoái lạc hơn là hạnh phúc...”

Cuối cùng, tôi không cho rằng tôi sẽ hạnh phúc khi làm việc với số khách hàng ấy. Tôi *thực sự* thỏa mãn hơn khi làm việc với trẻ em trong công việc của mình...”

Chỉ cần định hướng lại cái khó khăn của cô ấy về mặt “việc kia có đem lại hạnh phúc cho tôi không?” xem ra đã giúp làm sáng tỏ phần nào. Bỗng nhiên cô ấy có vẻ dễ quyết định hơn rồi. Cô quyết định ở lại Phoenix. Dĩ nhiên, cô vẫn phàn nàn về cái nắng đổ lửa của mùa hè. Nhưng khi chốt lại một quyết định có ý thức là ở lại đó, trên cơ sở điều mà cô cảm thấy cuối cùng sẽ làm cô hạnh phúc hơn, điều đó đã khiến cái nóng trở nên bớt khó chịu.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mỗi ngày chúng ta đối mặt với vô số quyết định và chọn lựa. Và khi thử quyết định, chúng ta thường không chọn điều mà chúng ta biết là “tốt cho mình”. Một phần điều này có liên hệ đến sự kiện “chọn lựa đúng” thường là chọn lựa khó - là chọn lựa liên quan đến sự hy sinh nào đó khoải lạc của chúng ta.

Qua từng thế kỷ, nhiều người đã vật lộn tìm cách định nghĩa vai trò hợp lý của khoải lạc trong đời họ. Rất nhiều triết gia, nhà thần học, nhà tâm lý, tất cả đều tìm hiểu mối quan hệ của chúng ta với khoải lạc. Thế kỷ III trước Công nguyên, Epicurus xây dựng hệ thống đạo đức của mình trên lời khẳng định mạnh mẽ rằng “khoải lạc là bắt đầu và kết thúc của một đời

sống hạnh phúc.” Nhưng cả Epicurus cũng thừa nhận tầm quan trọng của lương tri và sự điều độ, nhìn nhận rằng sự say mê vô độ các khoái lạc ngũ quan đôi khi lại có thể đưa đến đau đớn. Trong những năm cuối thế kỷ XIX, Sigmund Freud bận rộn với việc định hình cho những lý thuyết của ông về khoái lạc. Theo Freud, lực đẩy cơ bản cho toàn bộ cơ cấu tâm thần là ước muốn giải tỏa sự căng thẳng do những động cơ thuộc bản năng chưa được thực hiện; nói cách khác, động cơ sâu kín của chúng ta là tìm kiếm khoái lạc. Trong thế kỷ XX, nhiều nhà nghiên cứu chọn cách tránh né những kiểu suy luận nặng tính triết học, thay vào đó, một nhóm nhà giải phẫu thần kinh đã cắm điện cực quanh các vùng sau đồi và các nhánh của não bộ, để tìm kiếm điểm tạo ra khoái lạc khi được kích thích bằng điện.

Không ai trong chúng ta thực sự cần đến các triết gia Hy Lạp đã mất từ lâu, các nhà phân tâm học thế kỷ XIX, hoặc các khoa học gia thế kỷ XX để giúp ta hiểu được khoái lạc. Chúng ta biết đến nó khi chúng ta cảm thấy nó. Chúng ta biết đến nó trong cái vuốt ve hay nụ cười của người yêu, trong sự sang trọng của bồn tắm nước nóng vào một chiều mưa lạnh lẽo, trong vẻ đẹp của buổi hoàng hôn. Nhưng nhiều người trong chúng ta cũng biết đến khoái lạc trong cái phấn khích điên dại của một liều cocain, sự bay bổng của một liều ma túy loại nặng, cái say sưa của một cuộc rượu, lạc thú của sự phóng túng vô độ

trong tình dục, cái hoan lạc của một người thắng bạc ở Las Vegas. Đó cũng là những khoái lạc rất thật - những khoái lạc mà nhiều người trong xã hội chúng ta phải thỏa hiệp.

Mặc dù không hề có giải pháp dễ dàng nào để tránh né những khoái lạc phá hoại ấy, chúng ta vẫn may mắn có được một nơi để bắt đầu: lời nhắc nhở đơn giản rằng điều chúng ta đang tìm kiếm trong đời chính là hạnh phúc. Như đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra, đó là một sự kiện không thể nhầm lẫn được. Nếu chúng ta luôn ghi nhớ điều ấy trong đầu khi tiếp cận những chọn lựa của bản thân trong đời sống, thì việc từ bỏ những thứ tự trung chỉ làm hại cho chúng ta sẽ dễ dàng hơn, cho dù chúng mang lại cho chúng ta khoái lạc nhất thời. Lý do tại sao việc “chỉ nói không!” lại thường khó khăn đến thế nằm ở chữ “không”. Nó bao hàm một cảm giác khước từ hoặc gạt bỏ một điều gì, một cảm giác từ chối chính mình.

Nhưng có một cách tiếp cận hay hơn: hình thành mọi quyết định mà chúng ta phải đối diện bằng cách đặt câu hỏi: “Điều này có mang lại hạnh phúc cho tôi không?” Câu hỏi giản đơn ấy có thể là một khí cụ mạnh mẽ để giúp chúng ta khéo léo hành xử trong mọi góc cạnh của cuộc đời, chứ không chỉ trong việc quyết định liệu có nên chơi thử ma túy hay nếm một miếng kem chuối hay không. Nó đặt một cách nhìn mới trên mọi sự việc. Khi ta luôn mang trong đầu câu hỏi này tại thời điểm tiếp cận với mọi

quyết định và chọn lựa trong ngày, nó sẽ chuyển sự chú ý của ta từ cái chúng ta đang phủ nhận với bản thân đến điều chúng ta đang tìm kiếm - hạnh phúc tối hậu. Một thứ hạnh phúc, theo định nghĩa của Đạt Lai Lạt Ma, ổn định và bền vững. Một trạng thái hạnh phúc bất chấp những thăng trầm của cuộc sống và những biến động thường xuyên của tâm trạng, vẫn luôn là một phần chính cái ma trận của hiện hữu chúng ta. Với nhãn quan này, chúng ta dễ đưa ra “quyết định đúng” hơn, vì chúng ta hành động để cho chúng ta điều gì đó, chứ không phải phủ nhận hoặc khước từ điều gì đó khỏi chính mình - một thái độ hướng đến thay vì quay đi, ôm ấp thay vì gạt bỏ cuộc sống. Cảm giác nền tảng hướng về hạnh phúc có thể có một tác động rất sâu xa; làm chúng ta cởi mở hơn, đón nhận nhiều hơn niềm vui của cuộc sống.

Chương 3

LUYỆN TÂM HẠNH PHÚC



CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN HẠNH PHÚC



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi xác định tâm trạng con người là yếu tố chủ yếu trong việc đạt đến hạnh phúc, dĩ nhiên điều đó không phủ nhận rằng các nhu cầu sinh lý căn bản như thực phẩm, quần áo và nhà ở phải được đáp ứng. Nhưng một khi các nhu cầu cơ bản ấy đã được đáp ứng, thì thông điệp rất rõ ràng: *chúng ta không cần nhiều tiền hơn, chúng ta không cần thành công hoặc danh tiếng hơn, chúng ta không cần cơ thể hoàn hảo hay thậm chí người bạn đời lý tưởng - ngay lúc này đây, chúng ta có một tâm trí, nó là tất cả trang bị căn bản chúng ta cần để đạt được hạnh phúc trọn vẹn.*

Trong khi trình bày cách làm việc với tâm trí, Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu: “Khi chúng tôi nói đến ‘tâm trí’ hay ‘ý thức’, có nhiều biến thể khác nhau. Cũng như hoàn cảnh và sự vật bên ngoài, một số thứ rất

hữu dụng, một số có hại và một số thì không có công dụng gì. Như vậy, khi xử trí với vật chất bên ngoài, thường là trước hết chúng ta tìm cách nhận diện xem trong số những vật thể hoặc hóa chất khác nhau chất nào là hữu dụng, để chúng ta có thể chăm bón, gia tăng và sử dụng. Còn chất nào độc hại thì chúng ta loại bỏ. Tương tự như vậy, khi nói về tâm trí, có hàng ngàn tư tưởng hoặc 'tâm trí' khác nhau. Trong số đó, một số rất hữu ích, chúng ta nên chọn lấy mà nuôi dưỡng. Một số tiêu cực và rất tai hại - chúng cần bị loại trừ.

"Vậy, bước đầu tiên trong việc tìm kiếm hạnh phúc là học hỏi. Trước hết, chúng ta phải học cách nhận biết các tình cảm và hành vi tiêu cực gây tác hại như thế nào cho chúng ta, và các tình cảm tích cực có ích như thế nào. Và chúng ta phải nhận ra rằng các tình cảm tiêu cực ấy không chỉ rất xấu và tai hại cho cá nhân một người, mà còn cho cả xã hội và tương lai của thế giới nữa. Loại nhận thức ấy giúp chúng ta thêm kiên quyết khi đối mặt và vượt qua chúng. Và rồi, có sự nhận thức về những khía cạnh có ích của các tình cảm và hành vi tích cực. Một khi nhận ra điều đó, chúng ta trở nên kiên quyết trong việc nâng niu, phát triển và tăng cường những tình cảm tích cực ấy, dù việc đó khó khăn đến đâu. Có một loại ước muốn hồn nhiên từ bên trong. Vậy qua tiến trình học hỏi này, quá trình phân tích những tư tưởng và tình cảm nào là có lợi hoặc có hại, chúng ta dần dà phát triển lòng

kiên quyết vững vàng để thay đổi. Chúng ta cảm thấy: “Bây giờ bí mật hạnh phúc của tôi, tương lai tốt đẹp của chính tôi, là ở trong tầm tay tôi. Tôi không được đánh mất cơ hội của mình.”

“Trong Phật giáo, nguyên lý nhân quả được chấp nhận như một luật tự nhiên. Khi bàn về thực tại, anh phải xét đến quy luật này. Chẳng hạn, trong trường hợp các kinh nghiệm thường ngày, nếu có một số loại biến cố mà anh không ao ước, thì phương pháp tốt nhất để bảo đảm rằng biến cố ấy không xảy ra là tiên liệu sao cho các điều kiện nhân quả thường làm phát sinh biến cố ấy không còn nữa. Tương tự, nếu anh muốn một biến cố hay kinh nghiệm nào đó xảy ra, thì điều hợp lý phải làm là tìm kiếm và tích lũy các nguyên nhân và điều kiện làm phát sinh ra nó.

“Đây cũng là trường hợp đối với các trạng thái và kinh nghiệm tinh thần. Nếu anh ước ao hạnh phúc, anh nên tìm kiếm những nguyên nhân gây ra nó, và nếu anh không muốn đau khổ, điều anh phải làm là bảo đảm sao cho các nguyên nhân và điều kiện phát sinh nó không tồn tại. Điều rất quan trọng là anh phải lưu tâm đến nguyên lý nhân quả này.

“Bây giờ, chúng ta đã nói về tầm quan trọng tối cao của nhân tố tinh thần trong việc đạt đến hạnh phúc. Vì thế, việc tiếp theo của chúng ta là xem xét những tâm trạng khác nhau mà chúng ta cảm nghiệm. Chúng ta cần phải xác định rõ các tâm trạng khác nhau và phân biệt chúng, xếp loại chúng tùy

theo chúng có đưa đến hạnh phúc hay không.”

“Ngài có thể cho vài thí dụ cụ thể về các tâm trạng khác nhau và mô tả xem làm thế nào để xếp loại chúng không?” tôi hỏi.

Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích: “Lấy thí dụ, oán ghét, ganh tị, giận dữ v.v... là những tình cảm có hại. Chúng ta xem chúng là những trạng thái tiêu cực của tâm trí, vì chúng phá hủy hạnh phúc trong tâm trí chúng ta. Một khi anh mang lấy những cảm xúc ghen ghét hay tồi tệ về ai đó, một khi chính anh chứa những tình cảm oán ghét hay tiêu cực, khi ấy những người khác sẽ hóa ra thù địch với anh. Kết quả là có nhiều sợ hãi hơn, nhiều ức chế và do dự hơn, và một cảm giác bất an. Những thứ đó phát triển, và cũng phát triển một sự cô đơn ngay giữa một thế giới được nhận thức như là thù nghịch cũng phát triển theo. Tất cả những tình cảm tiêu cực ấy phát triển vì oán ghét. Mặt khác, các tâm trạng như lòng nhân ái và xót thương chắc chắn rất là tích cực. Chúng rất hữu dụng...”

“Tôi tò mò một chút,” tôi cắt ngang. “Ngài có nói rằng có hàng ngàn tâm trạng khác nhau. Ngài định nghĩa thế nào về một người lành mạnh về tâm lý hay giỏi thích nghi? Chúng ta có thể sử dụng một định nghĩa như vậy như một hướng dẫn để quyết định xem những trạng thái tâm thức nào nên chăm chút và cái nào nên loại trừ.”

Ngài cười phá lên, rồi với thái độ khiêm nhượng

đặc hữu, ngài trả lời: “Là một nhà tâm trị học, ngài hẳn có một định nghĩa tốt hơn về một người lành mạnh về tâm lý chứ.”

“Nhưng tôi muốn nói từ lập trường của ngài kìa.”

“À, tôi muốn xem một người nhiệt tình, đôn hậu và tốt bụng là người mạnh khỏe. Nếu anh giữ được một cảm giác xót thương, yêu mến, thì cái gì đó sẽ tự động mở rộng cánh cửa nội tâm của anh. Qua đó, anh có thể thông giao dễ dàng hơn với người khác. Và cảm giác ấm áp tạo ra sự cởi mở. Anh sẽ thấy rằng mọi người đều giống như anh, và anh có thể quan hệ với họ dễ dàng hơn. Điều đó đem cho anh một tinh thần bằng hữu. Rồi sẽ bớt cần phải che giấu các sự việc, và kết quả là những cảm giác sợ hãi, tự nghi ngờ mình và mất an toàn sẽ tự động bị quét sạch. Ngoài ra, nó tạo được một cảm giác tin tưởng từ người khác. Mặt khác, lấy thí dụ, anh có thể gặp một ai đó rất tài giỏi, và anh biết rằng anh có thể tin tưởng vào trình độ của người đó. Nhưng nếu anh cảm thấy người này không tốt, thì anh phải giữ lại một điều gì đó. Anh cảm thấy rằng ‘Ờ, tôi biết người này có thể làm việc, nhưng không thể tin tưởng được,’ thế là anh luôn có một sự đánh giá nào đó, điều này tạo ra một khoảng cách với anh ta.

“Vì thế, tôi cho rằng việc chăm chút tâm trạng tích cực như sự tử tế và lòng yêu thương nhất định đưa đến một tâm lý lành mạnh tốt đẹp hơn và hạnh phúc hơn.”

KỶ LUẬT TINH THẦN

Khi Đạt Lai Lạt Ma nói chuyện, tôi thấy có gì đó rất thu hút trong cách đạt đến hạnh phúc của ngài. Nó hoàn toàn mang tính thực tế và hợp lý: hãy xác định và vun trồng những tâm trạng tích cực; hãy xác định và loại trừ những tâm trạng tiêu cực. Mặc dù đề nghị của ngài rằng đầu tiên hãy phân tích một cách có hệ thống các tâm trạng khác nhau mà chúng ta cảm nghiệm, thoát tiên có vẻ hơi khô khan đối với tôi, song tôi dần dần bị lôi cuốn bởi sức mạnh của logic và tính hợp lý của nó. Và tôi thích việc, thay vì phân loại các tâm trạng, các cảm xúc, ước muốn trên cơ sở những phán quyết luân lý được áp đặt từ bên ngoài kiểu như “Tham lam là tội” hoặc “Ghen ghét là tội”, ngài lại phân loại các tình cảm thành tích cực hoặc tiêu cực dựa trên cơ sở chúng có dẫn đến hạnh phúc tối hậu của chúng ta hay không.

Chiều hôm sau, trong lúc tóm tắt lại cuộc trao đổi giữa chúng tôi, tôi hỏi: “Nếu hạnh phúc chỉ là vấn đề trau dồi các thái độ tinh thần tích cực như sự tử tế, vâng vâng, thế tại sao có quá nhiều người bất hạnh đến thế?”

“Việc đạt tới hạnh phúc chân chính có thể đòi hỏi phải có sự chuyển hóa trong quan điểm của anh, cách suy nghĩ của anh, mà đây không phải chuyện giản đơn,” ngài nói. “Nó đòi hỏi việc áp dụng rất nhiều yếu tố khác nhau từ những hướng khác nhau. Anh không

nên có ý niệm rằng, chẳng hạn, chỉ có một chìa khóa, một bí mật, và nếu anh có thể lấy đúng được nó, khi ấy mọi chuyện sẽ ổn. Cũng tương tự như việc chăm sóc hợp lý cơ thể của anh. Anh cần nhiều loại vitamin và chất dinh dưỡng, chứ không chỉ một hai loại. Cũng thế, để đạt đến hạnh phúc, anh cần nhiều hướng giải quyết và phương pháp để xử lý và vượt qua những tâm trạng tiêu cực khác nhau. Và nếu anh tìm cách vượt qua một số cách suy nghĩ tiêu cực, thì anh không thể làm điều đó chỉ bằng cách chấp nhận một cách suy nghĩ hay thực hành một kỹ thuật một lần hoặc hai lần. Thay đổi cần có thời gian. Ngay cả thay đổi thể lý cũng cần đến thời gian. Chẳng hạn, nếu anh di chuyển đến một vùng khí hậu khác, cơ thể cần có thời gian để thích nghi với môi trường mới. Cũng tương tự như thế, việc chuyển hóa tâm trí anh cần có thời gian. Có rất nhiều dấu vết tiêu cực trong tinh thần, cho nên anh cần phải chú ý và làm ngược lại từng cái một. Điều đó không dễ. Nó đòi hỏi áp dụng lặp đi lặp lại các kỹ thuật khác nhau, và cần có thời gian để bản thân anh làm quen với các thực hành. Đó là quá trình học tập.

“Nhưng tôi nghĩ rằng khi thời gian qua đi, anh có thể tạo ra những thay đổi tích cực. Mỗi ngày ngay lúc anh thức dậy, anh có thể phát triển một động lực thực sự tích cực, bằng cách suy nghĩ: ‘Tôi sẽ sử dụng ngày hôm nay theo một hướng tích cực hơn. Tôi sẽ không lãng phí ngày hôm nay.’ Và rồi, đêm đến trước khi ngã lưng, anh hãy kiểm soát lại những gì anh đã thực hiện,

tự hỏi mình: ‘Tôi có sử dụng ngày hôm nay như đã dự tính không?’ Nếu sự việc diễn ra như thế, anh nên vui mừng. Nếu không được như vậy, hãy nuối tiếc vì điều đã làm và phê bình ngày hôm ấy. Vậy, qua những phương pháp như thế này, anh có thể dần dà tăng cường những khía cạnh tích cực của tâm trí.

“Bây giờ lấy thí dụ trong trường hợp của tôi, một tu sĩ Phật giáo, tôi tin vào Phật giáo, và qua kinh nghiệm của bản thân, tôi biết rằng các thực hành Phật giáo ấy rất hữu dụng đối với tôi. Tuy nhiên, do thói quen, thông qua nhiều kiếp trước, một số điều có thể nảy sinh, như giận dữ hoặc quỵén luyến. Thế thì điều tôi làm là: trước hết, học về giá trị tích cực của các thực hành, rồi xây dựng quyết tâm, và rồi cố gắng thực hiện chúng. Thoạt đầu, việc áp dụng các thực hành tích cực là rất nhỏ, nên các ảnh hưởng tiêu cực vẫn còn rất mạnh mẽ. Tuy nhiên, cuối cùng, khi anh từ từ xây dựng được các thực hành tích cực, các hành vi tiêu cực sẽ tự động bị tiêu diệt. Vì thế, thực ra, việc thực hành Pháp⁽¹⁾ là một cuộc chiến trường kỳ ở bên

1. Thuật ngữ Dharma (Pháp) có nhiều nghĩa, nhưng không có từ tương đương trong tiếng Anh. Thường được sử dụng để chỉ lời dạy và giáo lý của Đức Phật, bao gồm kinh kệ cũng như cách sống và chứng ngộ tinh thần xảy đến từ việc ứng dụng các giáo huấn. Thỉnh thoảng, các Phật tử dùng từ này với nghĩa tổng quát hơn - để chỉ các thực hành tôn giáo và tinh thần nói chung, luật tâm linh phổ quát, hoặc thực tính của hiện tượng - và sử dụng từ Buddhadharma để chỉ riêng các nguyên tắc và thực hành trong Phật giáo. Từ Sanskrit Dharma được rút từ gốc có nghĩa là “giữ”, và ở đây, từ này có nghĩa rộng: chỉ bất cứ hành vi hay hiểu biết nào giúp “giữ mình lại” hoặc bảo vệ mình khỏi cảm nghiệm đau khổ và những nguyên do của nó.

trong, thay thế các điều kiện hoặc thói quen tiêu cực trước đó bằng các điều kiện tích cực mới.”

Ngài nói tiếp: “Không cần biết chúng ta đang theo đuổi hành động hoặc thực hành nào, không có gì không trở nên dễ hơn khi được trau dồi và làm quen liên tục. Qua việc trau dồi, chúng ta có thể thay đổi, chúng ta có thể biến đổi chính mình. Trong Phật giáo, có nhiều phương pháp để trì tâm an tịnh khi một biến cố gây xáo trộn nào đó xảy ra. Qua việc lặp đi lặp lại các phương pháp này, chúng ta có thể đi đến một điểm, ở đó một sự xáo trộn nào đó có thể xảy ra, nhưng các hiệu ứng tiêu cực nơi tâm trí ta chỉ dừng lại ở bề mặt, như những con sóng có thể khuấy động mặt đại dương nhưng không ảnh hưởng gì đến tầng sâu của nước cả. Và, mặc dù kinh nghiệm của riêng tôi có thể còn ít ỏi, tôi thấy rằng điều này là đúng trong thực hành nhỏ bé của mình. Cho nên, nếu tôi nhận được một tin tức bi thảm nào đấy, tại thời điểm đó tôi có thể cảm nghiệm một nhiễu loạn nào đó trong tâm trí, nhưng nó qua đi rất nhanh. Hoặc, tôi có thể trở nên khó chịu và tâm trí nảy sinh một giận dữ nào đó, nhưng một lần nữa, nó biến đi rất nhanh. Không có tác động nào nơi tầng sâu tâm thức của tôi. Không có oán ghét. Điều này đạt được thông qua thực hành dần, chứ nó không xảy ra chỉ qua sau một đêm mà thôi đâu.”

Chắc chắn không. Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu rèn luyện tâm trí mình từ khi ngài mới bốn tuổi.

Việc huấn luyện tâm trí một cách có hệ thống - sự trau dồi hạnh phúc, sự chuyển hóa nội tâm đích thực bằng cách chủ ý chọn lựa và tập trung vào những tâm trạng tích cực, thách thức các tâm trạng tiêu cực - có thể làm được vì chính cấu trúc và chức năng của não bộ. Chúng ta sinh ra là có sẵn não, não được cài sẵn theo di truyền một số mẫu hành vi bản năng. Chúng ta được xếp đặt sẵn về mặt tinh thần, tình cảm và thể lý để đáp ứng với môi trường theo những cách thức giúp chúng ta có thể sống còn. Các tập hướng dẫn căn bản ấy được mã hóa vào trong vô số mẫu kích hoạt tế bào thần kinh, các tổ hợp tế bào não xác định sẵn sàng hoạt động để đáp ứng với bất kỳ sự kiện, kinh nghiệm hoặc tư tưởng đã cho nào. Nhưng việc đan cấy vào bộ não không phải là việc tĩnh tại, vô phương đảo ngược. Não bộ chúng ta cũng có khả năng thích ứng. Các nhà thần kinh học đã ghi nhận sự thể là não bộ có khả năng thiết kế những mẫu mới, những tổ hợp tế bào thần kinh và bộ chuyển mạch thần kinh (các hóa chất truyền tín hiệu giữa các tế bào thần kinh) mới để đáp ứng với các dữ liệu mới đưa vào. Thực vậy, bộ óc của chúng ta dễ uốn nắn, luôn thay đổi, luôn cấu trúc lại mạng lưới của nó tùy theo các tư tưởng và kinh nghiệm mới. Do kết quả học tập, chức năng của chính từng nơ-ron thay đổi, cho phép các tín hiệu điện đi dọc theo chúng nhanh hơn. Các nhà khoa học gọi khả năng thay đổi bẩm sinh của não là "tính đàn hồi."

Khả năng thay đổi sự móc nối trong bộ não, phát triển những kết nối thần kinh mới, đã được thể hiện trong nhiều thí nghiệm, chẳng hạn thí nghiệm được tiến hành bởi các bác sĩ Avi Karni và Leslie Underleider ở Học viện Quốc gia về Sức khỏe Tâm thần. Trong thí nghiệm đó, các nhà nghiên cứu cho các chủ thể thực hiện một nhiệm vụ đơn giản, một bài tập gõ ngón tay, và xác định xem phần nào của não có liên quan đến nhiệm vụ, bằng một máy chụp não loại cộng hưởng từ. Các chủ thể thực hành bài tập ngón tay hằng ngày trong bốn tuần, càng lúc càng dễ và nhanh hơn. Vào cuối thời gian bốn tuần, việc quét não được lặp lại và cho thấy khu vực não có liên hệ đến công việc này đã được mở rộng, điều này cho thấy rằng việc tập luyện và lặp lại thường xuyên đã lôi kéo thêm các tế bào thần kinh mới và làm thay đổi các kết nối thần kinh mà lúc đầu không liên hệ vào nhiệm vụ.

Đặc tính nổi bật này của não bộ xem ra là cơ sở sinh lý học cho khả năng chuyển hóa tâm trí chúng ta. Bằng cách vận động các tư tưởng của chúng ta và thực hành những cách suy nghĩ mới, chúng ta có thể định hình lại các tế bào thần kinh của mình và thay đổi cách làm việc của bộ não. Nó cũng là cơ sở cho ý tưởng rằng sự chuyển hóa nội tâm bắt đầu bằng việc học tập (đầu vào mới) và liên quan đến môn học từ từ thay đổi “ràng buộc tiêu cực” (tương đương với các mẫu kích hoạt tế bào thần kinh đặc trưng hiện thời của chúng ta) bằng “ràng buộc tích cực” (tạo

thành những mạch thần kinh mới). Như vậy, ý tưởng trau dồi tâm trí để có hạnh phúc trở nên một khả năng rất thực.

KỶ LUẬT ĐẠO ĐỨC

Trong phần thảo luận sau có liên quan đến luyện tâm để được hạnh phúc, Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra: “Tôi nghĩ, hành vi đạo đức là một nét khác của loại kỷ luật nội tâm đưa đến một đời sống hạnh phúc hơn. Người ta có thể gọi đây là kỷ luật đạo đức. Các vị đại sư tinh thần như Đức Phật khuyên chúng ta thực hành các hành vi lành mạnh, tránh sa đà vào những hành vi không lành mạnh. Việc hành động của chúng ta là lành mạnh hay không tùy thuộc vào hành động ấy có xuất phát từ một trạng thái tâm thức có kỷ luật hay không. Người ta cảm thấy rằng một đầu óc có kỷ luật đưa đến hạnh phúc, còn một đầu óc vô kỷ luật đưa đến đau khổ, và quả thật, người ta nói rằng *xây dựng kỷ luật trong tâm thức con người là yếu tính của giáo huấn của Đức Phật*.

“Khi tôi nói về kỷ luật, ấy là tôi nói về kỷ luật tự thân chứ không phải kỷ luật do một ai khác áp đặt từ bên ngoài. Tôi cũng đang nói đến thứ kỷ luật được áp dụng để vượt qua những phẩm chất tiêu cực. Một băng cướp có thể cần đến kỷ luật để thực hiện thành công một vụ cướp; nhưng thứ kỷ luật ấy là vô ích.”

Đạt Lai Lạt Ma ngưng nói trong giây lát, tỏ ra đang suy nghĩ, xếp đặt tư tưởng của mình. Hoặc có lẽ, ngài chỉ đơn giản đang tìm kiếm một từ trong tiếng Anh. Tôi không biết. Nhưng khi nghĩ về cuộc trò chuyện khi ngài ngưng lại chiều hôm ấy, một điều gì đó về cuộc nói chuyện này liên quan đến tầm quan trọng của học tập và kỷ luật bắt đầu có vẻ như một cái gì buồn tẻ đối với tôi khi sánh với những mục tiêu cao cả của hạnh phúc đích thực, sự trưởng thành tâm linh, sự chuyển hóa nội tâm triệt để. Đường như cuộc tìm kiếm hạnh phúc lẽ ra nên là một tiến trình nhiều tính chất tự phát hơn.

Tôi xen vào để đặt vấn đề: “Ngài miêu tả các tình cảm và hành vi tiêu cực như những thứ ‘không lành mạnh’ và các hành vi tích cực là ‘lành mạnh’. Hơn nữa, ngài đã nói rằng một đầu óc thiếu rèn luyện hoặc vô kỷ luật thường đưa đến những hành vi không lành mạnh hoặc tiêu cực, vì thế chúng ta phải trau dồi và học hỏi để gia tăng các hành vi tích cực. Mấy điều này thì tốt.

“Nhưng điều làm tôi khó chịu là chính cái định nghĩa của ngài rằng những hành vi tiêu cực hoặc không lành mạnh là những hành vi đưa đến đau khổ. Và ngài định nghĩa một hành vi lành mạnh là hành vi đưa đến hạnh phúc. Ngài cũng bắt đầu bằng cái tiền đề căn bản cho rằng theo tự nhiên, mọi loài đều muốn tránh đau khổ và tìm hạnh phúc - rằng ước muốn ấy là bẩm sinh chứ không cần phải học. Vậy câu hỏi là:

Nếu việc muốn tránh đau khổ là điều tự nhiên đối với chúng ta, tại sao chúng ta không càng lớn thì càng kháng cự lại những hành vi tiêu cực hoặc không lành mạnh một cách tự phát và tự nhiên nhỉ? Và nếu chuyện tìm đến hạnh phúc là điều tự nhiên, tại sao chúng ta không được thu hút một cách tự phát, tự nhiên hơn về những hành vi lành mạnh, và nhờ vậy càng sống thì càng trở nên hạnh phúc hơn? Tôi muốn nói rằng, nếu những hành vi lành mạnh ấy mặc nhiên đưa đến hạnh phúc mà chúng ta thì muốn có hạnh phúc, vậy sao điều đó lại không xảy ra như một tiến trình tự nhiên? Tại sao chúng ta lại cần đến nhiều giáo dục, rèn luyện và kỷ luật như vậy để tiến trình ấy có thể xảy ra?"

Lắc đầu, Đạt Lai Lạt Ma trả lời: "Ngay cả trong những ngôn từ quy ước, trong đời sống thường ngày, chúng ta xem giáo dục như một nhân tố rất quan trọng để bảo đảm cho một đời sống thành công và hạnh phúc. Và tri thức không đến một cách tự nhiên. Chúng ta phải rèn luyện, phải trải qua một thứ chương trình huấn luyện có hệ thống và những thứ tương tự. Và chúng ta xem việc giáo dục và rèn luyện theo quy ước này là một thứ quá khó khăn, bằng không tại sao các học sinh lại mong chóng đến các kỳ nghỉ như vậy? Tuy nhiên, chúng ta biết rằng loại giáo dục này rất là quan trọng để bảo đảm cho một đời sống hạnh phúc và thành công."

"Tương tự, việc thực hiện các công việc lành

mạnh có thể không xảy đến một cách tự nhiên, nhưng chúng ta phải trau dồi một cách có ý thức để hướng đến nó. Đặc biệt trong xã hội hiện đại, điều này lại càng đúng, vì có một xu hướng chấp nhận rằng vấn đề hành vi lành mạnh và không lành mạnh - những điều nên làm và không nên làm - là cái gì đó nên được xem xét trong địa hạt tôn giáo mà thôi. Về mặt truyền thống, người ta cho rằng trách nhiệm của tôn giáo là chỉ ra những hành vi nào lành mạnh, hành vi nào không lành mạnh. Tuy nhiên, trong xã hội ngày nay, tôn giáo đã đánh mất địa vị và tầm ảnh hưởng của nó ở một mức độ nào đó. Và đồng thời, không có một thể chế nào khác, như một nền đạo đức thế tục, thay vào chỗ của nó. Vì thế dường như người ta ít chú ý đến nhu cầu phải sống một đời sống lành mạnh. Chính vì thế, tôi nghĩ chúng ta cần phải có một nỗ lực đặc biệt và hành động một cách có ý thức để có được loại hiểu biết này. Chẳng hạn, mặc dù cá nhân tôi tin rằng bản chất con người là hiền từ và cảm thông, tôi cảm thấy rằng việc đó là bản chất nền tảng vẫn chưa đủ, mà *chúng ta còn phải phát triển một sự thấu hiểu và ý thức về sự kiện đó. Và việc thay đổi cách chúng ta nhận thức bản thân, thông qua học hỏi và tìm hiểu, có thể có tác động rất thực lên cách chúng ta giao tiếp với người khác và cư xử trong đời sống hằng ngày.*

Đóng vai trạng sư của quý, tôi phản đối: "Nhưng ngài dùng cách loại suy về việc giáo dục và rèn luyện trường lớp. Đó là một chuyện. Nhưng nếu

ngài đang nói về một số hành vi nhất định mà ngài gọi là 'lành mạnh' hoặc tích cực, đưa đến hạnh phúc, và những hành vi khác đưa đến đau khổ, thì tại sao lại cần phải học tập nhiều đến thế để xác định hành vi nào thuộc loại gì, tại sao cần rèn luyện nhiều đến thế để áp dụng hành vi tích cực và loại bỏ hành vi tiêu cực? Tôi muốn nói rằng, nếu ngài đưa tay vào lửa, ngài sẽ bị phỏng. Ngài rút tay lại, thế là ngài học được rằng hành vi này sẽ đưa đến đau khổ. Ngài không cần học hay luyện tập chi dài dòng để biết được đừng có chơi với lửa.

"Thế thì, tại sao mọi hành vi hoặc tình cảm đưa đến đau khổ lại không như thế? Chẳng hạn, ngài cả quyết rằng giận dữ và ghen ghét rõ ràng là những tình cảm tiêu cực và nhất định đưa đến đau khổ. Nhưng tại sao người ta lại cần phải được dạy dỗ về những tác động tai hại của giận dữ và ghen ghét để tẩy trừ chúng? Vì giận dữ lập tức gây ra một trạng thái tình cảm khó chịu trong người, và chắc chắn là dễ cảm thấy ngay sự khó chịu ấy, vậy tại sao người ta không lập tức tránh né nó ngay trong tương lai?"

Khi đức Đạt Lai Lạt Ma lắng nghe chăm chú các lập luận của tôi, cặp mắt thông minh của ngài hơi mở rộng, như thể ngài hơi ngạc nhiên, thậm chí thích thú, trước sự ngây thơ của câu hỏi của tôi. Rồi cười to đầy vẻ thiện chí, ngài nói:

"Khi anh nói về sự hiểu biết đưa đến tự do hoặc giải quyết một vấn đề, anh phải hiểu rằng có nhiều

cấp độ khác nhau. Chẳng hạn, hãy nói rằng loài người trong Thời Đồ đá không biết làm sao để nấu thịt, nhưng họ vẫn có nhu cầu sinh học về ăn uống, vì thế họ chỉ ăn như dã thú. Khi loài người tiến bộ, họ học cách nấu ăn rồi thêm gia vị để làm cho thức ăn được ngon hơn, thế là họ đi đến nhiều loại thức ăn hơn. Và ngay cả đến thời đại hiện nay, nếu chúng ta bị một loại bệnh nào đó và qua tri thức chúng ta biết rằng một loại thực phẩm nào đó không tốt cho mình, thì dù có thể vẫn còn muốn ăn nó, chúng ta sẽ kiêng không ăn nữa. Vậy rõ ràng là mức độ hiểu biết càng cao, chúng ta sẽ ứng đối với thế giới tự nhiên càng hiệu quả hơn.

"Anh cũng cần có khả năng xem xét các hệ quả dài hạn và ngắn hạn của các hành vi của anh, và cân nhắc giữa hai bên. Chẳng hạn, khi tìm cách chế ngự sự tức giận, mặc dù các loài vật có thể cảm nhận sự tức giận, nhưng chúng không thể hiểu được rằng tức giận đem lại phá hoại. Nhưng trong trường hợp con người, có một mức độ khác, ở đó anh có một sự tự ý thức, nó cho phép anh phản tỉnh và quan sát thấy rằng khi giận dữ xảy ra, nó làm anh tổn thương. Vì thế, anh có thể đưa ra phán quyết rằng giận dữ là phá hoại. Anh cần phải suy luận được điều ấy. Vì thế điều ấy không đơn giản như việc cho tay vào lửa rồi bị phỏng và chỉ học được rằng sau này không làm điều đó nữa. Mức độ giáo dục và hiểu biết về những gì đưa đến hạnh phúc và những gì gây ra đau khổ mà

càng tinh tế thì anh càng có thể đạt tới hạnh phúc chắc chắn hơn. Vậy, chính vì điều này mà tôi nghĩ giáo dục và tri thức là điều trọng yếu.”

Cảm thấy tôi vẫn còn chống lại ý tưởng rằng giáo dục đơn giản như một phương tiện để chuyển hóa bên trong, ngài nhận xét: “Một vấn đề cho xã hội hiện tại của chúng ta là chúng ta có một thái độ đối với giáo dục như thể nó có đó chỉ để làm cho anh thông minh hơn, khéo léo hơn mà thôi. Đôi khi thậm chí có vẻ như những người không được học cao, những người ít được đào luyện tinh vi hơn thì chất phác và thành thật hơn. Cho dù xã hội chúng ta không nhấn mạnh điều này, tác dụng quan trọng nhất của kiến thức và giáo dục là giúp chúng ta hiểu được tầm quan trọng của việc dẫn thân vào những hành động lành mạnh hơn và thiết lập một kỷ luật trong tâm trí chúng ta. Việc sử dụng hợp lý trí thông minh và tri thức của chúng ta là để đưa đến những thay đổi từ bên trong, nhằm phát triển thiện tâm.”

Chương 4

PHỤC HỒI TÌNH TRẠNG HẠNH PHÚC BẨM SINH



BẢN CHẤT CĂN BẢN CỦA CHÚNG TA

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

“Chúng ta được tạo dựng để tìm kiếm hạnh phúc. Và điều rõ ràng là các cảm giác yêu thương, thân thiết, gần gũi và trắc ẩn đều mang lại hạnh phúc. Tôi tin rằng mỗi người trong chúng ta đều có cơ sở để hạnh phúc, để tiếp cận các tâm trạng nồng hậu và trắc ẩn vốn là cái đem lại hạnh phúc,” Đạt Lai Lạt Ma nhận định. “Trên thực tế, một trong những niềm tin căn bản của tôi là chúng ta không chỉ sở hữu khả năng yêu thương trắc ẩn, mà tôi còn tin rằng bản chất căn bản hoặc nền tảng của loài người là tử tế.”

“Cơ sở của niềm tin ấy là gì?”

“Giáo lý nhà Phật về ‘Phật tính’ cung cấp nền tảng cho niềm tin rằng bản chất cơ sở của mọi loài có

nhận thức là nhân hậu và không gây hấn⁽¹⁾. Nhưng người ta có thể chấp nhận quan điểm này mà không phải viện đến giáo lý ‘Phật tính’ của Phật giáo. Cũng có những cơ sở khác cho niềm tin của tôi. Tôi nghĩ rằng vấn đề lòng yêu thương hay trắc ẩn của loài người không chỉ là vấn đề tôn giáo, nó là một nhân tố không thể miễn trừ trong đời sống thường ngày của con người.

“Vì thế, trước tiên, nếu nhìn vào chính những khuôn mẫu đời sống của ta từ thuở ấu thời cho đến khi chết, ta có thể nhìn thấy con đường mà trong đó ta được nuôi dưỡng một cách căn bản nhờ tình cảm của người khác. Nó bắt đầu từ lúc sơ sinh. Hành động đầu tiên của ta sau khi lọt lòng mẹ là mút bầu sữa của mẹ hoặc của một người khác. Đó là một hành vi tình cảm, yêu thương. Không có hành vi ấy, chúng ta không thể sống được. Chuyện đó quá rõ. Và hành động ấy không thể thực hiện được trừ phi có một tình cảm song phương hiện hữu. Về phía đứa trẻ, nếu không có tình cảm, không có mối liên hệ với người cho sữa, đứa trẻ có thể không bú sữa. Và không có tình cảm nơi người mẹ hoặc một người khác, sữa có thể không tiết ra. Vậy, đó là cuộc sống. Đó là thực tại.

“Vậy, cấu trúc vật lý của chúng ta có vẻ phù hợp hơn với các cảm xúc yêu mến và trắc ẩn. Chúng ta có

1. Trong triết lý nhà Phật, “Phật tính” chỉ một bản tính nền tảng, căn bản và tinh vi nhất của tâm. Trạng thái này của tâm có trong mọi người, hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi các cảm xúc hoặc tư tưởng tiêu cực.

thể thấy một trạng thái tâm thức bình lặng, yêu thương, lành mạnh có những ảnh hưởng có ích như thế nào đến sức khỏe chúng ta. Ngược lại, những cảm xúc thất vọng, sợ hãi, khó chịu và giận dữ có thể tàn phá sức khỏe chúng ta.

“Chúng ta cũng có thể thấy rằng sức khỏe tình cảm của chúng ta được tăng cường bởi những cảm xúc yêu thương. Để hiểu được điều này, chỉ cần nghĩ lại xem chúng ta cảm thấy ra sao khi những người khác tỏ ra yêu mến và nhiệt tình với mình. Hoặc, hãy quan sát xem những cảm xúc hoặc thái độ yêu thương của chúng ta trực tiếp và tự động ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào từ bên trong, chúng làm ta cảm thấy thế nào. Những tình cảm êm dịu và các hành vi tích cực đi cùng với chúng sẽ đưa đến một đời sống gia đình và cộng đồng hạnh phúc hơn.

“Thế nên, tôi nghĩ chúng ta có thể luận ra rằng bản chất căn bản của loài người là hiền từ. Và nếu như vậy, thì việc muốn sống một đời sống hòa hợp hơn với bản chất cơ bản là hiền từ của mình lại càng thêm ý nghĩa.”

“Nếu bản chất chúng ta là hiền từ và yêu thương,” tôi hỏi, “tôi chỉ thắc mắc làm thế nào ngài giải thích được mọi xung khắc và hành vi gây hấn đang xảy ra quanh chúng ta.”

Đạt Lai Lạt Ma gật đầu ra vẻ suy tư trong một thoáng trước khi trả lời: “Dĩ nhiên, chúng ta không thể bỏ qua sự kiện là các xung đột và căng thẳng đang

tồn tại, không chỉ bên trong tâm thức mỗi con người mà cả trong gia đình, khi chúng ta tương giao với người khác, tiếp đến ở bình diện xã hội, quốc gia và toàn cầu. Thế nên, khi nhìn vào điều này, một vài người kết luận rằng bản tính của loài người về căn bản là gây hấn. Họ có thể chỉ vào lịch sử loài người mà cho rằng so với các loài hữu nhũ khác, hành vi của loài người tỏ ra gây hấn hơn nhiều. Hoặc họ có thể tuyên bố: 'Vâng, lòng yêu thương là một phần của tâm trí ta. Nhưng giận dữ cũng là một phần của tâm trí ta. Chúng cũng là một phần của bản tính chúng ta, cả hai đều ít nhiều cùng một cấp độ.' Tuy nhiên," ngài nói một cách kiên quyết, rướn người ra trước trong ghế, căng lên về cảnh giác, "*niềm xác tín vững vàng của tôi vẫn là: bản chất con người là yêu thương, hiền từ. Đó là đặc tính nổi trội của bản chất con người.* Giận dữ, bạo lực và gây hấn nhất định có thể nảy sinh, nhưng tôi nghĩ nó nằm ở bình diện thứ yếu hoặc nông cạn hơn. Theo nghĩa nào đó, chúng xuất hiện khi chúng ta thất vọng trong những nỗ lực nhằm đạt được tình yêu thương. Chúng không phải là một phần của bản tính chúng ta.

"Vì thế, mặc dù sự gây hấn có thể xảy ra, tôi tin rằng những xung khắc ấy không nhất thiết là do bản tính con người, mà là kết quả của trí tuệ con người - trí tuệ mất quân bình, sự lạm dụng trí tuệ, chức năng tưởng tượng của chúng ta. Bây giờ, khi nhìn vào sự tiến hóa của loài người, tôi nghĩ rằng nếu so sánh với

một số loài động vật khác, cơ thể chúng ta có lẽ rất yếu ớt. Nhưng vì sự phát triển của trí khôn loài người, chúng ta có thể sử dụng nhiều công cụ và khám phá nhiều phương thức để chinh phục các điều kiện môi trường thù nghịch. Xã hội loài người và các điều kiện của môi trường càng trở nên phức tạp, thì trí tuệ và khả năng nhận thức của chúng ta phải đóng một vai trò ngày càng lớn để đáp ứng được những đòi hỏi không ngừng gia tăng của môi trường phức tạp này. Vì thế, tôi tin rằng bản chất của con người chúng ta là hiền từ, còn trí thông minh là một sự phát triển về sau. Và tôi nghĩ rằng nếu cái khả năng ấy, cái trí tuệ ấy của con người phát triển lệch lạc, không được cân bằng một cách hợp lý với việc phát triển lòng yêu thương, thì nó có thể đưa đến phá hoại. Nó có thể dẫn tới thảm họa.

“Nhưng tôi nghĩ, điều quan trọng là nhận ra rằng nếu những xung khắc của con người được tạo ra bởi sự lạm dụng trí tuệ của mình, thì chúng ta cũng có thể sử dụng trí thông minh để tìm ra những cách thức và phương tiện hầu vượt qua những xung khắc ấy. Khi trí tuệ và sự thiện hay tình cảm của con người được phối hợp với nhau, mọi hành vi của con người đều trở nên có tính xây dựng. Khi chúng ta kết hợp một quả tim nồng hậu với trí thông minh và giáo dục, chúng ta có thể học biết tôn trọng quan điểm và quyền lợi của người khác. Điều này trở nên cơ sở cho một tinh thần hòa giải, có thể sử dụng hầu vượt

thắng sự gây hấn và giải quyết những mâu thuẫn của chúng ta.”

Đạt Lai Lạt Ma dừng lại liếc nhìn đồng hồ. “Vây,” ngài kết luận, “cho dù chúng ta phải trải qua bao nhiêu điều tồi tệ và bạo lực đến đâu đi nữa, tôi tin rằng giải pháp tối hậu cho những xung đột của chúng ta, cả bên trong cũng như bên ngoài, nằm ở việc trở về với bản tính nền tảng của con người. Đó là sự hiền từ và yêu thương.”

Lại nhìn đồng hồ, ngài bắt đầu cười phá lên thân thiện. “Thôi... ngưng ở đây nhé... hôm nay dài thật!” Ngài xỏ lại đôi giày mà ngài đã tuột ra khi nói chuyện, rồi rút về phòng mình.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

VẤN ĐỀ BẢN TÍNH CON NGƯỜI

Trong mấy chục năm qua, quan điểm của Đạt Lai Lạt Ma về bản chất yêu thương nền tảng của loài người dường như đã từ từ giành được chỗ đứng ở phương Tây, mặc dù nó là cả một cuộc tranh đấu. Ý niệm cho rằng hành vi con người về căn bản mang tính ích kỷ, rằng về căn bản chúng ta đều vì mình cả, đã ăn sâu bén rễ trong tư tưởng phương Tây. Ý niệm cho rằng chúng ta không chỉ ích kỷ tự bản chất mà còn gây hấn và thù địch đã thống trị nền văn hóa phương Tây trong nhiều thế kỷ. Dĩ nhiên, về mặt lịch sử, có nhiều người có quan điểm ngược lại. Chẳng hạn, vào giữa

những năm 1700, David Hume đã viết nhiều về “lòng tốt tự nhiên” của loài người. Một thế kỷ sau, ngay cả Charles Darwin cũng đã gán một “bản năng đồng cảm” cho các chủng loại của chúng ta. Nhưng vì một lý do nào đó, cái nhìn nhiều bi quan hơn về nhân loại đã bắt rễ sâu trong văn hóa [phương Tây] chúng ta, ít nhất từ thế kỷ XVII, dưới ảnh hưởng của những triết gia như Thomas Hobbes, người có cái nhìn rất đen tối về loài người. Ông nhìn thấy loài người luôn bạo lực, cạnh tranh, xung đột liên tục, chỉ quan tâm đến tư lợi. Hobbes nổi tiếng vì dẹp bỏ bất cứ ý niệm nào về tính hiền từ căn bản của con người. Ông có lần bị bắt gặp đang cho tiền một người ăn xin trên phố. Khi được hỏi về động cơ hành động đầy quảng đại này, ông tuyên bố: “Tôi làm việc này không phải để giúp hần. Tôi chỉ làm thế để giải tỏa sự khó chịu của tôi khi nhìn thấy sự nghèo khó của hần ta thôi.”

Tương tự, trong nửa đầu thế kỷ này, triết gia gốc Tây Ban Nha George Santayana đã viết rằng những động cơ quảng đại, quan tâm, tuy có thể tồn tại, song thường yếu ớt, mong manh và không bền trong bản tính loài người, nhưng, “hãy đào xuống dưới bề mặt một chút, anh sẽ tìm thấy một người hung ác, lì lợm và ích kỷ sâu xa.” Thật không may, nền khoa học và tâm lý phương Tây đã bám chặt lấy những ý tưởng như thế, rồi phê chuẩn, thậm chí còn cổ vũ cho quan điểm vị kỷ này. Ngay từ buổi đầu của tâm lý học khoa học hiện đại, người ta đã có chung một sự giả

định ngầm rằng mọi động cơ của con người xét cho cùng đều mang tính ích kỷ, chỉ dựa trên mối quan tâm cho riêng mình mà thôi.

Sau khi mặc nhiên chấp nhận tiên đề về sự ích kỷ căn bản của chúng ta, một số khoa học gia rất nổi tiếng trong hàng trăm năm qua đã thêm vào đây một niềm tin vào bản chất gây hấn của con người. Freud cả quyết rằng “xu hướng gây hấn là một thiên hướng nguyên thủy, tự tồn, thuộc bản năng. Trong nửa sau thế kỷ này, đặc biệt có hai nhà văn là Robert Ardrey và Konrad Lorenz đã xem xét các mẫu hành vi của loài vật trong một số chủng loại săn mồi mà kết luận rằng loài người về cơ bản cũng là những kẻ săn mồi, với một động cơ thuộc bản năng là chiến đấu bảo vệ lãnh thổ của mình.

Tuy nhiên, trong những năm gần đây, xu hướng chung có vẻ như đang quay lưng lại với quan điểm quá bi quan này về nhân loại, mà tiếp cận hơn với quan điểm của Đạt Lai Lạt Ma về bản chất hiền từ và thương cảm của con người. Trong hai hoặc ba thập niên vừa qua, có hàng trăm nghiên cứu khoa học cho thấy rằng sự gây hấn *không phải* thuộc về bản năng, và hành vi bạo lực chịu ảnh hưởng bởi nhiều nhân tố sinh học, xã hội, hoàn cảnh và môi trường. Có lẽ khẳng định đầy đủ ý nghĩa nhất từ nghiên cứu mới nhất được tóm lại trong Tuyên Bố Seville năm 1986 về Bạo lực, được soạn thảo và ký bởi hai mươi khoa học gia hàng đầu từ khắp thế giới. Trong bản tuyên bố, dĩ

nhiên họ thừa nhận rằng *không đúng về mặt khoa học nếu nói rằng chúng ta có sẵn trong mình một xu hướng gây chiến hoặc hành động bạo lực. Hành vi ấy không được lập trình về mặt di truyền trong bản tính con người.* Họ nói rằng cho dù chúng ta có những cơ cấu thần kinh để hành động bạo lực, hành vi ấy không tự động kích hoạt. Không có gì trong sinh lý học thần kinh của chúng ta thúc đẩy chúng ta hành động bạo lực cả. Khi xem xét chủ thể là bản tính con người, hầu hết các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực này đều cảm thấy rằng về mặt căn bản, chúng ta có khả năng phát triển thành những người hiền từ, biết quan tâm, hay những người thích bạo lực, gây hấn. Và xung động được nhấn mạnh thường là do huấn luyện.

Các nhà nghiên cứu hiện đại đã bác bỏ không chỉ ý niệm về tính gây hấn bẩm sinh của con người, mà cả ý niệm cho rằng con người tự bản chất là ích kỷ cũng bị công kích. Những nhà điều tra như C. Daniel Batson hoặc Nancy Eisenberg ở Đại học quốc gia Arizona đã tiến hành vô số nghiên cứu trong những năm vừa qua để cho thấy rằng con người có xu hướng hướng về hành vi vị tha. Một số nhà khoa học, như nhà xã hội học Dr. Linda Wilson, tìm cách khám phá nguyên nhân của điều này. Bà lập luận rằng tính vị tha có thể là một phần của bản năng sinh tồn căn bản - đối nghịch với ý tưởng của những nhà tư tưởng trước đó, vốn đã lý luận rằng thù địch và gây hấn là đặc điểm của bản năng sinh tồn của chúng ta. Xem

xét trên một trăm thảm họa thiên nhiên, Dr. Wilson tìm thấy một mẫu nổi bật của lòng vị tha ở các nạn nhân của thảm họa, đó dường như là một phần của tiến trình hồi phục. Bà nhận thấy, khi làm việc cùng để giúp đỡ nhau, người ta có thể tránh được những vấn đề tâm lý có thể nảy sinh về sau do hậu quả thảm họa.

Xu hướng ràng buộc chặt chẽ với những người khác, hành động vì phúc lợi của người khác cũng như chính mình, có lẽ đã ăn rễ sâu trong bản tính con người, được hun đúc trong quá khứ xa xưa, khi việc liên kết với nhau và trở nên thành viên của một nhóm giúp người ta có nhiều cơ hội sống còn hơn. Nhu cầu thiết lập những ràng buộc chặt chẽ về mặt xã hội đã tồn tại mãi đến ngày nay. Trong các nghiên cứu, như cuộc nghiên cứu do Dr. Larry Scherwitz tiến hành, khi xem xét những nhân tố rủi ro đối với bệnh tim mạch, người ta thấy rằng những ai lo lắng cho bản thân mình nhiều nhất (những người hay nói về mình bằng đại từ “tôi”, “của tôi” trong các cuộc phỏng vấn) thường hay bị bệnh tim mạch hơn, ngay cả khi những hành vi đe dọa đến sức khỏe đã được kiểm soát. Các khoa học gia khám phá ra rằng những người thiếu các mối liên kết xã hội chặt chẽ cũng hay gặp sức khỏe kém, mức độ bất hạnh cao hơn, và rất dễ bị stress.

Trong bản tính con người, việc tìm cách giúp đỡ người khác có lẽ có tính nền tảng không thua gì sự tương thông. Người ta có thể loại suy điều này dựa

trên sự phát triển của ngôn ngữ. Giống như khả năng yêu thương và vị tha, ngôn ngữ là một trong những đặc tính nổi bật của nhân loại. Những vùng xác định trong não bộ được dành riêng cho *khả năng* ngôn ngữ. Nếu chúng ta được đặt vào điều kiện môi trường đúng đắn, tức là một xã hội có thông tin, thì những khu vực kín đáo ấy của não bộ bắt đầu phát triển và trưởng thành, và khả năng ngôn ngữ của chúng ta lớn lên. Tương tự, mọi người có lẽ đều được phú bẩm “hạt giống yêu thương”. Khi được đưa vào điều kiện phù hợp - ở nhà, ngoài xã hội, và có lẽ sau này qua những nỗ lực rõ ràng của chúng ta - “hạt giống” ấy sẽ trở hoa. Với ý tưởng này trong đầu, các nhà nghiên cứu hiện đang tìm cách phát hiện những điều kiện môi trường tối ưu cho phép hạt giống quan tâm lo lắng và yêu thương được chín muồi nơi trẻ em. Họ đã xác định nhiều yếu tố: có cha mẹ là những người có thể kiểm soát tình cảm của chính mình, làm gương về hành vi chăm sóc, đặt ra giới hạn thích hợp cho hành vi của trẻ, nói sao cho trẻ biết chịu trách nhiệm về hành vi của chính mình, và sử dụng lý trí để hướng sự chú ý của trẻ đến những trạng thái cảm xúc và yêu thương cùng những hậu quả hành vi của chúng nơi người khác.

Việc đặt lại những giả định cơ bản của chúng ta về bản tính con người, từ thù địch đến giúp đỡ, có thể

mở ra những khả năng mới mẻ. Nếu chúng ta khởi đầu với giả định rằng mọi hành vi của con người đều bao hàm kiểu mẫu tự quan tâm đến chính mình, thì đứa trẻ sẽ là một thí dụ hoàn hảo, là “bằng chứng” của lý thuyết ấy. Ngay lúc sinh ra, các hài nhi dường như được lập trình chỉ với một điều duy nhất trong đầu nó: *thỏa mãn các nhu cầu của chính nó* - thực phẩm, thoải mái về thể xác, v.v. Nhưng nếu chúng ta ngừng giả thiết mang tính tự kỷ này lại, một bức tranh hoàn toàn mới sẽ bắt đầu xuất hiện. Chúng ta cũng có thể dễ dàng nói rằng đứa trẻ sinh ra chỉ được lập trình với một điều duy nhất: *khả năng và mục đích đem lại khoái lạc và niềm vui cho những người khác*. Chỉ cần quan sát một đứa trẻ khỏe mạnh, ta cũng thấy thật khó mà phủ nhận bản chất nền tảng là hiền từ của con người. Và từ ưu điểm mới mẻ này, chúng ta có thể khẳng định rằng khả năng đem lại khoái lạc cho người khác là bẩm sinh. Chẳng hạn, ở trẻ sơ sinh, khứu giác chỉ mới phát triển bằng 5% của người lớn, và vị giác phát triển rất ít. Nhưng cái đã tồn tại trong các cảm giác ấy nơi trẻ sơ sinh đều hướng về việc ngửi và nếm sữa mẹ. Hành vi cho bú không chỉ cung cấp chất dinh dưỡng cho bé, mà còn có tác dụng giải tỏa sức căng của bầu vú. Như thế, chúng ta có thể nói rằng em bé được sinh ra với một khả năng bẩm sinh là đem lại khoái lạc cho bà mẹ, bằng cách làm giảm sức căng bầu vú.

Một đứa bé về mặt sinh học cũng được lập trình

để nhận ra và đáp ứng với các khuôn mặt, và ít có người nào lại không tìm thấy khoái lạc thực sự khi một đứa bé nhìn chăm chăm một cách hồn nhiên vào mắt họ mà mỉm cười. Một số nhà nghiên cứu phong tục đã xây dựng một lý thuyết về điều này, họ cho rằng khi một đứa trẻ mỉm cười với người chăm sóc, hoặc nhìn thẳng vào mắt người kia, ấy là nó đang theo một “sơ đồ sinh học” được khắc sâu trong nó, và theo bản năng, nó “phóng thích” sự dịu dàng, hiền từ và những hành vi âu yếm từ người chăm sóc nó, là người cũng đang tuân theo một mệnh lệnh của bản năng thôi thúc tương tự như nó vậy. Theo nhiều nhà nghiên cứu đã cố tìm cách khám phá một cách khách quan bản chất của loài người, ý niệm về đứa trẻ như một cái gói nhỏ bao hàm sự ích kỷ, một cỗ máy ăn và ngủ, đang nhường chỗ cho cái nhìn về một hữu thể đi vào thế giới với một cơ cấu bẩm sinh nhằm làm vừa lòng người khác, chỉ đòi hỏi những điều kiện môi trường phù hợp để cho phép “hạt giống thương yêu” tự nhiên nằm bên dưới được nảy mầm và lớn lên.

Một khi chúng ta kết luận rằng bản chất loài người là yêu thương thay vì gây hấn, mối quan hệ của chúng ta với thế giới xung quanh ta thay đổi ngay lập tức. Nhìn thấy người khác từ trong bản chất là yêu thương chứ không phải thù địch và ích kỷ, chúng ta thư giãn, tin tưởng, sống thoải mái. Nó làm chúng ta hạnh phúc hơn.

SUY NIỆM VỀ MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI SỐNG

Khi Đạt Lai Lạt Ma ngồi trong sa mạc Arizona tuần lễ ấy, phân tích bản chất con người và xem xét tâm trí con người với sự tỉ mỉ của một khoa học gia, một chân lý giản đơn dường như chiếu ra và rọi sáng mọi cuộc thảo luận: *mục đích của đời sống chúng ta là hạnh phúc*. Lời khẳng định đơn giản ấy có thể được dùng như một công cụ mạnh mẽ giúp chúng ta tìm đường băng qua những vấn đề của cuộc sống mỗi ngày. Từ quan điểm ấy, công việc của chúng ta trở thành dẹp bỏ những gì đưa đến khổ đau và tích lũy những điều đưa đến hạnh phúc. Phương pháp, tức việc thực hành hằng ngày, từ từ gia tăng sự ý thức và hiểu biết của chúng ta về cái gì *thực sự* đưa đến hạnh phúc, cái gì không.

Khi đời sống trở nên quá đồi phức tạp và chúng ta cảm thấy bị choáng ngợp, việc đứng lại và tự nhắc nhở về mục đích tổng thể của mình, mục tiêu tối hậu của mình thường rất hữu ích. Khi đối diện với cảm giác chán nản và bối rối, có thể sẽ hữu ích nếu ta dành ra độ một giờ, một buổi chiều, thậm chí cả nhiều ngày chỉ để phản tỉnh về việc đâu là cái sẽ thực sự mang đến hạnh phúc cho chúng ta, và rồi sắp đặt lại các ưu tiên của chúng ta trên cơ sở ấy. Việc này có thể đặt lại đời sống chúng ta vào khung cảnh phù hợp, cho phép có một nhãn quan mới và giúp chúng ta nhìn thấy hướng nào cần phải chọn.

Thỉnh thoảng, chúng ta bị đặt trước những quyết định quan trọng có thể ảnh hưởng đến cả cuộc đời mình. Chẳng hạn, chúng ta có thể quyết định cưới vợ, có con, hoặc theo một khóa học để trở thành luật sư, nghệ sĩ hoặc kỹ sư điện. Giải pháp quyết định để trở nên hạnh phúc - tìm hiểu các nhân tố đưa đến hạnh phúc và bước những bước tích cực để xây dựng một đời sống hạnh phúc hơn - có thể chỉ là một quyết định như thế. *Việc chuyển hướng về hạnh phúc như một mục đích có giá trị và quyết định có ý thức hầu tìm kiếm hạnh phúc một cách có hệ thống có thể thay đổi sâu sắc phần còn lại của cuộc đời chúng ta.*

Cách hiểu của Đạt Lai Lạt Ma về những nhân tố tựu trung đưa đến hạnh phúc là dựa trên cơ sở cả một đời quan sát tâm trí của chính mình một cách có phương pháp, khảo sát bản chất của hoàn cảnh con người, tìm hiểu những điều ấy trong khuôn khổ đã được Đức Phật thiết lập trước đó hai mươi lăm thế kỷ. Và từ bối cảnh này, Đạt Lai Lạt Ma đã đi đến một số kết luận chắc chắn về những hoạt động hay tư tưởng nào là đáng giá nhất. Ngài đã tóm tắt những niềm tin của ngài trong những lời sau đây, mà ta có thể sử dụng như một bài thiền định.

Đôi khi, gặp lại những người bạn cũ, tôi lại nhớ thời gian qua nhanh đến nhường nào. Và nó làm tôi băn khoăn liệu chúng ta đã sử dụng thời gian của mình

hợp lý hay chưa. Việc sử dụng thời gian hợp lý rất quan trọng. Tuy chúng ta có được thân xác này, và đặc biệt là bộ óc diệu kỳ này của con người, tôi nghĩ mỗi phút giây đều là cái gì vô cùng quý giá. Cuộc hiện tồn từng ngày của chúng ta luôn tràn đầy hy vọng, mặc dù chẳng có gì bảo đảm được cho tương lai cả. Không có gì bảo đảm rằng ngày mai vào giờ này chúng ta sẽ ở đây. Nhưng chúng ta vẫn làm việc cho điều đó, chỉ thuần túy dựa trên niềm hy vọng. Vì thế, chúng ta cần sử dụng tốt nhất thời gian của mình. Tôi tin rằng việc sử dụng hợp lý thời gian của mình là như thế này: nếu có thể, ta hãy phục vụ người khác, phục vụ những loài có ý thức khác. Nếu không, ít nhất hãy tránh đừng làm hại họ. Tôi nghĩ đó là toàn bộ cơ sở triết lý của tôi.

“Vì thế, hãy suy nghĩ về điều gì thực sự có giá trị trong đời sống, điều gì mang lại ý nghĩa cho đời sống chúng ta, và đặt ra những ưu tiên trên cơ sở đó. Mục đích đời ta cần phải có tính tích cực. Chúng ta không sinh ra với mục đích gây rắc rối, làm hại người khác. Để đời sống chúng ta có giá trị, tôi nghĩ chúng ta phải phát triển các phẩm chất tốt đẹp cơ bản của con người - nồng hậu, tử tế, yêu thương. Khi ấy đời sống ta trở nên có ý nghĩa và bình an hơn - hạnh phúc hơn.”

Phần II

SỰ NÔNG HẬU VÀ TRẮC ẨN CỦA CON NGƯỜI



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 5

MỘT KIỂU MẪU MỚI CHO SỰ THÂN MẬT



CÔ ĐƠN VÀ KẾT NỐI

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tôi đi vào tọa phòng nơi Đạt Lai Lạt Ma đang ở. Ngài ra hiệu cho tôi ngồi xuống. Trà đã rót, ngài cởi đôi giày vàng hiệu Rockports và ngồi thoải mái vào một chiếc ghế lớn.

“Thế nào?” Ngài hỏi bằng giọng bình thường, nhưng giọng điệu cho thấy ngài đã sẵn sàng cho bất cứ chuyện gì. Ngài mỉm cười, nhưng vẫn im lặng. Chờ đợi.

Vài phút trước đó, khi ngồi ở đại sảnh khách sạn chờ đến lúc bắt đầu cuộc trò chuyện, tôi vô tình nhặt lấy một tờ báo địa phương đã giở đến phần “Đời tư”. Tôi lướt qua các quảng cáo dày đặc, cả xấp trang tìm người, với hy vọng mong manh tìm được kết nối với một người khác. Vẫn nghĩ về các quảng cáo ấy lúc

ngồi xuống nói chuyện với Đạt Lai Lạt Ma, tôi chợt quyết định gác qua một bên danh sách những câu hỏi chuẩn bị sẵn, mà hỏi: “Có bao giờ ngài cảm thấy cô đơn không?”

“Không,” ngài trả lời ngắn gọn. Tôi không được chuẩn bị cho câu trả lời này. Tôi cho rằng câu trả lời phải dài dòng theo kiểu: “Dĩ nhiên... lâu lâu ai lại chẳng cảm thấy cô đơn chứ...”. Khi ấy tôi định sẽ hỏi ngài làm gì với sự cô đơn. Tôi chẳng bao giờ ngờ đến chuyện gặp phải một ai đó *không bao giờ* cảm thấy cô đơn.

“Không à?” tôi hỏi lại với vẻ ngờ vực.

“Không.”

“Ngài gán điều đó cho cái gì?”

Ngài suy nghĩ một chút. “Tôi nghĩ, một yếu tố là tôi nhìn bất cứ người nào cũng từ một góc độ tích cực hơn. Tôi cố gắng nhìn vào những khía cạnh tích cực của họ. Thái độ này lập tức tạo ra một cảm giác gần gũi, một cảm giác được nối kết.

“Và một phần nữa có lẽ vì về phía mình tôi ít e ngại, ít sợ sệt hơn người khác rằng nếu tôi hành động theo một cách nào đấy, có lẽ người ta sẽ thô lỗ trọng tôi hoặc nghĩ rằng tôi lập dị. Do vậy, vì thứ sợ sệt e dè ấy thường vắng mặt, nên tôi thường cởi mở. Tôi nghĩ đó là yếu tố chính.”

Cố gắng tìm hiểu tầm mức và sự khó khăn của việc chấp nhận một thái độ như thế, tôi hỏi: “Nhưng theo ngài làm thế nào người ta có thể đạt tới khả năng

cảm thấy thoải mái như thế với mọi người, không e sợ mình bị người khác ghét bỏ hay xét đoán? Có những phương pháp đặc biệt nào mà một người trung bình có thể sử dụng hầu phát triển thái độ ấy không?”

“Niềm tin căn bản của tôi là: trước hết, anh cần nhận thức được sự hữu dụng của lòng yêu thương,” ngài nói bằng giọng cả quyết. “Đó là nhân tố then chốt. Một khi anh chấp nhận sự thật rằng lòng yêu thương không phải là cái gì trẻ con hay cảm tính, một khi anh nhận ra rằng lòng yêu thương là cái gì đó thực sự đáng giá, nhận thức được giá trị sâu xa của nó, anh lập tức phát triển được một sự hấp dẫn hướng về nó, một sự khao khát vun đắp cho nó.

“Và một khi anh cố vũ cho tư tưởng yêu thương trong đầu anh, một khi những tư tưởng ấy đã hoạt động, khi ấy thái độ của anh đối với người khác sẽ tự động thay đổi. Nếu anh tiếp cận người khác với tư tưởng yêu thương, điều đó lập tức sẽ làm giảm sự sợ hãi và cho phép anh mở lòng với người khác. Nó tạo ra bầu không khí tích cực, thân thiện. Với thái độ đó, anh có thể đi đến một mối quan hệ mà trong đó anh, chính anh, chủ động tạo ra khả năng đón nhận tình cảm hoặc phản ứng tích cực từ người khác. Và với thái độ đó, cho dù người kia tỏ ra không thân thiện hoặc không đáp ứng anh một cách tích cực, thì ít ra anh đã tiếp cận người ấy với một cảm giác cởi mở, nó cho phép một sự uyển chuyển và tự do nhất định trong anh, để thay đổi cách tiếp cận khi cần. Sự cởi mở ấy ít

nhất cho phép khả năng có một cuộc đàm đạo có ý nghĩa với họ. Nhưng nếu *không* có thái độ yêu thương, nếu anh cảm thấy mình đang đóng kín, khó chịu hoặc thờ ơ, thì ngay cả khi người bạn thân nhất tiếp cận anh, anh cũng chỉ cảm thấy khó chịu mà thôi.

“Tôi nghĩ rằng trong nhiều trường hợp, người ta thường mong đợi người khác đáp lại họ với thái độ tích cực trước, thay vì tự họ đi trước để tạo ra khả năng đó. Tôi cho rằng thế là sai. Nó đưa đến nhiều sự không hay và có thể tạo ra rào cản chỉ khiến tăng thêm cảm giác cô lập với người khác. Vì thế, nếu anh muốn vượt qua cảm giác cách biệt và cô đơn, tôi cho rằng thái độ nền tảng của anh tạo ra khác biệt rất lớn. Và việc tiếp cận người khác với thái độ yêu thương trong tâm anh là cách tốt nhất để làm được điều này.”

Sự ngạc nhiên của tôi về tuyên bố của Đạt Lai Lạt Ma rằng ngài không bao giờ cô đơn tỷ lệ thuận với niềm tin của tôi về sự cô đơn lan tràn trong xã hội chúng ta. Niềm tin này không chỉ sinh ra từ một cảm giác theo kiểu ấn tượng chủ nghĩa về sự cô đơn của chính tôi, hay do chuỗi cô đơn dường như tạo thành chủ đề xuyên suốt trong cơ cấu thực hành tâm lý trị liệu của tôi. Trong hai mươi năm qua, các nhà tâm lý đã bắt đầu nghiên cứu sự cô đơn với một phương pháp khoa học, bằng việc xử lý một số bản nghiên cứu và điều tra về chủ đề này. Một trong những khám phá đáng

chú ý nhất nơi các khảo cứu đó là hầu như mọi người đều bảo cáo rằng họ nghiệm thấy sự cô đơn, hoặc hiện nay hoặc trong quá khứ. Trong một cuộc điều tra rộng rãi, một phần tư người trưởng thành ở Mỹ cho hay họ đã cảm thấy cực kỳ cô đơn ít nhất một lần trong hai tuần trước đó. Mặc dù chúng ta thường nghĩ đến sự cô đơn mãn tính như một nỗi đau đặc biệt phổ biến ở những người cao tuổi bị cô lập trong những căn hộ vắng vẻ hoặc sân sau các nhà dưỡng lão, song nghiên cứu lại cho thấy trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên cũng nói rằng họ cô độc như người già.

Vì tính chất dễ lây lan của sự cô độc, các nhà điều tra bắt đầu xem xét các biến số phức tạp có thể ảnh hưởng đến sự cô độc. Chẳng hạn, họ đã tìm ra rằng những cá nhân cô độc thường gặp vấn đề khi bày tỏ bản thân, gặp khó khăn khi giao tiếp với người khác, khả năng lắng nghe kém, và thiếu một số kỹ năng xã hội như nắm bắt các ám hiệu trong đàm thoại (biết khi nào gạt đầu, đáp ứng thích hợp, hoặc giữ im lặng). Nghiên cứu này cho biết rằng một chiến thuật để vượt thắng sự cô đơn là nỗ lực cải thiện các kỹ năng xã hội đó. *Tuy nhiên, chiến thuật của Đạt Lai Lạt Ma dường như bỏ qua chuyện nỗ lực cải thiện các kỹ năng xã hội hay hành vi bên ngoài, mà đi theo cách trực chỉ nhân tâm - bằng cách nhận thức giá trị của lòng yêu thương và trau dồi nó.*

Bất chấp sự ngạc nhiên ban đầu, khi lắng nghe ngài nói với sự cả quyết như thế, tôi đi đến chỗ xác tín

mạnh mẽ rằng ngài chẳng bao giờ cô đơn cả. Và điều này có bằng chứng rõ ràng. Rất thường, tôi đã chứng kiến ngài tiếp xúc lần đầu với người lạ. Thái độ của ngài luôn tỏ ra tích cực. Dần dần có thể thấy rõ rằng những giao tiếp tích cực ấy không phải là tình cờ hoặc chỉ là kết quả của một nhân cách thân thiện tự nhiên. Tôi có cảm giác ngài đã dành nhiều thời gian suy nghĩ về tầm quan trọng của lòng yêu thương, cẩn thận vun đắp cho nó, sử dụng nó để làm phong phú và nhuần nhuyễn cho nền tảng kinh nghiệm hằng ngày của ngài, làm cho nó thành mảnh đất màu mỡ có khả năng đón nhận những giao tiếp tích cực với người khác. Đây là một phương pháp mà thực sự bất cứ ai đang đau khổ vì cô đơn đều có thể dùng.

DỰA VÀO NGƯỜI KHÁC VÀ DỰA VÀO CHÍNH MÌNH

“Bên trong mọi loài đều có hạt giống sự hoàn hảo. Tuy nhiên, lòng yêu thương là điều kiện cần thiết để kích thích hạt giống ấy, vốn đang nằm trong tâm trí chúng ta...”. Với những lời này, Đạt Lai Lạt Ma giới thiệu chủ đề lòng yêu thương với một cử tọa đang im lặng. Ngỏ lời với cử tọa một ngàn năm trăm người, trong đó số đông là sinh viên chuyên ngành Phật giáo, ngài bắt đầu bàn về giáo thuyết Phật giáo về Phúc Điền.

Theo nghĩa Phật giáo, Phúc được mô tả như các dấu ấn tích cực trong tâm trí con người, là kết quả của những hành vi tích cực. Đạt Lai Lạt Ma giải thích rằng Phúc Điền là một nguồn hay nền tảng mà từ đó một người có thể tích lũy Phúc. Theo lý thuyết Phật giáo, nó là kho chứa Phúc của một người, quyết định các điều kiện có lợi cho các lần tái sinh trong tương lai của người ấy. Ngài giải thích rằng giáo lý của Phật giáo xác định có hai Phúc Điền: của các Phật và của các loài có ý thức khác. Một cách tích lũy Phúc là tạo ra sự kính trọng, tin tưởng vào Phật, vào các bậc Giác Ngộ. Phương pháp khác là thực hành những điều như từ ái, quảng đại, khoan dung, vân vân, và tự giữ mình đừng phạm những hành vi tiêu cực như giết chóc, trộm cắp và nói dối. Phương pháp tích Phúc này đòi hỏi sự giao tiếp với người khác thay vì giao tiếp với Phật. Trên cơ sở này, Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra rằng, những người khác có thể là một trợ giúp tốt cho chúng ta trong việc tích lũy phúc đức.

Mô tả của Đạt Lai Lạt Ma rằng những người khác giống như một Phúc Điền có một tính chất đẹp đẽ, trử tình nên dường như dễ mở đường cho óc tưởng tượng phong phú. Lý luận sáng sủa và sự xác tín nằm sau lời nói của ngài được kết hợp với nhau để tạo nên sức mạnh và ấn tượng đặc biệt cho buổi nói chuyện của ngài chiều hôm ấy. Khi nhìn quanh phòng, tôi có thể thấy nhiều người trong cử tọa xúc động rõ rệt. Bản thân tôi thì ít bị mê hoặc hơn. Nhờ

các buổi đàm luận trước đó, tôi đi vào những giai đoạn vỡ lòng của việc đánh giá tầm quan trọng sâu xa của lòng yêu thương, nhưng tôi vẫn còn bị ảnh hưởng nặng nề bởi những ràng buộc duy lý, khoa học, khiến tôi xem bất cứ cuộc nói chuyện nào về lòng yêu thương và trắc ẩn đều có một chút quá cảm tính không hợp với khẩu vị của mình. Khi ngài nói chuyện, tâm trí tôi bắt đầu đi lang thang. Tôi bắt đầu nhìn băng quơ quanh phòng, tìm kiếm những khuôn mặt nổi tiếng, đáng chú ý hoặc thân quen. Vì đã ăn một bữa no nê ngay trước buổi nói chuyện, tôi bắt đầu buồn ngủ. Tôi gật gà gật gù. Tại một điểm trong bài nói chuyện, tâm trí tôi tỉnh lại và nghe ngài nói: "... cách đây mấy hôm tôi đã nói về các nhân tố cần thiết để thưởng thức một đời sống an vui và hạnh phúc. Những nhân tố như là sức khỏe tốt, của cải vật chất, bạn bè, và vân vân. Nếu tìm hiểu kỹ, các bạn sẽ thấy rằng tất cả những điều ấy tùy thuộc vào người khác. Để duy trì sức khỏe tốt, các bạn phải nhờ đến thuốc men do người khác sản xuất và dịch vụ y tế do người khác cung cấp. Nếu xem xét mọi thứ tiện nghi vật chất mà các bạn dùng để hưởng thụ cuộc sống, các bạn sẽ thấy rằng khó có một thứ nào trong đó không có liên hệ với người khác. Nếu suy nghĩ cẩn thận, các bạn sẽ thấy rằng tất cả những thứ ấy có mặt là do kết quả những nỗ lực của nhiều người, dù trực tiếp hay gián tiếp. Nhiều người đã tham gia vào để làm nên những thứ ấy. Không cần phải nói rằng, khi

nói về những bạn thân và cộng sự tốt như một nhân tố cần thiết để có đời sống hạnh phúc, chúng ta đang nói về sự tương tác với những sinh thể có ý thức khác, những con người khác.

“Vậy các bạn có thể thấy, tất cả các nhân tố đó liên kết không thể tách rời với công sức và sự hợp tác của những người khác. Như vậy, bất chấp sự thể là quá trình quan hệ với người khác có thể kéo theo sự nặng nề, cãi vã, chửi bới, chúng ta phải cố gắng duy trì một thái độ thân thiện và nồng hậu để có một lối sống bao hàm đủ sự giao tiếp với người khác, hầu có được một đời sống hạnh phúc.”

Trong khi ngài nói, tôi cảm thấy một sự phản kháng tự nhiên. Mặc dù tôi luôn đánh giá cao và yêu thích bạn bè, gia đình, tôi vẫn luôn coi mình là một người độc lập. Tự dựa vào mình. Tôi thực sự đề cao bản thân mình về phương diện này. Trong thâm tâm, tôi có xu hướng khinh thị những người lệ thuộc quá, đáng, coi đó là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Nhưng chiều hôm ấy, khi tôi lắng nghe những lời của Đạt Lai Lạt Ma, một điều gì đó đã xảy ra. Khi “Sự Lệ Thuộc của Chúng Ta vào Người Khác” không phải chủ đề tôi yêu thích, tâm trí tôi bắt đầu lang thang một lần nữa, và tôi thấy mình đang lơ đãng ngắt bỏ một sợi chỉ từ ống tay áo của mình. Tập trung lại, tôi nghe ngài đang nói đến việc nhiều người đã góp phần làm ra tất cả của cải vật chất của chúng ta. Khi ngài nói điều này, tôi bắt đầu nghĩ đến chuyện có

bao nhiêu người đã góp công làm ra chiếc áo tôi đang mặc. Tôi bắt đầu bằng việc hình dung người nông dân trồng bông vải. Kế đó là người đã bán máy cày cho người nông dân để cày ruộng. Rồi cũng vì chuyện đó, hàng trăm, hoặc hàng ngàn người đã tham gia vào việc chế tạo ra chiếc máy cày đó, kể cả những người khai quặng để lấy kim loại làm nên từng bộ phận của chiếc máy. Dĩ nhiên phải kể đến những người xử lý sợi bông, những người dệt vải, những người cắt, nhuộm và may chiếc áo. Các công nhân vận tải, các tài xế đã mang chiếc áo đến cửa hàng, và những người bán hàng đã bán chiếc áo cho tôi. Tôi chợt nhận ra rằng hầu như mọi góc cạnh đời sống của tôi hóa ra đều là kết quả những nỗ lực của người khác. Tự dựa vào bản thân tôi là một ảo tưởng hoàn toàn, một sự tưởng tượng. Khi nhận thức này lóe sáng trong tôi, tôi bị choáng ngợp bởi cảm thức sâu xa về sự liên hệ lẫn nhau và lệ thuộc lẫn nhau giữa muôn loài. Tôi cảm thấy một sự xoa dịu. Một điều gì đó. Tôi không biết. Nó làm tôi muốn khóc.

SỰ THÂN MẬT

Nhu cầu của chúng ta về những người khác thật là mâu thuẫn. Trong khi nền văn hóa của chúng ta nhiệt liệt cổ xúy cho độc lập cá nhân, thì cùng lúc chúng ta lại cũng khao khát sự thân mật và kết nối với một

người đặc biệt mà ta yêu thương. Chúng ta tập trung toàn bộ năng lượng của mình cho việc tìm kiếm một người mà chúng ta hy vọng sẽ chữa lành sự cô đơn cho chúng ta, nhưng lại dựng lên cái ảo tưởng rằng chúng ta vẫn độc lập. Mặc dù mối liên hệ này thật khó đạt được ngay cả với một người, tôi thường nhận ra rằng Đạt Lai Lạt Ma có khả năng duy trì sự gần gũi với càng nhiều người càng tốt, và ngài khuyến khích chúng ta cũng làm như vậy. Quả thật, đích nhắm của ngài là kết nối với mọi người.

Gặp ngài trong căn hộ khách sạn ở Arizona vào cuối một buổi chiều, tôi bắt đầu: "Trong buổi nói chuyện chiều hôm qua, ngài đã nói về tầm quan trọng của những người khác. Ngài mô tả họ như một Phúc Điền. Nhưng khi xem xét quan hệ của chúng ta với người khác, quả thực có rất nhiều cách cho chúng ta liên hệ với nhau, những loại quan hệ khác nhau..."

"Điều anh nói rất đúng," Đạt Lai Lạt Ma trả lời.

"Chẳng hạn, có một loại quan hệ rất được đề cao ở phương Tây," tôi nhận xét. "Đó là loại quan hệ có đặc điểm là mức độ thân mật rất sâu xa giữa hai người, đó là khi ta có một người đặc biệt để có thể chia sẻ những cảm xúc, những sợ hãi... sâu xa nhất của ta. Mọi người cảm thấy rằng trừ phi họ có một mối quan hệ loại này, bằng không thì vẫn còn gì đó thiếu thốn trong đời họ... Thật vậy, ngành tâm lý trị liệu của phương Tây thường tìm cách giúp người ta biết làm thế nào để phát triển loại quan hệ thân mật ấy..."

“Vâng, tôi tin rằng loại thân mật ấy có thể xem như một điều tích cực,” Đạt Lai Lạt Ma đồng ý. “Tôi nghĩ nếu có ai đó bị tước mất sự thân mật ấy thì sẽ có những sự không hay...”

“Tôi chỉ băn khoăn là...,” tôi tiếp tục, “khi ngài lớn lên ở Tây Tạng, ngài không chỉ được xem như một ông hoàng mà còn là một vị thần nữa. Tôi cho rằng người ta tôn sùng ngài, có lẽ thậm chí còn có chút căng thẳng hoặc hoảng sợ khi gặp ngài nữa. Điều đó không tạo ra một khoảng cách nào đó về mặt tình cảm đối với người khác, một cảm giác cô lập sao? Ngoài ra, bị tách rời khỏi gia đình, được dạy dỗ như một tu sĩ từ thuở ấu thơ, và ngài là tu sĩ nên không bao giờ cưới vợ, vân vân - tất cả những điều đó chẳng lẽ không góp tạo nên cảm giác cô lập với những người khác sao? Ngài có bao giờ cảm thấy ngài đã bị thiếu hụt trong việc phát triển một mức độ thân mật cá nhân sâu hơn với những người khác, hoặc với một người đặc biệt như vợ mình chẳng hạn không?”

Không chần chừ, ngài đáp: “Không. Tôi không bao giờ cảm thấy thiếu sự thân mật. Dĩ nhiên, cha tôi đã qua đời nhiều năm rồi, nhưng tôi cảm thấy rất gần gũi mẹ tôi, các thầy cô, những người hướng dẫn của tôi và những người khác nữa. Và tôi có thể chia sẻ những cảm xúc, nỗi sợ hãi và băn khoăn sâu xa nhất của tôi với nhiều người trong số ấy. Khi tôi ở Tây Tạng, vào những dịp lễ trọng và sự kiện công cộng, ở đó có một sự trang trọng nhất định, một nghi thức

nào đó phải tuân thủ, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Chẳng hạn, vào những dịp khác, tôi thường dành thời gian trong bếp và trở nên hoàn toàn gần gũi với một ai đó trong nhà bếp, chúng tôi có thể đùa cợt, tán gẫu hoặc chia sẻ nhiều điều, mà lại hoàn toàn thoải mái, không hề có cảm giác hình thức hay khoảng cách tí nào cả.

“Như thế, khi còn ở Tây Tạng hay từ khi thành kẻ lưu vong, tôi chưa bao giờ cảm thấy thiếu một người mà tôi có thể chia sẻ nhiều điều. Tôi nghĩ phần lớn điều này có liên hệ đến bản tính của tôi. Tôi dễ chia sẻ mọi thứ với người khác, tôi giữ bí mật kém lắm!” ngài cười sáng khoái. “Dĩ nhiên đôi khi đây có thể là một nét tiêu cực. Chẳng hạn, có thể có một cuộc bàn luận nào đó trong nội các về những điều cơ mật, và khi ấy tôi sẽ nói ngay những chuyện đó với người khác. Nhưng ở bình diện cá nhân, cởi mở và chia sẻ mọi việc có thể là rất hữu ích. Vì bản tính này, tôi có thể kết bạn dễ dàng hơn, và đó không chỉ là chuyện quen biết người khác và trao đổi một cách hời hợt, mà là chia sẻ thực sự những khó khăn và nỗi đau sâu xa nhất của tôi. Và cũng vậy, khi tôi nghe tin vui, tôi lập tức chia sẻ với người khác ngay. Vì thế, tôi cảm thấy một sự thân mật và kết nối với những người khác. Dĩ nhiên, đôi khi tôi dễ thiết lập quan hệ với người khác hơn vì họ thường rất hạnh phúc được chia sẻ đau khổ hay hoan lạc của họ với ‘Đạt Lai Lạt Ma,’ ‘đức Đạt Lai Lạt Ma.’” Ngài lại cười phá lên, làm nhẹ bớt tước hiệu

của mình. “Dù sao chẳng nữa, tôi cảm thấy cảm giác liên hệ, hoặc chia sẻ, với nhiều người. Chẳng hạn, hồi trước, nếu tôi cảm thấy bất mãn hoặc không vui với chính sách đối với Tây Tạng, hoặc tôi bị dính vào một vấn đề rắc rối nào đó, khi ấy tôi sẽ quay về phòng chia sẻ với người quét nhà. Từ một quan điểm, một số người có thể thấy là rất đại dột khi Đạt Lai Lạt Ma, đối diện với những vấn đề hệ trọng, lại đi chia sẻ với người quét nhà.” Ngài lại cười lớn. “Nhưng riêng bản thân tôi cảm thấy việc ấy rất hữu ích, vì khi ấy người kia cũng tham dự vào, và chúng tôi có thể cùng nhau đối mặt với vấn đề hoặc nỗi đau khổ.”

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

MỞ RỘNG ĐỊNH NGHĨA THÂN MẬT

Hầu như mọi nhà nghiên cứu trong lĩnh vực quan hệ con người đều đồng ý rằng sự thân mật là cái trọng yếu trong hiện hữu của chúng ta. Nhà phân tâm học nổi tiếng người Anh, John Bowlby, đã viết: “Những liên hệ thân mật với người khác là điểm trung tâm mà đời sống con người xoay quanh đó... Từ những liên hệ thân thiết này, người ta rút lấy sức mạnh cho mình và hưởng thụ cuộc sống, và qua đó ta đóng góp, đem đến sức mạnh và lòng yêu đời cho người khác. Đó là những điều mà khoa học hiện nay cũng như minh triết truyền thống đều nhất trí với nhau.”

Điều hiển nhiên là sự thân mật làm tăng cảm giác

hạnh phúc và sự lành mạnh cả về thể lý lẫn tâm lý. Khi xét những lợi ích về mặt sức khỏe của những mối quan hệ thân thiết, các nhà nghiên cứu y học đã thấy rằng những người có bạn thân, những người mà họ có thể tìm đến để được ủng hộ, đồng cảm và yêu mến, đều dễ vượt qua những thách thức về sức khỏe như những cơn đau tim, đại phẫu, và ít phát sinh những bệnh như ung thư và nhiễm trùng hô hấp hơn. Chẳng hạn, một cuộc nghiên cứu trên một ngàn bệnh nhân đau tim tại Trung tâm Y khoa trường đại học Duke cho thấy rằng ở những người thiếu vợ hoặc chồng hoặc thiếu người thân, tỷ lệ tử vong trong vòng năm năm từ lúc phát hiện bệnh cao hơn ba lần so với những người có gia đình hoặc bạn thân. Một nghiên cứu khác với hàng ngàn cư dân ở Alameda County, California, trong khoảng thời gian chín năm cho thấy rằng những người có nhiều sự hỗ trợ xã hội và những mối quan hệ thân thiết có tỷ lệ chết và mắc bệnh ung thư thấp hơn. Và một nghiên cứu tại Đại học Y khoa Nebraska với hàng trăm người già cho thấy rằng những người có được mối quan hệ thân thiết thì có chức năng miễn dịch tốt hơn và mức cholesterol thấp hơn. Trong nhiều năm qua, một số nhà nghiên cứu đã thực hiện ít nhất hàng chục cuộc điều tra diện rộng nhằm tìm kiếm mối quan hệ giữa sự thân mật và sức khỏe. Sau khi phỏng vấn hàng ngàn người, các nhà điều tra khác nhau hình như đã đi đến cùng một kết luận: các mối quan hệ gần gũi thực sự có ích cho sức khỏe.

Sự thân mật cũng quan trọng như thế trong việc duy trì tình cảm lành mạnh. Nhà phân tâm và triết gia xã hội Erich Fromm tuyên bố rằng nỗi sợ hãi căn bản nhất của loài người là mối đe dọa bị tách ra khỏi những người khác. Ông tin rằng trải nghiệm bị tách rời, lần đầu gặp trong thời thơ ấu, là nguồn gốc mọi lo âu trong đời người. John Bowlby cũng đồng ý như vậy. Ông trích dẫn nhiều bằng chứng nghiên cứu thực nghiệm để ủng hộ ý tưởng cho rằng sự tách rời khỏi người chăm sóc - thường là mẹ hay cha - trong phần sau của năm đầu đời chắc hẳn đã tạo ra sự sợ hãi và buồn phiền trong đứa trẻ. Ông cảm thấy rằng sự tách rời và mất mát người khác chính là gốc rễ của những kinh nghiệm sợ hãi, buồn chán và đau khổ của con người.

Vì thế, xét tầm quan trọng sinh tử của sự thân mật, chúng ta làm thế nào để có được sự thân thiết trong đời sống thường ngày? Theo cách của Đạt Lai Lạt Ma đã vạch ra trong phần trước, xem ra điều hợp lý là bắt đầu bằng việc học - tìm hiểu sự thân thiết là gì, tìm kiếm một định nghĩa và kiểu mẫu hữu dụng cho sự thân mật. Tuy nhiên, khi tìm kiếm câu trả lời nơi khoa học, dường như bất chấp có sự thống nhất giữa các nhà nghiên cứu về tầm quan trọng của sự thân mật, tình trạng đồng thuận hình như chỉ dừng lại ở chỗ đó. Có lẽ nét nổi bật nhất khi ta đọc dù chỉ lướt qua những nghiên cứu về sự thân mật là các định nghĩa và lý thuyết đó khác xa nhau đến thế nào trong

việc chỉ ra, sự thân mật đích xác là cái gì.

Ở đầu mút cụ thể nhất của cái dải quang phổ này là tác giả Desmond Morris. Ông viết về sự thân mật từ quan điểm của một nhà động vật học được đào tạo về phong tục học. Trong cuốn sách *Intimate Behavior (Hành vi thân mật)*, Morris định nghĩa sự thân mật như sau: "Thân mật nghĩa là gần gũi... Nói theo kiểu của tôi, hành vi thân mật xảy ra khi hai cá thể có tiếp xúc thân thể." Sau khi định nghĩa sự thân mật là sự tiếp xúc thuần túy có tính vật lý, ông tiếp tục khai thác vô số cách thức con người có tiếp xúc vật lý với nhau, từ cái vỗ nhẹ vào lưng cho đến cái ôm ấp gọi cảm nhất trong tình dục. Ông thấy sự đụng chạm là phương tiện qua đó chúng ta an ủi nhau và được an ủi, nhờ những cái ôm hoặc vỗ về, và khi những cách ấy không thể có được, thì còn những cách ít trực tiếp hơn như là cắt móng tay. Thậm chí ông còn lập luận rằng các đụng chạm thể lý chúng ta có với các đồ vật trong môi trường của mình, từ điều thuốc lá cho đến đá quý hay tấm nệm nước, tất cả đều đóng vai trò thay thế cho sự thân mật.

Hầu hết các nhà điều tra thường không quan niệm cụ thể như vậy khi định nghĩa sự thân mật, họ đồng ý rằng thân mật không chỉ là sự gần gũi về thể lý. Thân mật (intimacy) có gốc từ tiếng Latin *intima* có nghĩa là "bên trong" hay "chỗ trong cùng", chúng thường đi theo một định nghĩa rộng hơn, như định nghĩa của tiến sĩ Dan McAdam, tác giả của nhiều

cuốn sách về chủ đề thân mật: “Ước muốn thân mật là ước muốn chia sẻ cái tôi sâu xa nhất của mình với người khác.”

Nhưng các định nghĩa về sự thân mật không dừng lại ở đây. Ở đầu đối nghịch của quang phổ từ Desmond Morris là các chuyên gia như nhóm cha con nhà tâm lý trị liệu, các bác sĩ Thomas Patrick Malone và Patrick Thomas Malone. Trong cuốn sách *The Art of Intimacy* (Hành động thân mật) của họ, họ định nghĩa sự thân mật là “kinh nghiệm kết nối”. Cách hiểu của họ về sự thân mật bắt đầu bằng sự xem xét kỹ càng “sự kết nối” của chúng ta với người khác. Tuy nhiên, họ không giới hạn khái niệm của mình vào những mối quan hệ của con người. Định nghĩa của họ quả thực rất rộng, bao hàm cả những mối quan hệ của chúng ta với những đối tượng phi sinh vật - cây cối, các vì sao, và cả *không gian* nữa.

Các khái niệm về hình thức lý tưởng của sự thân mật cũng thay đổi trên toàn thế giới và theo lịch sử. Ý niệm lãng mạn về “Một Người Đặc Biệt” mà chúng ta có mối quan hệ thân thiết, say mê là sản phẩm của thời đại và văn hóa chúng ta. Nhưng không phải trong nền văn hóa nào kiểu thân mật này cũng được chấp nhận rộng rãi. Chẳng hạn, người Nhật dựa nhiều vào tình bạn để có được sự thân mật, trong khi người Mỹ hay tìm nó trong những quan hệ lãng mạn với bạn trai, bạn gái hay vợ chồng. Khi ghi nhận điều này, các nhà nghiên cứu cho rằng người châu Á, vì có

xu hướng ít tập trung vào các cảm xúc riêng tư như niềm đam mê mà quan tâm hơn đến những khía cạnh thực tế của ràng buộc xã hội, nên ít bị tổn thương do loại ảo tưởng đưa đến tan vỡ các mối quan hệ.

Ngoài sự dị biệt giữa các nền văn hóa, các khái niệm về sự thân mật cũng thay đổi rất nhiều theo thời gian. Tại châu Mỹ thời thuộc địa, mức độ thân mật và gần gũi thể lý nói chung thường lớn hơn ngày nay, vì gia đình và ngay cả những người lạ cũng chia sẻ các không gian khép kín và ngủ chung một phòng, tắm, ăn uống, ngủ đều trong một phòng chung. Nhưng mức độ giao tiếp thông thường giữa vợ chồng hoàn toàn mang tính hình thức theo tiêu chuẩn của ngày nay - không khác lắm so với cách những người quen biết hoặc hàng xóm nói chuyện với nhau. Chỉ một thế kỷ sau, tình yêu và hôn nhân đã được lãng mạn hóa cao độ và người ta đòi hỏi sự bày tỏ mình một cách thân mật phải là một thành tố không thể thiếu trong bất cứ mối quan hệ yêu đương nào.

Các ý tưởng về việc cái gì được coi là hành vi riêng tư và thân mật cũng thay đổi theo thời gian. Tại Đức vào thế kỷ XVI chẳng hạn, người chồng hoặc vợ mới cưới phải hoàn hợp cuộc hôn nhân của họ trên một chiếc giường được người chứng khiêng, những người này sẽ công nhận cuộc hôn nhân của họ là chính đáng.

Cách người ta bày tỏ cảm xúc của họ cũng đã thay đổi. Vào thời Trung cổ, người ta xem là bình

thường chuyện bày tỏ nơi công cộng nhiều loại cảm xúc cao độ và trực tiếp - vui sướng, giận dữ, sợ hãi, yêu thương và ngay cả khoái lạc trong việc tra tấn và giết kẻ thù. Các thái cực như cười điên dại, khóc nức nở và giận điên lên được diễn tả nhiều hơn so với mức độ được chấp nhận trong xã hội chúng ta ngày nay. Nhưng việc diễn tả cảm xúc và tình cảm nơi công cộng ở những xã hội đó đã loại trừ khái niệm về sự thân mật tình cảm. Nếu ai cũng muốn bày tỏ mọi thứ cảm xúc một cách công khai và không phân biệt, thì chẳng còn cảm xúc riêng tư nào để bày tỏ với chỉ một số ít người.

Rõ ràng, những ý niệm chúng ta coi như đương nhiên về sự thân mật vốn dĩ không phổ quát. Chúng thay đổi theo thời gian và thường được định hình bởi các điều kiện kinh tế, xã hội và văn hóa. Và chúng ta dễ bị bối rối bởi nhiều định nghĩa khác nhau về sự thân mật trong xã hội phương Tây ngày nay - với những cách biểu hiện từ kiểu tóc cho đến mối quan hệ với các vệ tinh của Hải vương tinh. Vậy tình trạng này đặt chúng ta ở đâu trong cuộc tìm kiếm nhằm thấu hiểu sự thân mật là gì? Tôi cho rằng ngụ ý của nó đã rõ ràng:

Có một sự đa biệt đến khó tin giữa những cuộc đời người, những dị biệt vô tận giữa loài người xét theo việc, mỗi người có thể cảm nghiệm cảm giác gần gũi như thế nào. Chỉ riêng nhận thức này thôi cũng đã cho ta một cơ hội lớn. Nó có nghĩa là *tại ngay thời*

điểm này, chúng ta có những tài nguyên vô tận của sự thân mật dành cho chúng ta. Sự thân mật ở ngay quanh ta.

Ngày nay, rất nhiều người trong chúng ta bị dồn ép bởi một cảm giác thiếu thốn điều gì đó trong đời mình. Chúng ta đau khổ ghê gớm do thiếu sự thân mật. Điều này đặc biệt đúng khi chúng ta trải qua những giai đoạn không tránh khỏi trong đời sống, khi chúng ta không ở trong một quan hệ lãng mạn hoặc khi niềm đam mê trong một mối quan hệ sụt giảm. Trong văn hóa chúng ta có một ý tưởng phổ biến rằng sự thân mật sâu xa đạt được nhiều nhất trong bối cảnh một mối quan hệ tình cảm cuồng nhiệt - quan hệ với Một Ai Đó Đặc Biệt mà chúng ta đặt riêng ra khỏi những người khác. Đây có thể là một quan điểm cực kỳ hẹp hòi, cắt lìa chúng ta khỏi những nguồn thân mật khác, và là nguyên nhân của nhiều đau khổ và bất hạnh khi Người Đặc Biệt ấy không có đó.

Nhưng trong khả năng của mình, chúng ta có những phương tiện để tránh được điều này. Chúng ta chỉ cần dũng cảm mở rộng khái niệm thân mật của chúng ta để ôm chứa mọi hình thức khác bao quanh chúng ta, trên cơ sở hằng ngày. Bằng cách mở rộng định nghĩa về sự thân mật, chúng ta cởi mở bản thân để khám phá nhiều cách mới mẻ và giúp ta mãn nguyện không kém trong việc kết nối với người khác. Điều này mang chúng ta trở lại phần thảo luận ban đầu của tôi với đức Đạt Lai Lạt Ma về sự cô đơn, một

cuộc thảo luận được khơi ra bởi việc tình cờ đọc phần “Đời tư” trong một tờ báo địa phương. Nó làm tôi suy nghĩ. Vào đúng lúc những người ấy đang viết phần quảng cáo cho mình, cố gắng nặn từng câu chữ phù hợp để đem chút lãng mạn vào đời họ và chấm dứt sự cô đơn, liệu có bao nhiêu người đã *thực sự* được bao quanh bởi bạn bè, gia đình hoặc người thân - những mối quan hệ có thể dễ dàng được vun tưới để trở nên những mối quan hệ thân thiết chân thật và thỏa mãn sâu xa cho họ? Nhiều, tôi đoán thế. Nếu cái chúng ta tìm kiếm trong cuộc đời là hạnh phúc, và sự thân mật là một thành phần quan trọng của một đời sống hạnh phúc hơn, thì sẽ rất có ý nghĩa nếu chúng ta sống đời mình trên cơ sở một kiểu mẫu thân mật bao gồm càng nhiều hình thức kết nối với người khác càng tốt. Kiểu thân mật của đức Đạt Lai Lạt Ma là dựa trên sự sẵn sàng mở lòng mình cho nhiều người khác, cho gia đình, bạn bè, thậm chí cả những người xa lạ, tạo nên những mối dây ràng buộc chân thành và sâu xa dựa trên cái nhân bản chung của chúng ta.

Sa-Đéc, Sep 28, 2015

Chương 6

ĐÀO SÂU MỐI LIÊN HỆ VỚI NGƯỜI KHÁC



Một buổi chiều, sau buổi thuyết trình của đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi đến căn phòng của ngài theo lịch hẹn hàng ngày. Tôi đến sớm vài phút. Một người phục vụ thân trọng lướt vào hành lang để báo lại rằng ngài đang có cuộc gặp riêng và sẽ mất nhiều phút nữa. Tôi chiếm lấy chỗ ngồi quen thuộc phía trước cửa phòng ngài và trong thời gian đó xem lại các ghi chép của tôi chuẩn bị cho cuộc gặp gỡ, đồng thời cố tránh những cái nhìn ngờ vực của nhân viên bảo vệ - cũng cái nhìn quen thuộc nhân viên cửa hàng vẫn dành cho các học sinh trung học lảng vảng quanh các dãy tạp chí.

Độ vài phút sau, cửa mở và một cặp vợ chồng trung niên ăn vận sang trọng bước ra. Trông họ quen lắm. Tôi nhớ rằng tôi đã được giới thiệu ngắn gọn với họ ít ngày trước đây. Tôi nghe nói bà vợ là một người

thừa kế khá nổi tiếng, còn ông chồng là một luật sư cực kỳ giàu có và quyền lực ở phố Manhattan. Vào lúc giới thiệu, chúng tôi chỉ trao đổi vài câu, nhưng cả hai đều làm tôi choáng váng vì sự cao ngạo khó tin. Khi họ vừa ra khỏi phòng của Đạt Lai Lạt Ma, tôi nhận ra một sự thay đổi rõ ràng. Cái đã ra đi là thái độ ngạo mạn và những nét đổng đảnh, thay vào đó là hai gương mặt tràn đầy tình cảm và nhu hòa. Họ giống như hai đứa trẻ. Những dòng nước mắt chảy trên hai gương mặt. Mặc dù ảnh hưởng của Đạt Lai Lạt Ma trên những người khác không phải lúc nào cũng ấn tượng như thế, nhưng tôi nhận thấy rằng những người khác luôn đáp trả lại ngài bằng một sự thay đổi tình cảm nào đó. Tôi đã quý trọng từ lâu khả năng ngài ràng buộc với những người khác, bất kể đường đời của họ ra sao, và thiết lập một cuộc trao đổi sâu xa, nhiều ý nghĩa tình cảm.

THIẾT LẬP SỰ ĐỒNG CẢM

Trong khi chúng tôi đã nói chuyện về tầm quan trọng của lòng nhiệt tình và yêu thương của con người trong cuộc nói chuyện ở Arizona, thì chỉ vài tháng sau tại nhà ngài ở Dharamsala, tôi đã có cơ hội khai phá các mối quan hệ con người với ngài một cách chi tiết hơn. Vào lúc ấy, tôi rất nôn nóng xem xem liệu chúng ta có thể khám phá ra một tập hợp nguyên tắc

nền tảng mà ngài sử dụng trong các cuộc giao tiếp của ngài với người khác không - những nguyên tắc có thể áp dụng để cải thiện bất cứ mối quan hệ nào, dù với người lạ, gia đình, bạn bè hay người yêu. Nôn nóng muốn bắt đầu, tôi đi ngay vào đề:

“Bây giờ, về chuyện các mối quan hệ của con người... ngài cho đâu là phương pháp hay kỹ thuật hiệu quả nhất để kết nối với người khác bằng một cách thức có ý nghĩa và giảm bớt những xung khắc với người khác?”

Ngài nhìn chòng chọc vào tôi một lát. Đó không phải là một cái nhìn trừng trừng thiếu lịch sự, nhưng làm tôi cảm thấy như mình vừa mới hỏi xin ngài công thức hóa học chính xác của bụi trên mặt trăng vậy.

Sau một thoáng ngừng lại, ngài trả lời: “Ồ, quan hệ với người khác là một vấn đề rất phức tạp. Anh không có cách nào đi đến một công thức giải quyết được hết mọi vấn đề đâu. Có chút gì giống như việc nấu ăn đấy. Nếu anh nấu một món ăn rất ngon, một món ăn đặc biệt, thì sẽ có những giai đoạn khác nhau trong việc nấu nướng. Có thể anh phải nấu chín riêng từng loại rau quả rồi mới chiên xào, sau đó mới trộn cả lại theo một công thức đặc biệt, cho thêm gia vị, vân vân. Và cuối cùng, kết quả sẽ là một món ăn ngon. Tương tự như vậy, ở đây, để trở nên khéo léo trong giao tế với người khác, anh cần đến nhiều yếu tố. Anh không thể chỉ nói: “Là cách này đây” hoặc “Là kỹ thuật này đây.”

Đó không phải là câu trả lời tôi chờ đợi. Tôi nghĩ rằng ngài đang tránh né, và cảm thấy chắc chắn ngài phải có điều gì đó cụ thể hơn để cho. Tôi lần tới: “Ồ, cứ cho rằng không có một giải pháp duy nhất để cải thiện các mối quan hệ, nhưng có lẽ có một số hướng dẫn tổng quát hơn và hữu ích chứ?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ một chút trước khi trả lời: “Có. Trước đây chúng ta đã nói về tầm quan trọng của việc đến với người khác với ý nghĩ về lòng yêu thương. Đó là điều quan trọng. Dĩ nhiên, chỉ riêng việc bảo ai đó rằng: ‘Ồ, điều rất quan trọng là yêu thương. Anh phải yêu thương nhiều hơn nữa’ thì chưa đủ. Một kiểu kê toa như thế sẽ chẳng đem lại kết quả gì. Nhưng phương tiện hiệu quả để dạy ai đó làm thế nào để trở nên nồng hậu và yêu thương hơn là đầu tiên hãy dùng lý luận để giáo dục người đó về giá trị và lợi ích thực tiễn của lòng yêu thương, và làm họ suy tư về chuyện họ cảm thấy ra sao khi ai đó tử tế với họ, vân vân. Theo một nghĩa nào đó, việc này khai tâm cho họ, để sẽ còn hiệu quả hơn nữa khi họ tiếp tục trong nỗ lực của mình để trở nên yêu thương hơn.

“Bây giờ, khi nhìn vào những phương cách đủ loại để phát triển lòng yêu thương, tôi nghĩ rằng sự đồng cảm là một yếu tố quan trọng. Đây là khả năng coi trọng sự đau khổ của người khác. Thật vậy, theo truyền thống, một trong những kỹ thuật của Phật giáo để tăng cường lòng yêu thương là hình dung ra

một hoàn cảnh trong đó một loài có tri giác đang đau khổ - chẳng hạn, một con cừu sắp bị tay đồ tể giết. Sau đó cố gắng hình dung nỗi đau khổ mà con cừu sẽ phải trải qua v.v..." Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một chút để suy nghĩ, lơ đãng lần chuỗi hạt bồ đề qua những ngón tay. Ngài nhận xét: "Tôi nảy ra ý nghĩ rằng nếu gặp những người vốn rất lạnh nhạt thờ ơ thì loại kỹ thuật này có thể không có hiệu quả lắm. Sẽ như thể anh đòi người đồ tể hãy làm công việc tưởng tượng này: người đồ tể đã quá chai sạn, đã quá quen với toàn bộ việc này, nên cách đó sẽ không có tác động gì. Thế nên, lấy thí dụ, sẽ rất khó mà giải thích và sử dụng kỹ thuật ấy cho một số người phương Tây đã quen với việc săn bắn và câu cá để vui đùa, như một hình thức giải trí..."

"Trong trường hợp ấy," tôi đề nghị, "có thể đó không phải là một kỹ thuật hữu hiệu khi yêu cầu người thợ săn tưởng tượng đau khổ của con mồi của anh ta, nhưng ngài có thể đánh thức những cảm giác yêu thương bằng cách đầu tiên bảo anh ta hình dung con chó săn yêu quý của anh bị vướng vào bẫy và lăn lộn đau đớn..."

"Vâng, đúng vậy..." Đạt Lai Lạt Ma đồng ý. "Tôi nghĩ tùy vào hoàn cảnh mà người ta có thể điều chỉnh cái kỹ thuật này. Chẳng hạn, người ấy có thể không có cảm xúc đồng cảm với thú vật, nhưng ít ra còn có chút đồng cảm với những thành viên gần gũi trong gia đình hoặc bạn thân. Trong trường hợp này, người

ấy có thể hình dung một hoàn cảnh trong đó người thân yêu đang đau khổ hoặc nếm trải một tình trạng bi thảm, rồi hình dung xem họ sẽ đáp ứng hoặc phản ứng ra sao với điều đó. Như vậy, anh có thể tìm cách gia tăng lòng yêu thương bằng cách thử thông cảm với cảm xúc hoặc trải nghiệm của người khác.

“Tôi nghĩ, sự đồng cảm là quan trọng, không chỉ như một phương tiện làm tăng thêm lòng yêu thương, mà tôi nghĩ rằng nói chung, khi liên hệ với người khác ở bất cứ cấp độ nào, nếu anh gặp một vài khó khăn, thì điều cực kỳ có ích là hãy thử đặt mình vào vị trí của người khác và nhìn xem anh sẽ phản ứng với hoàn cảnh ấy ra sao. Ngay cả nếu như anh không có một kinh nghiệm chung với người kia, hoặc có lối sống rất khác biệt, anh vẫn có thể làm được điều này qua sự tưởng tượng. Anh có thể cần đôi chút sáng tạo. Kỹ thuật này liên quan đến khả năng tạm dừng việc bám vào quan điểm của anh, mà nhìn từ quan điểm của người khác, để hình dung hoàn cảnh sẽ là gì nếu anh ở vào cương vị người ấy, anh sẽ xử lý tình huống như thế nào. Điều này giúp anh phát triển sự ý thức và tôn trọng những cảm xúc của người khác, là một yếu tố quan trọng trong việc giảm thiểu những mâu thuẫn và rắc rối với người khác.”

Buổi phỏng vấn của chúng tôi chiều hôm ấy rất ngắn gọn. Tôi chen được vào những phút cuối cùng

trong lịch trình bận bịu của Đạt Lai Lạt Ma, và giống như nhiều lần trao đổi khác, nó diễn ra vào cuối ngày. Bên ngoài, mặt trời đang lặn, chiếu ngập gian phòng với chút ánh sáng nhạt nhòa đỏ quạch, làm những bức tường màu vàng nhạt biến thành màu hổ phách, chiếu sáng những hình ảnh Phật giáo trong phòng với một sắc độ vàng rực. Người phục vụ của Đạt Lai Lạt Ma lặng lẽ đi vào phòng, ra hiệu kết thúc lần gặp của chúng tôi. Kết lại buổi nói chuyện, tôi hỏi: “Tôi biết rằng chúng ta phải kết thúc thôi, nhưng ngài có lời khuyên hay phương pháp nào khác mà ngài dùng để giúp thiết lập sự đồng cảm với người khác không?”

Nhắc lại những lời ngài đã nói ở Arizona nhiều tháng trước, với một sự giản dị hiền từ, ngài trả lời: “Mỗi khi tôi gặp người khác, tôi luôn đến với họ dựa trên chỗ đứng là những điều căn bản nhất mà chúng tôi có chung với nhau. Mỗi chúng ta đều có một cấu trúc thể lý, tâm hồn, cảm xúc. Chúng ta được sinh ra như nhau, và tất cả chúng ta đều chết. Mọi người trong chúng ta, ai ai cũng muốn được hạnh phúc, không ai muốn đau khổ. Nhìn những người khác từ chỗ đứng này thay vì nhấn mạnh những khác biệt thứ yếu như chuyện tôi là người Tây Tạng, hoặc khác biệt màu da, tôn giáo hay bối cảnh văn hóa, điều ấy cho phép tôi có cảm giác tôi đang gặp gỡ một người giống như tôi. Tôi thấy việc liên hệ với người khác trên bình diện ấy khiến việc trao đổi và truyền thông với nhau

trở nên dễ hơn nhiều.” Nói rồi, ngài đứng dậy, mỉm cười, siết nhẹ tay tôi và rời đi.

Sáng hôm sau, chúng tôi tiếp tục cuộc trao đổi ở nhà ngài.

“Ở Arizona, chúng ta đã nói nhiều về tầm quan trọng của lòng yêu thương trong các mối quan hệ của con người. Còn hôm qua, chúng ta thảo luận về vai trò của sự đồng cảm trong việc cải thiện khả năng tương giao của mình với người khác...”

“Đúng rồi,” Đạt Lai Lạt Ma gật đầu.

“Ngoài những điều đó ra, ngài có thể gợi ý những phương pháp hay kỹ thuật nào để giúp người ta hành xử một cách hiệu quả hơn với người khác không?”

“Ồ, như tôi đã nói hôm qua, chẳng hề có cách nào để anh chỉ trong một hai kỹ thuật đơn giản là giải quyết hết được mọi vấn đề. Tuy nhiên, dù nói vậy, tôi nghĩ rằng có một số yếu tố khác có thể giúp người ta giao tiếp với người khác một cách khéo léo hơn. Trước hết, hiểu và tôn trọng bối cảnh, tức hoàn cảnh xuất thân, trình độ giáo dục, nền văn hóa... của những người anh đang gặp là một điều rất hữu ích. Ngoài ra, đầu óc cởi mở và trung thực cũng là những phẩm chất hữu dụng khi giao tiếp với người khác.”

Tôi chờ, nhưng ngài không nói gì thêm nữa.

“Ngài có thể gợi ý những phương pháp nào khác để cải thiện những mối quan hệ của chúng ta không?”

Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ một lát. “Không,” ngài cười lớn.

Tôi cảm thấy những lời khuyên ấy quá đơn giản, thực sự chung chung. Tuy nhiên, vì xem ra đó là tất cả những gì ngài muốn nói về vấn đề ấy lúc này, nên chúng tôi chuyển qua những chủ đề khác.

Tối hôm ấy, tôi được mời dự bữa tối tại nhà vài người bạn Tây Tạng ở Dharamsala. Các bạn hữu đã sắp xếp một buổi tối thật sinh động. Bữa ăn tuyệt vời, gồm một loạt những món ăn đặc biệt, nhất là món *Mo Mos*, một loại bánh bao nhân thịt của Tây Tạng. Khi bữa ăn đã tàn, cuộc trò chuyện trở nên rôm rả hơn. Chẳng bao lâu, các vị khách chuyển qua tán gẫu về điều gì đáng xấu hổ nhất họ từng làm khi say rượu. Một số vị khách được mời dự buổi họp mặt, kể cả một đôi vợ chồng khá nổi tiếng từ Đức đến, người vợ là kiến trúc sư, còn chồng là văn sĩ, tác giả hơn chục cuốn sách.

Quan tâm đến các cuốn sách, tôi đến gần tác giả và bắt đầu trò chuyện. Tôi hỏi ông về việc viết lách của ông. Các câu trả lời của ông thường ngắn và chiếu lệ, thái độ của ông tỏ ra lỗ mãng và lạnh nhạt. Nghĩ về ông như một người không thân thiện, thậm chí hóm hỉnh, tôi có ngay cảm giác chán ghét ông.Ồ, ít ra tôi đã cố gắng bắt chuyện với ông, tôi tự an ủi mình, và hài lòng ở chỗ ông ta chẳng qua là một người khó

gần, tôi quay qua nói chuyện với một số người khách khác thân thiện hơn.

Ngày hôm sau, tôi gặp một người bạn tại một quán cà phê trong làng, và qua chén trà, tôi thuật lại những chuyện của buổi tối hôm trước.

“... Tôi thực sự thích thú hết mọi người, ngoại trừ ông Rolf, cái lão văn sĩ ấy... Lão kênh kiệu quá... thật chẳng thân thiện chút nào.”

“Tôi biết ông ấy nhiều năm rồi,” anh bạn tôi nói, “... tôi biết ông ấy thoát nhìn là thế, nhưng chỉ vì là ông ấy có chút e thẹn, khép kín lúc đầu thôi...” Tôi không tin lắm. Anh bạn tôi tiếp tục giải thích, “... mặc dù là văn sĩ có tiếng, ông ấy gặp nhiều khó khăn quá sức trong đời. Rolf thực sự rất là đau khổ đấy. Gia đình ông ấy chịu nhiều đau khổ dưới bàn tay Đức Quốc xã trong Thế chiến thứ II. Ông ta có hai người con, ông hy sinh rất nhiều cho chúng, nhưng cả hai sinh ra đều đã bị một chứng rối loạn di truyền hiếm gặp gì đấy, nên đều bị tàn tật ghê gớm cả về thân thể lẫn đầu óc. Thay vì trở nên cay đắng và sống suốt đời trong vai tử đạo, ông ấy đã đối diện với những vấn nạn của mình bằng cách tìm đến những người khác và dành nhiều năm trời làm tình nguyện viên cho những người tàn tật. Ông ấy thực sự là người rất đặc biệt, nếu cậu có dịp biết ông ấy.”

Tình cờ, tôi gặp lại Rolf và vợ ông ấy lần nữa vào cuối tuần ấy, tại một cánh đồng nhỏ dùng làm sân bay địa phương. Chúng tôi được sắp cùng một

chuyến bay đến Delhi, chuyến bay này lại bị hoãn. Mãi nhiều ngày nữa mới có chuyến bay kế tiếp đến Delhi, vì thế chúng tôi quyết định dùng chung một chiếc xe hơi đến Delhi. Đó là một hành trình kinh khủng dài mười tiếng đồng hồ. Một vài thông tin cơ bản mà bạn tôi chia sẻ với tôi đã thay đổi cảm giác của tôi về Rolf, và trong chuyến đi dài đến Delhi, tôi cảm thấy cởi mở hơn với ông. Kết quả là tôi đã cố gắng giữ được đối thoại với ông. Ban đầu, thái độ của ông vẫn thế. Nhưng chỉ với chút ít cởi mở và kiên trì ấy, chẳng bao lâu tôi đã khám phá ra, như lời bạn tôi, sự lạnh nhạt của ông là do e dè thì đúng hơn là hờn hĩnh. Khi chúng tôi băng qua miền quê bụi bặm, oi bức ở Ấn Độ, đi sâu hơn vào cuộc đối thoại, ông ta tỏ ra là người nồng hậu, thành thật, một bạn đường đáng tin cậy.

Lúc chúng tôi đến Delhi, tôi nhận ra lời khuyên của Đạt Lai Lạt Ma “hãy tìm hiểu hoàn cảnh của người ta” không phải là cái gì sơ đẳng hay hời hợt như thoát nhìn. Vâng, có lẽ nó đơn giản, nhưng không hời hợt. Đôi khi chính lời khuyên căn bản và thẳng thắn nhất, loại lời khuyên mà ta thường bỏ qua vì coi như ngây thơ, lại có thể là phương tiện hiệu quả nhất để tăng cường sự tương thông.

Nhiều ngày sau đó, tôi vẫn còn ở Delhi nhân một chuyến đi ngắn hai ngày trước khi trở về nhà. Sự thay

đổi từ cái yên tĩnh của Dharamsala thật là khó chịu, và tôi đang lâm vào tâm trạng tồi tệ. Ngoài việc đánh vật với cái nóng ngột ngạt, sự ô nhiễm và đám đông, tôi còn phải chống trả với nhan nhản những kẻ đã tâm chỉ ở khu Street Swindle mới có. Bước đi trên những con đường nóng như thiêu ở Delhi, một người phương Tây, một người ngoại quốc, một cái Đích nhắm, bị cả năm sáu người hăm hờ lôi kéo tại mỗi khu phố, chuyện ấy làm tôi có cảm giác như bị thích một chữ “THẰNG ĐẦN” to tướng trên trán mình. Thật là nản lòng.

Buổi sáng hôm ấy, tôi bị hai người lừa gạt trên phố, chuyện vẫn thường xảy ra. Một người làm bẩn một vệt son đỏ lên giày tôi trong khi tôi không để ý. Ở cuối đường, đồng bọn của hắn, một cậu bé đánh giày có cặp mắt ngây thơ, cầm bức tranh để tôi chú ý, và ra giá đánh giày cho tôi theo mức giá thông thường. Cậu ta khéo léo đánh giày cho tôi chỉ trong vài phút. Khi xong việc, cậu ta nhỏ nhẹ đòi tôi một số tiền khổng lồ - bằng hai tháng lương đối với nhiều người sống tại Delhi. Khi tôi cãi lại, cậu tuyên bố rằng đó là giá mà cậu đã thỏa thuận với tôi. Tôi lại phản đối, thế là thằng bé bắt đầu kêu la ầm ĩ, lôi kéo cả một đám đông, khóc lóc rằng tôi không chịu trả tiền công như đã thỏa thuận với cậu. Sau đó, tôi biết được rằng đây là một trò lừa đảo phổ biến dành cho những khách du lịch thiếu cảnh giác. Sau khi đòi một số tiền lớn, thằng bé đánh giày sẽ cố ý gây ồn ào, lôi kéo đám

đông, với ý định moi tiền từ khách du lịch do bối rối và muốn tránh khỏi tình huống đó.

Trưa hôm ấy, tôi ăn trưa với một đồng nghiệp ở khách sạn nơi tôi ở. Các biến cố buổi sáng mau chóng bị quên đi, khi cô ấy hỏi tôi về chuỗi bài phỏng vấn của tôi với đức Đạt Lai Lạt Ma. Chúng tôi bị cuốn vào cuộc thảo luận xung quanh những ý tưởng của đức Đạt Lai Lạt Ma về sự đồng cảm và tầm quan trọng của việc xem xét bối cảnh của người khác. Sau bữa cơm trưa, chúng tôi nhảy lên một chiếc taxi đi thăm vài người bạn chung. Khi chiếc taxi lăn bánh, đầu óc tôi quay về với trò lừa đánh giày ban sáng, và khi những hình ảnh đen tối lướt qua trong đầu tôi, tôi tình cờ ghé nhìn vào đồng hồ tính cước.

“Dừng xe lại ngay!” tôi hét lên. Bạn tôi thình lình nhảy dựng lên. Người tài xế liếc nhìn tôi qua kính chiếu hậu nhưng vẫn tiếp tục lái.

“Dừng lại mà!” tôi ra lệnh, giọng nói lúc này đã khàn khàn lộ rõ vẻ kích động. Người bạn tôi có vẻ bị sốc. Chiếc taxi dừng lại. Tôi chỉ vào đồng hồ tính cước, giận dữ dứ dứ trong không khí. “Mày không reset đồng hồ! Lúc bắt đầu chạy, trên đồng hồ đã chỉ trên hai mươi rupi rồi!”

“Ồ, xin lỗi ngài,” anh ta trả lời bằng giọng lơ đãng càng làm tôi giận điên lên. “Tôi quên reset... tôi sẽ khởi động lại...”

“Mày chẳng cần khởi động lại cái quái gì hết!”

Cơn giận của tôi bùng nổ. “Tao chán ngấy cái kiểu dân

mày cứ tìm cách moi thêm cước, chạy đường vòng hoặc làm đủ mọi cách để moi tiền người ta. Tao... tao... tao chán lắm rồi!" Tôi nói lập bập, thở phì phì tỏ ra tức giận lắm. Bạn tôi tỏ ra bối rối. Người tài xế chỉ nhìn chòng chọc vào tôi cũng với dáng vẻ ngang ngạnh rất thường gặp nơi những con bò thiêng lang thang giữa đường phố chật chội ở Delhi, rồi dừng lại, với ý định làm tắc đường. Anh ta nhìn tôi như thể con giận của tôi chỉ là do mệt mỏi và chán nản. Tôi ném vài rupi vào ghế ngồi phía trước, không nói gì nữa, mở cửa xe cho bạn tôi và theo cô ấy nhảy ra ngoài.

Vài phút sau, chúng tôi vẫy một chiếc taxi khác và lại tiếp tục lên đường. Nhưng tôi không thể bỏ qua chuyện ấy được. Khi chúng tôi đi qua các đường phố ở Delhi, tôi tiếp tục ca cẩm về chuyện "mọi người" ở Delhi đều tìm cách lừa đảo khách du lịch, và chúng tôi chỉ là cái mỏ vàng. Đồng nghiệp của tôi im lặng lắng nghe khi tôi huênh hoang lắm nhảm. Cuối cùng, cô nói: "Mà này, hai mươi rupi chỉ khoảng một phần tư đồng. Tại sao cậu lại nổi nóng dễ sợ vậy?"

Tôi sôi lên ra điều cảm phẫn. "Nhưng đó là nguyên tắc!" tôi tuyên bố. "Tôi không thể hiểu tại sao cô thân nhiên được đến vậy về tất cả chuyện này trong khi lúc nào nó cũng xảy ra. Nó không làm cô bực mình sao?"

"Ồ," cô ấy chậm rãi nói, "có chứ, cũng khó chịu một chút, nhưng tôi bắt đầu suy nghĩ về những gì chúng ta nói với nhau lúc ăn trưa hồi nãy, chuyện Đạt

Lai Lạt Ma nói về tầm quan trọng của việc nhìn mọi sự từ cái nhìn của người khác. Trong khi cậu nổi nóng, tôi thử tìm cách suy nghĩ về việc tôi có điểm nào giống anh tài xế. Cả hai chúng tôi đều muốn được ăn ngon, ngủ khỏe, cảm thấy sung sướng, được yêu thương, và nhiều cái khác nữa. Thế rồi tôi thử hình dung tôi là người tài xế. Tôi ngồi trong cái xe nóng như thiêu suốt cả ngày, không có máy điều hòa, có lẽ tôi giận dữ và ghen tị với những khách ngoại quốc giàu có... và cách tốt nhất tôi có thể khắc phục là làm cho mọi thứ trở nên 'công bằng' để tôi hạnh phúc, là tìm ra cách này cách khác để moi tiền của họ. Nhưng sự thật là, ngay cả khi tôi thành công và tôi moi thêm được vài rupi nữa từ một khách du lịch thiếu cảnh giác, tôi không thể tưởng tượng được đó là một cách rất hay ho để được hạnh phúc hơn hay có một đời sống thỏa mãn hơn... Dù sao đi nữa, càng hình dung bản thân mình như người tài xế, tôi càng ít giận anh ta hơn. Đời sống anh ta xem ra buồn quá... tôi muốn nói là tôi vẫn không đồng ý những gì anh ta đã làm, và chúng ta đã làm đúng khi rời xe, nhưng tôi không thể nổi nóng đủ để ghét anh ta vì điều đó được..."

Tôi im lặng. Quả thật, tôi giật mình vì tôi đã hấp thụ quá ít ỏi từ Đạt Lai Lạt Ma. Vào lúc ấy, tôi bắt đầu đánh giá cao giá trị thực tế những lời khuyên của ngài, như "tìm hiểu hoàn cảnh của người khác", và dĩ nhiên tôi thấy các thí dụ của ngài về việc ngài đã ứng dụng những nguyên tắc ấy vào đời sống riêng rất gọi

hứng cho tôi. Nhưng khi tôi nghĩ lại chuỗi thảo luận của chúng tôi, bắt đầu tại Arizona và bây giờ đang tiếp diễn tại Ấn Độ, tôi nhận thức rằng ngay từ đầu, các cuộc phỏng vấn đã mang giọng điệu lâm sàng, như thể tôi đang hỏi ngài về giải phẫu học con người vậy. Trong trường hợp này, đó là khoa giải phẫu tâm trí con người mà thôi. Tuy nhiên, cho đến thời điểm này, việc áp dụng trọn vẹn những ý tưởng của ngài vào đời sống của chính tôi vẫn chưa xảy ra, ít ra là ngay lúc này. Tôi luôn có một ý định mơ hồ là cố gắng áp dụng ý tưởng của ngài vào đời mình ở một thời điểm nào đó trong tương lai. Có lẽ là khi tôi có thêm thời gian.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

XEM XÉT NHỮNG NỀN TẢNG CỦA MỘT MỐI QUAN HỆ

Những cuộc chuyện trò với Đạt Lai Lạt Ma ở Arizona bắt đầu bằng cuộc thảo luận về những nguồn mạch của hạnh phúc. Và bất chấp việc ngài chọn sống như một tu sĩ, các nghiên cứu đã cho thấy hôn nhân là một nhân tố thực sự có thể đem lại hạnh phúc. Nó đem đến những mối dây thân mật và gắn gũi làm gia tăng sự thỏa mãn về sức khỏe và cuộc sống nói chung. Đã có hàng ngàn cuộc điều tra với người Mỹ và người châu Âu cho thấy rằng, nói chung, những người có gia đình tỏ ra hạnh phúc và thỏa mãn với cuộc sống hơn

những người độc thân hoặc ở góa - đặc biệt khi so sánh với những người ly dị hoặc ly thân. Một cuộc điều tra cho thấy rằng sáu trên mười người Mỹ đánh giá cuộc hôn nhân của họ là “rất hạnh phúc” thì cũng chấm điểm cho toàn bộ cuộc sống là “rất hạnh phúc”. Khi thảo luận về chủ đề quan hệ con người, tôi nghĩ việc đưa ra chủ đề về nguồn mạch chung của hạnh phúc con người là quan trọng.

Vài phút trước cuộc hẹn với Đạt Lai Lạt Ma, tôi ngồi với một người bạn trên hành lang bên ngoài khách sạn ở Tucson và thưởng thức một ly nước giải khát. Nhắc đến các chủ đề về tình cảm và hôn nhân, mà tôi định đem vào cuộc phỏng vấn, bạn tôi và tôi chẳng mấy chốc bắt đầu thương hại cho những người độc thân. Trong khi chúng tôi nói chuyện, một cặp thanh niên trông khỏe mạnh, có lẽ là dân đánh gôn, có vẻ đang trong một kỳ nghỉ hạnh phúc ngay lúc đỉnh cao mùa du lịch, ngồi vào một bàn gần chúng tôi. Họ có dáng dấp của một cặp trung lưu - có lẽ không còn trong tuần trăng mật nữa, nhưng vẫn còn trẻ trung và chắc chắn đang yêu. Tuyệt thật, tôi nghĩ.

Ngồi chưa được bao lâu, họ bắt đầu cãi nhau.

“... Em đã bảo anh mình trễ rồi mà!” cô gái gay gắt, giọng nói khản đặc rất lạ lùng, tiếng the the của những dây thanh âm bị ngâm nhiều năm trong khói thuốc lá và rượu. “Giờ thì mình không còn thời gian để ăn nữa. Em không nuốt nổi nữa đây!”

“... nếu em không mất thời giờ chuẩn bị lâu như

vậy..." chàng trai đống lại ngay, giọng nói nhẹ hơn, nhưng mỗi âm thanh đều chứa đầy sự khó chịu và thù ghét.

Lại cãi nhau. "Em xong cả nửa tiếng rồi. Anh mới là người còn phải đọc báo thì có..."

Và cứ thế tiếp tục. Không ngưng được. Giống như kịch sĩ Hy Lạp Euripides đã nói: "Cưới đi, mọi chuyện sẽ ổn thôi. Nhưng khi một cuộc hôn nhân thất bại, thì những người ấy sống ở nhà như trong hỏa ngục."

Cuộc cãi vã leo thang nhanh chóng, đã đặt dấu chấm hết sớm cho những than vãn của chúng tôi về đời sống độc thân. Bạn tôi chỉ còn biết trợn mắt và trích một câu trong *Seinfeld*, anh nói: "Ôi dào ời! Tôi thật muốn cưới vợ ngay đây!"

Chỉ vài khoảnh khắc trước đó, tôi hoàn toàn có ý định bắt đầu cuộc nói chuyện bằng cách xoáy vào ý kiến của Đạt Lai Lạt Ma về những niềm vui và đức hạnh của tình yêu và hôn nhân. Thay vì vậy, tôi vào căn phòng của ngài ở khách sạn và gần như trước khi ngồi yên vị, tôi đã hỏi: "Tại sao ngài cho rằng những mâu thuẫn thường nảy sinh trong hôn nhân?"

"Khi đương đầu với những xung khắc, dĩ nhiên là chuyện có thể rất phức tạp," đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích. "Có thể có nhiều yếu tố xen vào đó. Vì thế, khi chúng ta cố tìm hiểu các trục trặc nảy sinh trong

quan hệ, thì giai đoạn đầu tiên trong quá trình này là chủ động suy nghĩ về bản chất và cơ sở nền tảng của mối quan hệ đó.

“Vì thế, trước hết, người ta phải nhìn nhận rằng có những loại quan hệ khác nhau, và hiểu được sự khác nhau giữa chúng. Lấy thí dụ, tạm đặt vấn đề hôn nhân qua một bên, ngay cả trong những tình bạn thông thường, chúng ta có thể nhận ra rằng có nhiều kiểu bạn bè khác nhau. Một số tình bạn dựa trên sự giàu có, quyền lực hoặc địa vị. Trong những trường hợp này, tình bạn của họ còn tiếp tục chừng nào ta còn duy trì được tiền bạc, quyền lực và địa vị. Một khi những nền tảng ấy không còn nữa, tình bạn ấy cũng bắt đầu cấp nón ra đi. Mặt khác, có một loại tình bạn khác. Những tình bạn không dựa trên sự xét đến của cải, quyền lực và địa vị mà đặt trên cảm xúc thật của con người, một cảm xúc gần gũi trong đó có hương vị của sự chia sẻ và kết nối. Loại tình bạn này là cái tôi muốn gọi là tình bạn chân thật, vì nó không bị ảnh hưởng bởi tình trạng của cải, quyền lực hay địa vị của cá nhân, dù là tăng hay giảm. Nhân tố nuôi dưỡng một tình bạn chân thật là cảm xúc hay tình cảm. Nếu thiếu điều đó, ta sẽ không thể duy trì một tình bạn chân thật. Dĩ nhiên, chúng ta đã nhắc đến điều này trước đây, và tất cả những điều này là hiển nhiên, nhưng nếu ta đang gặp phải vấn đề trong quan hệ, thì thông thường điều rất hữu ích là hãy đứng sang một bên mà suy nghĩ về nền tảng của mối quan hệ ấy.

“Cũng thế, nếu ai đó đang gặp phải những vấn đề với người bạn đời của mình, thì điều hữu ích là xem lại nền tảng cơ sở của mối quan hệ. Chẳng hạn, anh vẫn thấy các mối quan hệ thường dựa rất nhiều vào sự thu hút tức thời về tình dục. Khi một đôi vừa gặp nhau, nhìn thấy nhau chỉ một vài dịp, họ có thể yêu điên cuồng và rất hạnh phúc,” ngài cười, “nhưng bất cứ quyết định gì về hôn nhân vào lúc ấy sẽ rất là mong manh. Theo một ý nghĩa nào đó, cũng như người ta có thể trở nên mất trí vì cường độ mạnh mẽ của nóng giận hay ghen ghét, thì một cá nhân cũng có thể theo cách nào đó trở nên mất trí do sức mạnh của sự đam mê hay dục vọng. Và đôi khi anh thậm chí có thể gặp phải những hoàn cảnh trong đó một người có thể cảm thấy: ‘Ồi, bạn trai hoặc bạn gái tôi không thực sự là người tốt, không phải người đáng hoàng, nhưng tôi vẫn cảm thấy cuốn hút nơi người ấy.’ Vậy, một mối quan hệ dựa trên những hấp dẫn ban đầu như thế là không đáng tin cậy, rất không bền vững, vì nó dựa vào một hiện tượng nhất thời chóng qua. Cảm giác ấy rất ngắn ngủi, vì thế sau một thời gian ngắn, sẽ chết.” Ngài nhấp nhấp ngón tay. “Vì thế chúng ta không ngạc nhiên lắm nếu loại quan hệ ấy gặp rắc rối, và một cuộc hôn nhân dựa trên nó sẽ chẳng chóng thì chầy gặp đủ thứ chuyện... Nhưng anh nghĩ gì nào?”

“Vâng, tôi đành phải đồng ý với ngài về điều đó thôi,” tôi trả lời. “Đường như trong bất cứ một mối

quan hệ nào, ngay cả những quan hệ nồng nàn nhất, thì niềm đam mê ban đầu rồi cũng lắng xuống. Một nghiên cứu nọ đã cho thấy rằng những ai xem nổi đam mê và lãng mạn ban đầu là cái cốt yếu cho mối quan hệ của họ thì đều có thể đi đến vỡ mộng và ly dị. Một nhà tâm lý học xã hội, Ellen Berscheid, tôi nhớ là ở Đại học Minnesota, đã xét vấn đề này và kết luận rằng việc coi trọng sự ngăn ngủ nửa vời của tình yêu đam mê có thể phá hỏng một mối quan hệ. Bà và các đồng nghiệp cảm thấy rằng sự gia tăng tỷ lệ ly hôn trong hai mươi năm qua phần nào đó có liên hệ với việc càng ngày người ta càng gán tầm quan trọng lớn hơn cho những kinh nghiệm tình cảm tích cực và cao độ trong đời họ - những kinh nghiệm như tình yêu lãng mạn. Nhưng vấn đề là những loại kinh nghiệm ấy có thể thực sự rất khó nuôi dưỡng theo thời gian..."

"Điều này dường như rất đúng," ngài nói. "Vì thế, khi nói về những mối quan hệ của con người, anh có thể thấy được tầm quan trọng lớn lao của việc xem xét và tìm hiểu bản chất nền tảng của mối quan hệ.

"Bây giờ, trong khi một số mối quan hệ được đặt nền tảng trên sự hấp dẫn tức thời về tính dục, anh có thể có những kiểu quan hệ khác nữa, trong đó con người trong trạng thái tĩnh lặng của tâm trí sẽ nhận thức rằng, nói về hình thức bề ngoài, bạn trai hay bạn gái tôi có lẽ không lôi cuốn lắm, nhưng cậu ấy, cô ấy quả thực là người tốt, một người tử tế, lịch thiệp. Một mối quan hệ được xây dựng trên đó tạo thành mối

dây liên kết bền vững hơn nhiều, vì có một sự tương thông đích thực ở bình diện con người và cá nhân của hai bên...”

Đạt Lai Lạt Ma dùng trong chốc lát như thể đang nghiền ngẫm vấn đề cho kỹ, rồi nói thêm: “Dĩ nhiên, tôi phải nói lại cho rõ rằng người ta có thể có được một mối quan hệ tốt đẹp và lành mạnh có cả sự hấp dẫn tính dục như một thành phần trong đó. Vậy thì, hẳn có thể có hai loại quan hệ chính dựa trên sự thu hút về tính dục. Một loại thuần túy dựa trên ham muốn tình dục. Trong trường hợp này, động cơ hay sự thúc đẩy đằng sau mối liên kết thực sự chỉ là sự thỏa mãn chóng qua, cái khoái lạc nhất thời. Trong loại quan hệ ấy, mỗi cá nhân liên hệ với nhau không phải như những con người, mà đúng hơn là như những đồ vật. Loại quan hệ ấy không lành mạnh cho lắm. Nếu mối quan hệ chỉ đặt trên ham muốn tình dục mà không có một thành tố tôn trọng lẫn nhau, thì mối quan hệ hầu như trở nên giống việc mãi dâm, trong đó chẳng bên nào tôn trọng bên nào cả. Một mối quan hệ xây dựng chủ yếu trên ham muốn tình dục thì giống như căn nhà xây trên tảng băng, ngay khi băng tan, tòa nhà sẽ sụp đổ.

“Tuy nhiên, có một loại quan hệ thứ nhì, cũng dựa trên sự thu hút tình dục, nhưng trong đó sự hấp dẫn về thể xác không phải là nền tảng chủ yếu cho mối quan hệ. Trong loại quan hệ thứ hai này, có một sự thấu hiểu sâu xa giá trị của người kia, dựa trên việc

ta cảm thấy người kia tốt, tử tế, hiền hậu, và theo đó, ta tôn trọng và đề cao người kia. Bất cứ mối quan hệ nào dựa trên điều đó sẽ lâu dài hơn, đáng tin cậy hơn. Nó thích đáng hơn. Và để thiết lập nên mối quan hệ ấy, điều trọng yếu là dành đủ thời gian để biết rõ nhau theo nghĩa đích thực, để biết rõ những đặc tính căn bản của nhau.

“Vì thế, khi bạn bè tôi hỏi tôi về việc hôn nhân của họ, tôi thường hỏi họ đã biết nhau được bao lâu. Nếu họ nói là vài tháng, khi ấy tôi thường nói: ‘Ô, thế thì quá ít.’ Nếu họ nói một vài năm, khi ấy xem ra tốt hơn. Vì họ không chỉ biết về khuôn mặt và hình dáng của nhau, mà tôi nghĩ là cả bản chất sâu xa hơn của người kia nữa...”

“Điều đó giống như câu trích của Mark Twain, ‘không một ai biết tình yêu hoàn hảo thực sự là gì, chừng nào họ chưa cưới nhau được một phần tư thế kỷ...”

Đạt Lai Lạt Ma gật đầu nói tiếp: “Đúng... Vì thế, tôi nghĩ có nhiều vấn đề xảy ra chỉ vì chưa đủ thời gian để biết về nhau. Dù sao đi nữa, *tôi nghĩ nếu người ta muốn xây dựng một mối quan hệ thực sự thỏa mãn họ, thì cách tốt nhất để mang lại điều này là tìm hiểu bản chất sâu xa của người kia, và quan hệ với nhau trên bình diện ấy, thay vì chỉ dựa trên các đặc tính bề ngoài.* Và trong loại quan hệ này, có một vai trò dành cho sự yêu thương chân thật.

“Tôi đã nghe nhiều người tuyên bố rằng hôn nhân của họ có ý nghĩa sâu xa hơn là chỉ có quan hệ

tình dục, rằng hôn nhân là hai người tìm cách ràng buộc đời sống họ với nhau, chia sẻ những thăng trầm của cuộc sống với nhau, chia sẻ một sự thân mật nào đó. Nếu lời tuyên bố ấy là thành thật, thì tôi tin rằng đó là nền tảng phù hợp để xây dựng một mối quan hệ. Một mối quan hệ lành mạnh cần phải bao gồm một cảm thức trách nhiệm và dần thân cho nhau. Dĩ nhiên, sự tiếp xúc về mặt thân xác, quan hệ tính dục phù hợp hoặc thông thường giữa hai người có thể đem lại một sự thỏa mãn nhất định, có thể có một tác động an thần cho mỗi người. Nhưng, xét cho cùng, về mặt sinh học, mục đích chính của một quan hệ tình dục là sinh sản. Và để thành công trong việc đó, anh cần phải có một cảm thức dần thân cho con cái, để chúng được sống và vươn lên. Vì thế, phát triển một khả năng trách nhiệm và dần thân là điều trọng yếu. Không có nó, mỗi quan hệ chỉ đem lại sự thỏa mãn tạm thời. Chỉ là giải trí mà thôi." Ngài cười lớn, một nụ cười dường như thấm đẫm sự ngạc nhiên trước sự bao la của hành vi con người.

MỐI QUAN HỆ DỰA TRÊN SỰ LÃNG MẠN

Nói chuyện về tình dục và hôn nhân với một người đàn ông đã sống qua tuổi lục tuần trong tiết dục thì quả là kỳ cục. Ngài dường như không chống đối khi nói về những vấn đề này, nhưng có chút gì đó thờ ơ trong những nhận xét của ngài.

Trong khi suy nghĩ về cuộc trò chuyện của chúng tôi xế chiều hôm ấy, tôi chợt nghĩ vẫn còn có một thành phần quan trọng khác của các mối quan hệ mà chúng tôi chưa bàn đến, và tôi tò mò muốn biết ý kiến của ngài về điều đó. Tôi đưa vấn đề ra trong ngày hôm sau.

“Ngày hôm qua, chúng ta đang thảo luận về các mối quan hệ và tầm quan trọng của việc đặt mối quan hệ hoặc hôn nhân trên những cái khác ngoài tình dục,” tôi bắt đầu câu chuyện. “Nhưng trong văn hóa phương Tây, không chỉ hành vi tình dục thân xác mà còn cả toàn thể ý niệm về *lãng mạn* - ý niệm yêu đương, yêu đương nồng nàn với người bạn mình - được xem như một điều rất đáng ao ước. Trong phim ảnh, văn học và văn hóa chung, có một sự tôn vinh loại tình yêu lãng mạn này. Quan điểm ngài thế nào về điều này?”

Không chần chừ, đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời: “Tôi nghĩ rằng, bỏ qua một bên chuyện theo đuổi tình yêu lãng mạn một cách không mệt mỏi có thể ảnh hưởng như thế nào đến sự trưởng thành tâm linh ở bề sâu của chúng ta, thì ngay từ góc nhìn của lối sống bình thường, việc lý tưởng hóa tình yêu lãng mạn đã có thể xem như một điều thái quá rồi. Không như những mối quan hệ dựa trên tình cảm chân thành và sự quan tâm, đây là một vấn đề khác. Không thể xem đó là một điều tích cực được,” ngài cả quyết. “Đó là một cái gì dựa trên trí tưởng tượng, không thể nào đạt

được, và do vậy có thể là cái gây ra thất vọng. Vì thế, trên cơ sở này, không thể xem nó là điều gì tích cực được.”

Có một sự đứt khoát trong giọng nói của Đạt Lai Lạt Ma, cho thấy ngài không còn gì để nói thêm về chủ đề này. Nhìn vào thực tế xã hội chúng ta đang nhấn mạnh quá nhiều đến tình cảm lãng mạn, tôi cảm thấy rằng ngài đang xem quá nhẹ sự cuốn hút của tình cảm lãng mạn. Xét đến việc ngài lớn lên trong khung cảnh tu viện, tôi cho rằng ngài không hoàn toàn nhận thức được những niềm vui của yêu đương, và đặt thêm câu hỏi cho ngài về những vấn đề có liên hệ đến yêu đương thì sẽ chẳng ích gì hơn việc mời ngài đi ra bãi đậu xe xem ngài có ý kiến gì về một trục tắc tôi đang gặp với bộ truyền động của xe tôi. Hơi thất vọng, tôi loay hoay với cuốn sổ của tôi mất một lát rồi chuyển sang các đề tài khác.

Điều gì khiến yêu đương trở nên lôi cuốn đến vậy? Khi nhìn vào câu hỏi, ta thấy rằng *Eros* - tình yêu lãng mạn, tính dục, đam mê - sự ngây ngất cực độ, là một hỗn hợp đầy sức mạnh gồm nhiều thành phần có tính văn hóa, sinh học và tâm lý học. Trong văn hóa phương Tây, ý tưởng về tình yêu lãng mạn đã nở rộ trong vòng hai trăm năm qua, dưới ảnh hưởng của chủ nghĩa lãng mạn, một trào lưu đã góp phần lớn trong việc hình thành cảm thức của chúng ta về thế

giới. Chủ nghĩa lãng mạn lớn lên như một sự bác bỏ Thời đại Ánh sáng trước đó vốn nhấn mạnh về lý trí con người. Trào lưu mới suy tôn trực giác, tình cảm, cảm xúc và đam mê. Nó nhấn mạnh tầm quan trọng của thế giới cảm thụ, kinh nghiệm chủ quan của chủ thể, và có xu hướng thiên về thế giới của sáng tạo, của óc tưởng tượng, tìm kiếm một thế giới không hiện hữu - một quá khứ lý tưởng hóa hoặc một tương lai không tưởng. Ý tưởng này đã ảnh hưởng sâu sắc không chỉ đến nghệ thuật và văn chương, mà cả đến chính trị và mọi khía cạnh của sự phát triển văn hóa phương Tây hiện đại.

Yếu tố thu hút nhất trong cuộc theo đuổi sự lãng mạn của chúng ta là cảm giác *phải lòng*. Những sức mạnh hùng hậu hoạt động lôi kéo chúng ta tìm kiếm cảm giác này, nhiều hơn gấp bội so với sự đơn thuần tôn vinh tình yêu lãng mạn mà chúng ta thấy ở nền văn hóa của chúng ta. Nhiều nhà nghiên cứu cảm thấy rằng những sức mạnh ấy được lập trình vào hệ gene của chúng ta từ lúc sinh ra. Cảm giác phải lòng hay “roi vào tình yêu”, vốn luôn pha trộn với cảm giác bị thu hút về tình dục, có thể là một thành phần thuộc bản năng của hành vi giao phối, được quy định trong gene. Từ quan điểm tiến hóa, công việc số một của cơ thể là sống còn, sinh sản, và bảo đảm sự tiếp tục sống còn của giống nòi. Đó là mối quan tâm hàng đầu của chủng loài, vì thế, nếu chúng ta được lập trình để “roi vào tình yêu”, nó chắc chắn làm gia tăng

khả năng chúng ta sẽ giao phối và sinh sản. Như vậy, chúng ta có những cơ cấu có sẵn để giúp cho điều này xảy ra. Để đáp ứng với một số kích thích, não bộ chúng ta sản xuất và tiết ra những hóa chất tạo ra một cảm giác lâng lâng, cái “cao hứng” gắn liền với việc “roi vào tình yêu”. Và trong khi não bộ chúng ta tiết ra những hóa chất ấy, cảm giác này chiếm lĩnh chúng ta mạnh đến nỗi đôi khi, mọi thứ khác dường như đều bị chặn lại.

Các lực tâm lý thúc đẩy chúng ta tìm kiếm cảm giác đang yêu cũng có sức lôi kéo giống như các lực sinh học. Trong tác phẩm *Symposium* của Platon, Socrates kể lại huyền thoại Aristophanes, có liên quan đến nguồn gốc của tình yêu tính dục. Theo huyền thoại này, cư dân đầu tiên của Trái Đất là những sinh vật tròn, có bốn tay bốn chân, có lưng và hai bên hông tạo thành một vòng tròn. Những sinh vật vô giới tính tự-mình-là-đủ ấy rất kiêu ngạo và thường xuyên tấn công các thần linh. Để trừng phạt chúng, thần Zeus giáng sấm sét vào chúng và tách chúng ra. Mỗi sinh vật bây giờ trở thành hai, mỗi nửa đều mong muốn kết hợp với nửa còn lại.

Eros, động lực hướng đến sự đam mê, tình yêu lãng mạn, có thể được xem như ước muốn từ xa xưa nhằm hòa trộn với nửa còn lại. Dường như đó là một nhu cầu phổ quát và vô thức của con người. Cảm giác này kéo theo cảm giác hòa trộn với người khác, phá vỡ những rào cản, trở nên một với người yêu. Các nhà

tâm lý gọi đây là sự sụp đổ những ranh giới bản ngã. Một số cảm thấy rằng quá trình này bắt rễ từ trong kinh nghiệm đầu đời của chúng ta, một nỗ lực vô thức nhằm tái tạo lại kinh nghiệm chúng ta có lúc còn là hài nhi, một trạng thái sơ khai trong đó đứa trẻ hoàn toàn hòa lẫn với cha mẹ hoặc người mang thai mình.

Bằng chứng cho thấy rằng những trẻ sơ sinh không phân biệt giữa bản thân chúng và phần còn lại của thế giới. Chúng không có cảm giác về căn tính cá nhân, hoặc ít ra, căn tính của chúng bao gồm cả mẹ, những người khác, và mọi đồ vật trong môi trường của chúng. Chúng không biết đâu là nơi chúng kết thúc và “cái khác” bắt đầu. Chúng thiếu điều mà chúng ta biết như là cái cố định khách quan: các sự vật không có hiện hữu độc lập. Nếu chúng không tương tác với một sự vật, thì sự vật đó không tồn tại. Chẳng hạn, nếu đứa trẻ cầm một cái trống lắc, nó sẽ nhìn nhận cái trống lắc như một phần của chính nó, và nếu cái trống được cất giấu đi chỗ khác thì cái trống lắc hết tồn tại.

Lúc mới sinh, não bộ chưa được “dấu dây” đầy đủ, nhưng khi đứa trẻ lớn lên và bộ não trưởng thành, sự giao tiếp của đứa trẻ với thế giới trở nên phức tạp hơn và đứa trẻ dần dần có được một cảm quan về căn tính của cá nhân, về “tôi” đối với “cái khác”. Cùng với điều này, một cảm giác về sự cô lập phát triển, và dần dần đứa trẻ phát triển sự ý thức về những giới hạn của mình. Dĩ nhiên, sự hình thành căn tính còn

tiếp tục phát triển trong suốt thời niên thiếu, khi đứa trẻ tiếp xúc với thế giới. Cảm thức của người ta về việc mình là ai hình thành như kết quả của việc phát triển những lần phục hiện nội tâm, hình thành phần lớn do những suy tư về các tương tác trước đây của đứa trẻ với những người quan trọng trong đời chúng, và suy tư về vai trò của chúng trong xã hội nói chung. Dần dần, căn tính cá nhân và cấu trúc nội tâm trở nên ngày một phức tạp hơn.

Nhưng một phần nào đó của chúng ta có thể vẫn tìm cách lùi về một giai đoạn hiện hữu trước đây, một tình trạng phúc lạc trong đó không có cảm giác cô độc, không có cảm giác chia cắt. Nhiều nhà tâm lý học đương đại cảm thấy rằng kinh nghiệm “một thực thể” của thời kỳ đầu được thống nhập vào trong tiềm thức, và khi ta đã là người lớn, nó thấm nhập vào mọi tưởng tượng vô thức và riêng tư của chúng ta. Họ tin rằng việc hòa hợp với người yêu khi mình “đang yêu” là lặp lại trải nghiệm được hòa trộn với mẹ trong thời nhi ấu. Nó tái tạo lại cảm giác kỳ diệu ấy, một cảm giác về sự toàn năng, như thể mọi sự đều có thể được. Một cảm giác giống như thế thật khó mà bị đánh bại.

Thật không lạ gì khi cuộc truy tìm tình yêu lãng mạn lại mạnh mẽ đến như thế. Vậy thì vấn đề là gì, và tại sao Đạt Lai Lạt Ma lại quá dễ dàng cho rằng việc theo đuổi sự lãng mạn là một điều tiêu cực?

Tôi xem xét vấn đề đặt một mối quan hệ trên cơ

sở tình yêu lãng mạn, lánh vào trong sự lãng mạn như một nguồn hạnh phúc. Một bệnh nhân trước đây là David chợt hiện về trong tâm trí. David là một kiến trúc sư phối cảnh ba mươi tư tuổi. Ban đầu, anh được đưa đến văn phòng của tôi với những triệu chứng cổ điển của sự trầm cảm lâm sàng nghiêm trọng. Anh giải thích rằng sự trầm cảm của anh có lẽ được khơi dậy bởi một vài áp lực liên quan đến công việc, nhưng “phần lớn nó chỉ tự nhiên xảy đến.” Chúng tôi bàn về giải pháp dùng thuốc chống trầm cảm, là hướng anh ta thích, và chúng tôi vạch ra một cuộc thử nghiệm với thuốc chống trầm cảm tiêu chuẩn. Thuốc men tỏ ra rất hiệu quả, và trong vòng ba tuần, các triệu chứng cấp tính của anh đã cải thiện, anh quay lại thói quen thường ngày. Tuy nhiên, khi xem xét tiền sử của anh, không khó gì nhận ra rằng ngoài chứng trầm cảm cấp tính, anh cũng còn bị chứng rối loạn tâm cảm, một dạng âm ỉ của chứng trầm cảm mãn tính mức độ thấp, đã tồn tại nhiều năm. Sau khi anh đã bình phục chứng trầm cảm cấp tính, chúng tôi bắt đầu tìm hiểu lịch sử bản thân của anh, đặt ra một nền tảng để giúp chúng tôi tìm hiểu những động cơ tâm lý bên trong có thể đã góp phần vào lịch sử thâm căn chứng rối loạn tâm cảm của anh.

Chỉ sau một vài phiên làm việc, một ngày kia David đi vào văn phòng trong một trạng thái náo nức: “Tôi cảm thấy dễ chịu lắm!” anh tuyên bố. “Đã nhiều năm tôi chưa từng cảm thấy dễ chịu như thế này!”

Phản ứng của tôi với cái tin tuyệt diệu này là lập tức đánh giá anh xem có khả năng chuyển vào một giai đoạn đột khởi của chứng rối loạn tâm cảm hay không. Tuy nhiên, trường hợp này thì không.

“Tôi đang yêu!” anh bảo tôi. “Tôi gặp cô ấy tuần trước tại một chỗ mà tôi được mời đến. Cô ấy là người xinh đẹp nhất tôi từng gặp... Cả tuần nay hầu như tối nào chúng tôi cũng đi chơi với nhau, và tôi cũng không biết nữa, dường như chúng tôi là đôi bạn tâm đầu ý hợp - sinh ra là để cho nhau vậy. Thật tôi không thể tin được! Hai ba năm nay tôi đâu có hẹn hò gì với ai, thậm chí tôi còn đi đến chỗ nghĩ rằng tôi sẽ không bao giờ gặp một ai nữa, thế mà thành linh, lại có cô ấy.”

David dành gần hết thời gian hôm ấy để liệt kê đủ mọi điều tốt đẹp của cô bạn gái mới quen. “Tôi nghĩ chúng tôi thật hoàn hảo cho nhau đến từng chân tơ kẽ tóc. Đây cũng không phải là chuyện tình dục, mà là chúng tôi cùng quan tâm đến những điều giống nhau, và khiếp quá đi, sao mà chúng tôi nghĩ giống nhau đến thế cơ chứ. Lẽ dĩ nhiên tôi là người thực tế, và tôi nhận thức rằng không có ai là hoàn hảo cả... Như có một tối kia tôi cảm thấy hơi buồn vì tôi cho rằng cô ấy hơi lả lơi một chút với mấy anh chàng ở một câu lạc bộ mà chúng tôi tới... nhưng cả hai chúng tôi đều uống hơi nhiều, và cô ấy chỉ vui đùa thôi. Chúng tôi đã nói chuyện sau đó và làm minh bạch cả rồi.”

David quay lại vào tuần sau, thông báo rằng anh quyết định không điều trị nữa. “Mọi thứ trong

cuộc sống tôi giờ đều rất tuyệt vời. Tôi thấy chẳng còn gì để nói đến trong việc điều trị nữa,” anh giải thích. “Tôi hết bị trầm cảm rồi, tôi ngủ ngon như một đứa bé. Tôi đã làm việc lại rất tốt, và tôi có một quan hệ rất tuyệt càng ngày lại càng tốt lên. Tôi cho rằng tôi đã thu hoạch được một số điều từ các lần làm việc với ngài, nhưng ngay lúc này tôi thấy không cần chi tiền cho điều trị nữa, khi không còn gì phải bận tâm.”

Tôi nói với anh là tôi rất hạnh phúc vì anh đang làm rất tốt, nhưng nhắc anh về một số vấn đề trong gia đình mà chúng tôi bắt đầu xác định rằng có thể đã đưa đến chứng rối loạn cảm quan mãn tính của anh. Đồng thời, các thuật ngữ tâm bệnh học thông thường như “chống cự” và “phòng thủ” bắt đầu hiện lên trong đầu tôi.

Anh ta không bị thuyết phục. “Ồ, những điều đó có lẽ tôi sẽ muốn xem xét vào một dịp khác,” anh nói, “nhưng thực tình tôi nghĩ nó chỉ liên quan đến sự cô đơn, cái cảm giác rằng mình thiếu ai đó, thiếu một người đặc biệt mà mình có thể chia sẻ mọi thứ, nhưng bây giờ tôi đã gặp nàng rồi.”

Anh ta cương quyết muốn chấm dứt cuộc trị liệu ngay hôm ấy. Chúng tôi thỏa thuận với nhau để cho vị bác sĩ gia đình của anh theo dõi các chế độ thuốc men, dành phần còn lại của buổi gặp gỡ để duyệt lại và kết luận, và tôi kết thúc bằng cách khuyên anh rằng cánh cửa văn phòng tôi vẫn rộng mở với anh bất cứ lúc nào.

Vài tháng sau, David quay lại văn phòng của tôi.

“Tôi thật khốn khổ,” anh nói với giọng chán nản. “Lần cuối cùng tôi gặp ông trước đây, mọi thứ đều diễn ra rất tốt. Tôi thực sự nghĩ rằng tôi đã tìm thấy người bạn đời lý tưởng của mình. Thậm chí tôi còn đề cập đến chuyện hôn nhân nữa. Nhưng dường như tôi càng muốn trở nên gần gũi bao nhiêu, cô ấy lại càng tách rời tôi xa bấy nhiêu. Cuối cùng, cô ấy chia tay với tôi. Tôi đã bị trầm cảm trở lại vài tuần sau đó. Thậm chí tôi bắt đầu gọi cho cô ấy và cúp máy chỉ để nghe tiếng cô ấy, và chạy xe ngang chỗ cô làm việc chỉ để xem xem xe cô ấy có đó không. Sau khoảng một tháng, tôi chán cái việc ấy - thật là chuyện buồn cười - và ít nhất, các triệu chứng trầm cảm đã trở nên khá hơn. Tôi muốn nói rằng tôi ăn và ngủ khỏe, vẫn làm việc tốt, và tôi có nhiều năng lượng, nhưng vẫn cảm thấy còn thiếu một phần gì đó của tôi. Giống như tôi đã trở lại chỗ xuất phát vậy, cảm thấy y hệt như tôi đã như vậy nhiều năm qua...”

Chúng tôi lại tiếp tục cuộc trị liệu.

Điều xem ra rõ ràng là, xét như một nguồn mạch của hạnh phúc, tình cảm lãng mạn bỏ qua nhiều điều đáng mơ ước. Và có lẽ Đạt Lai Lạt Ma chẳng sai khi ngài gạt bỏ ý niệm coi sự lãng mạn là cơ sở cho một mối quan hệ và mô tả sự lãng mạn chỉ như “một sự

tưởng tượng... không thể nào đạt tới được,” một thứ không đáng cho ta cố gắng. Xét kỹ hơn, có lẽ ngài đang mô tả một cách khách quan bản chất của tình cảm lãng mạn thay vì đưa ra một đánh giá tiêu cực nhuộm màu những năm tháng ngài được đào tạo làm tu sĩ. Ngay cả một nguồn tham khảo khách quan như tự điển, trong đó chứa hàng tá những định nghĩa về “romance” và “romantic”, cũng có chủ ý đưa thêm vào những thành ngữ như “một câu chuyện hư cấu,” “một sự phóng đại,” “một sự giả tạo,” “tưởng tượng hay hư cấu,” “không thực tế,” “không có cơ sở trên thực tế,” “có đặc tính của,” hoặc quá quan tâm đến chuyện làm tình hoặc tán tỉnh được lý tưởng hóa,” vân vân. Đường như ở đâu đó trên con đường văn minh hóa phương Tây, có một sự thay đổi đã diễn ra. Khái niệm cổ điển về *Eros*, mà ý nghĩa sâu xa là trở thành một, hòa lẫn vào nhau, đã mang một ý nghĩa mới. Lãng mạn đã có một đặc tính giả tạo, phảng phất hương vị lừa đảo và trá ngụy, những đặc tính đã khiến Oscar Wilde thốt lên chán chường: “Khi người ta yêu, người ta luôn bắt đầu bằng cách tự dối mình, và luôn kết thúc bằng việc lừa dối người khác. Đó là cái mà thế giới gọi là lãng mạn.”

Trước đây, chúng tôi đã khai thác vai trò của sự gần gũi và thân mật như một thành phần quan trọng của hạnh phúc con người. Điều này không có gì đáng nghi ngờ. Nhưng nếu người ta tìm kiếm sự thỏa mãn lâu dài trong một mối quan hệ, nền tảng của mối

quan hệ ấy phải vững chắc. Chính vì lý do này mà Đạt Lai Lạt Ma khuyến khích chúng ta xem xét những nền tảng bên dưới của một mối quan hệ, nếu chúng ta thấy mình đang ở trong một mối quan hệ ngày càng xấu đi. Sự cuốn hút về tình dục, hay thậm chí cảm xúc cao độ của một mối tình chớm nở, có thể có vai trò trong việc hình thành mối liên kết ban đầu giữa hai người, để kéo họ lại với nhau, nhưng giống như một lớp keo epoxy tốt, các tác nhân gắn kết ban đầu cần được trộn với các thành phần khác trước khi rắn lại thành một liên kết bền vững. Trong khi xác định những thành phần khác đó, chúng ta một lần nữa quay lại với cách tiếp cận của Đạt Lai Lạt Ma để xây dựng một quan hệ bền vững - đặt mối quan hệ của chúng ta trên những đặc tính là sự yêu mến, tình cảm, tôn trọng lẫn nhau như những con người. Việc đặt mối quan hệ trên nền tảng ấy giúp chúng ta đạt tới mối dây liên kết sâu sắc và ý nghĩa, không chỉ với người yêu hay bạn đời của mình, song cả với bạn bè, người thân, hoặc những người xa lạ - hầu như với mọi người. Nó mở ra những khả năng và cơ hội vô hạn để kết nối.

Chương 7

GIÁ TRỊ VÀ LỢI ÍCH CỦA LÒNG YÊU THƯƠNG



ĐỊNH NGHĨA LÒNG YÊU THƯƠNG

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Các cuộc thảo luận của chúng tôi càng tiến triển, tôi càng khám phá ra rằng sự phát triển lòng yêu thương đóng một vai trò thật lớn lao trong đời sống của Đạt Lai Lạt Ma, thay vì chỉ là phương tiện để bồi đắp một cảm giác ấm cúng và tình cảm, phương tiện để cải thiện mối quan hệ của chúng ta với người khác. Quả thật, điều trở nên rõ ràng là, xét như một Phật tử đang tu tập, sự phát triển lòng yêu thương là một phần tất yếu trên con đường tâm linh của ngài.

“Xét rằng Phật giáo coi lòng yêu thương có tầm quan trọng lớn lao như một phần cốt yếu của sự phát triển tâm linh con người,” tôi hỏi, “xin ngài có thể nói rõ hơn ý ngài muốn nói gì bằng mấy chữ ‘lòng yêu thương.’ ”

Đạt Lai Lạt Ma trả lời: “Có thể định nghĩa lòng yêu thương như là một tình trạng của tâm trí, không bạo lực, không làm hại, không gây hấn. Đó là một thái độ tinh thần dựa trên ước muốn cho người khác được giải thoát khỏi đau khổ của họ, và gắn liền với một cảm giác về sự dấn thân, trách nhiệm và tôn trọng người khác.

“Khi nói về định nghĩa lòng yêu thương, trong tiếng Tây Tạng là *Tse-wa*, từ này còn có một nghĩa là một tâm trạng có thể bao gồm cả ước muốn những điều tốt đẹp cho bản thân mình. Khi phát triển lòng yêu thương, hẳn người ta có thể bắt đầu bằng điều ước muốn rằng bản thân mình được giải thoát khỏi đau khổ, và rồi đem cái cảm xúc tự nhiên ấy hướng về bản thân và chăm bôn cho nó, tăng cường cho nó, và trải rộng nó ra để bao gồm cả những người khác.

“Vậy, khi người ta nói về lòng yêu thương, tôi nghĩ rằng thường có nguy cơ lầm lẫn lòng yêu thương với sự đeo bám. Vì thế khi bàn về lòng yêu thương, chúng ta trước hết phải phân biệt rõ giữa hai loại tình yêu hay lòng yêu thương này. Một loại yêu thương có nhuộm màu đeo bám, là cảm xúc điều khiển một người nào đó, hoặc yêu thương người kia sao cho họ yêu lại mình. Loại tình yêu thông thường này hoàn toàn phiến diện và lệch lạc. Và một mối quan hệ đặt trên đó không hề bền vững. Loại quan hệ phiến diện ấy, vốn đặt trên sự cảm nhận và xác định người kia là bạn hữu, có thể đưa đến sự bám víu nào đó về mặt

tình cảm và một cảm giác gần gũi. Nhưng nếu có một thay đổi nhỏ, có thể là một sự bất đồng ý kiến chẳng hạn, hoặc nếu người bạn kia làm điều gì đó khiến anh tức giận, thì thành linh sự phóng chiếu tinh thần của anh sẽ thay đổi, khái niệm 'bạn tôi' không còn nữa. Khi ấy anh sẽ thấy sự quyến luyến tình cảm kia đang bốc hơi, và thay vì cảm xúc yêu thương và quan tâm ấy, anh có thể mang một cảm xúc chán ghét. Như thế, loại tình yêu dựa trên sự quyến luyến có thể có liên hệ khá gần gũi với sự chán ghét.

"Nhưng có một loại tình thương thứ hai không bị trói buộc bởi sự quyến luyến ấy. Đó là tình thương chân chính. Loại tình thương ấy không dựa nhiều vào chuyện người này người kia là đáng quý đối với tôi. Thay vào đó, tình thương đích thực đặt trên cơ sở lý luận rằng mọi con người đều có một ước muốn bẩm sinh là được hạnh phúc và chiến thắng đau khổ, cũng như bản thân tôi vậy. Và cũng như tôi, họ có quyền tự nhiên để thỏa mãn khát vọng nền tảng này. Trên cơ sở nhìn nhận sự bình đẳng và phổ quát này, anh phát triển một cảm thức về sự yêu mến và gần gũi với người khác. Với nền tảng này, anh có thể cảm thấy lòng yêu thương cho dù anh nhìn người khác như bạn hữu hay kẻ thù. Nó dựa trên cơ sở những quyền căn bản của người khác hơn là sự phóng chiếu tinh thần của chính anh. Khi ấy, trên cơ sở này, anh sẽ sinh ra lòng yêu thương. Đó là lòng yêu thương đích thực.

"Vậy, ta thấy việc phân biệt giữa hai loại tình

cảm và việc chăm lo bồi dưỡng lòng yêu thương đích thực có thể quan trọng như thế nào trong đời sống thường ngày của chúng ta. Chẳng hạn, trong hôn nhân, nói chung có một thành tố là sự quyến luyến về tình cảm. Nhưng tôi nghĩ rằng nếu có cả một thành tố là tình yêu chân chính nữa, dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau như hai con người, cuộc hôn nhân sẽ có cơ may kéo dài. Trong trường hợp quyến luyến về tình cảm mà không có lòng yêu thương, hôn nhân không bền vững, và có xu hướng kết thúc nhanh chóng hơn.”

Ý niệm phát triển một loại lòng yêu thương khác, một lòng yêu thương phổ quát hơn, một loại lòng yêu thương phổ quát tách rời khỏi tình cảm cá nhân, xem ra giống như một nhiệm vụ bất khả thi vậy. Xoay chuyển nó trong đầu, như thể đang suy nghĩ lung lăm, tôi hỏi: “Nhưng tình yêu hay lòng thương xót là một tình cảm chủ quan mà. Dường như là sắc thái tình cảm hay *cảm giác* yêu cũng giống nhau, cho dù nó ‘nhuộm màu quyến luyến’ hay là ‘đích thực’. Vậy nếu người ta cảm nghiệm cùng một điều trong cả hai thứ, thì có gì quan trọng việc phân biệt giữa hai thứ đâu?”

Bằng giọng chắc nịch, Đạt Lai Lạt Ma trả lời: “Trước hết, tôi nghĩ có sự khác nhau về chất giữa cảm giác yêu thương chân chính với tình yêu dựa trên sự quyến luyến. Đó không phải là cùng một cảm xúc. Cảm giác tình yêu chân chính luôn mạnh mẽ hơn, rộng hơn nhiều. Nó có một phẩm chất rất sâu xa.

Thêm nữa, tình yêu chân chính thì bền vững hơn, đáng tin cậy hơn nhiều lắm. Lấy thí dụ, nếu anh thấy một con vật đang quá sức đau khổ, chẳng hạn một con cá vật vã với lưỡi câu dính trong miệng, anh sẽ lập tức cảm nghiệm một cảm giác không thể nào chịu nổi sự đau đớn của nó. Cảm giác ấy không dựa vào sự liên hệ đặc biệt nào với con vật ấy, một cảm giác kiểu như ‘ôi, con vật ấy là bạn tôi.’ Trong trường hợp ấy, anh đang đặt lòng yêu thương của anh chỉ trên sự kiện là sinh vật đó cũng có cảm xúc, cũng có thể cảm nghiệm đau đớn, và có quyền tránh không cảm nghiệm đau đớn ấy. Thế nên, loại tình thương này, vốn không pha trộn với ước muốn hoặc sự quyến luyến, là lành mạnh hơn, và bền vững hơn theo thời gian.”

Tiếp tục đào sâu hơn chủ đề lòng thương, tôi nói tiếp: “Trong thí dụ ngài đưa ra về việc nhìn thấy con cá đang đau khổ với lưỡi câu trong miệng, ngài đã đưa ra một điểm rất quan trọng là, nó cũng đi kèm với cảm giác không thể chịu nổi đau đớn.”

“Vâng,” Đạt Lai Lạt Ma trả lời. “Thực ra, theo một nghĩa nào đó, người ta có thể định nghĩa lòng thương xót là cảm giác không thể chịu nổi khi nhìn thấy đau khổ của người khác, của loài có tri giác khác. Và để có cảm giác ấy, người ta trước hết phải có sự đánh giá đúng mức độ nghiêm túc hoặc cường độ nỗi đau khổ của người khác. Vì thế, tôi nghĩ rằng càng hiểu rõ đau khổ, và các loại đau khổ mà chúng ta

đang phải chịu, người ta càng có mức độ thương xót sâu sắc hơn.

Tôi nêu lên câu hỏi: “Tôi công nhận rằng càng ý thức rõ đau khổ của người khác, người ta càng có khả năng thương xót. Trên thực tế, theo định nghĩa, lòng thương xót liên quan đến việc mở lòng mình ra với nỗi đau khổ của người khác. Chia sẻ nỗi đau của người khác. Nhưng có một câu hỏi khác cơ bản hơn: Tại sao chúng ta lại muốn đón lấy đau khổ của người khác khi chúng ta còn không muốn nhận đau khổ của chính mình? Tôi muốn nói là, đa số trong chúng ta thường cố hết sức tránh xa đau khổ của chính mình, thậm chí đến mức sử dụng ma túy và những thứ khác nữa. Vậy tại sao chúng ta lại tự ý đón lấy đau khổ của người khác được?”

Không chút ngập ngừng, Đạt Lai Lạt Ma đáp lời: “Tôi cảm thấy có sự khác biệt đáng kể giữa sự đau khổ của anh và nỗi đau khổ mà anh có thể cảm nghiệm trong một tình trạng thương xót trong đó anh nhận vào mình đau khổ của người khác, chia sẻ đau khổ của người khác - một sự khác biệt về chất.” Ngài dừng lại, rồi như thể dễ dàng nhắm tới những cảm xúc của tôi ngay lúc đó, ngài tiếp: “Khi anh nghĩ về nỗi đau khổ của bản thân, có một cảm giác hoàn toàn bị choáng ngợp. Đó là cảm giác nặng nề, bị đè bẹp dưới một điều gì đó. Một cảm giác tuyệt vọng. Có một sự tê liệt, như thể mọi quan năng của anh đã trở nên tê cứng.

“Còn trong khi nảy sinh lòng thương xót, khi anh mang lấy đau khổ của người khác, thoát đầu anh cũng có thể cảm nghiệm một mức độ khó chịu nhất định, một cảm giác không thoải mái hoặc không thể chịu nổi. Nhưng trong trường hợp thương xót, cảm giác ấy khác đi nhiều. Ở bên dưới cảm giác khó chịu là một mức độ tỉnh giác và cương quyết rất cao, vì anh tự nguyện và hữu ý chấp nhận nỗi đau khổ của người khác vì một mục đích cao cả hơn. Có một cảm giác được kết nối và gắn thân, một sự sẵn sàng vươn tới những người khác, một cảm giác tươi mát thay vì trì trệ. Điều này cũng giống như trường hợp một vận động viên. Trong khi trải qua việc rèn luyện nghiêm ngặt, vận động viên có thể chịu nhiều vất vả - luyện tập, đổ mồ hôi, vất kiệt sức. Tôi nghĩ đây có thể là một kinh nghiệm thật đau đớn và mệt mỏi. Nhưng vận động viên không coi đó là một kinh nghiệm đau thương. Anh ta sẽ coi đó như một thành tựu lớn, một kinh nghiệm đi kèm với cảm giác vui sướng. Nhưng nếu cũng con người ấy bị buộc phải làm một công việc chân tay nào đó không thuộc vào bài tập của anh, khi ấy anh ta sẽ nghĩ: ‘Ái chà, tại sao tôi lại bị giao cho cái việc nặng nhọc kinh khủng thế này?’ Vậy, chính thái độ tinh thần làm nên sự khác biệt to lớn.”

Chỉ vài lời ấy, khi được nói với một thái độ xác tín mạnh mẽ, đã nâng tôi từ một cảm giác bị đè nén lên cảm giác mình có khả năng giải quyết vấn đề đau khổ, vượt qua đau khổ.

“Ngài nói rằng bước đầu tiên để tạo ra lòng thương xót là đánh giá đúng sự đau khổ. Nhưng liệu có những kỹ thuật nào đặc thù của Phật giáo được dùng để gia tăng lòng thương xót của mình không?”

“Có. Thí dụ, trong truyền thống Đại thừa của nhà Phật, chúng tôi thấy có hai kỹ thuật chính để rèn luyện lòng thương xót. Chúng được gọi là phương pháp ‘thất điểm nhân quả’ và phương pháp ‘trao đổi và bình đẳng giữa bản thân và người khác’. Phương pháp ‘trao đổi và bình đẳng’ là kỹ thuật anh sẽ gặp trong chương thứ tám cuốn *Dẫn vào lối sống của Bồ tát* của Shantideva. Nhưng,” ngài vừa nói vừa liếc nhìn đồng hồ và nhận ra thời gian sắp hết, ‘tôi cho rằng chúng ta sẽ thực hành một số bài tập hoặc thiền định về lòng thương xót trong các buổi diễn thuyết cuối tuần này.’”

Nói thế rồi, ngài mỉm cười đôn hậu, đứng dậy và kết thúc buổi gặp gỡ.

GIÁ TRỊ THỰC SỰ CỦA ĐỜI NGƯỜI

Tiếp tục cuộc thảo luận với tôi về lòng thương xót trong lần đối thoại tiếp theo, tôi bắt đầu: “Cho đến giờ, chúng ta đang nói chuyện về tầm quan trọng của lòng thương xót, về niềm tin của ngài cho rằng tình cảm của con người, sự nồng hậu, tình bạn và những cái khác là những điều kiện tuyệt đối cần thiết cho hạnh

phúc. Nhưng tôi chỉ thắc mắc là, giả sử, một thương gia giàu có đến gặp ngài mà nói: ‘Thưa ngài, ngài nói rằng sự nồng hậu và lòng trắc ẩn là tối quan trọng để người ta được hạnh phúc. Nhưng tự bản tính, tôi không phải là người nồng hậu và trắc ẩn cho lắm. Nói thật là tôi thực sự không cảm thấy rõ mình có lòng thương xót hay vị tha. Tôi có xu hướng thiên về lý trí, thực tế, có lẽ là một người trí thức, và tôi không cảm thấy những thứ tình cảm ấy. Nhưng tôi vẫn cảm thấy đời tôi tốt đẹp, tôi hạnh phúc với đời sống của mình. Tôi có một công việc rất thành công, tôi có bạn bè, và tôi chu cấp cho vợ con mình đầy đủ, tôi có mối quan hệ rất tốt đẹp với họ. Tôi không cảm thấy thiếu thốn điều gì cả. Phát triển lòng thương xót, vị tha, nồng hậu... tất cả nghe thì rất hay, nhưng với tôi, đó là nhằm mục đích gì? Có chăng chỉ nghe hơi ướm át quá...’”

“Trước hết,” Đạt Lai Lạt Ma trả lời, “nếu có người nói thế, tôi sẽ vẫn nghi ngờ liệu người ấy trong sâu thẳm có thực sự hạnh phúc không. Tôi tin chắc rằng lòng thương xót đem lại cơ sở cho sự sống còn của con người, là giá trị đích thực của đời sống, không có nó thì vẫn còn một thiếu sót căn bản. Sự nhạy cảm với những cảm xúc của người khác là một yếu tố làm nên tình yêu và lòng thương xót, nếu không có nó thì tôi nghĩ khả năng cảm thông với vợ mình của người đó chẳng hạn, hẳn sẽ có điều không ổn. Nếu người kia thực sự có thái độ thờ ơ với những đau khổ và cảm xúc của người khác, thì cho dù anh

ta là tỷ phú, có học thức, không gặp khó khăn gì với gia đình và con cái, có cả đồng bạn bè, những người giàu có khác, những chính trị gia, cả nguyên thủ quốc gia đi nữa, thì tôi nghĩ mặc dù có tất cả những thứ đó, tác động của những điều tích cực ấy vẫn chỉ ở bên ngoài mà thôi.

“Nhưng nếu anh ta tiếp tục cho rằng anh ta không cảm thấy lòng thương xót, anh ta không cảm thấy thiếu thốn gì... thì quả là hơi khó giúp anh ta hiểu được tầm quan trọng của lòng thương xót...”

Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một chút để suy tư. Những lần ngắt quãng của ngài xảy ra trong suốt cuộc trò chuyện dường như không tạo ra một sự im lặng khó chịu. Đúng hơn, chúng giống như một lực trọng trường, thu thập một trọng lượng và ý nghĩa lớn hơn cho những lời của ngài khi cuộc trò chuyện tiếp tục.

Cuối cùng, ngài nói tiếp: “Tuy nhiên, dù là thế đi nữa, vẫn còn vài điều tôi có thể chỉ ra được. Trước hết, tôi có thể giả thiết rằng anh ta suy nghiệm về kinh nghiệm của chính mình. Anh ta có thể thấy rằng nếu có ai đó đối xử với anh ta với lòng thương xót và tình cảm, điều ấy sẽ làm anh ta thấy hạnh phúc. Thế nên, kinh nghiệm ấy có thể giúp anh ta nhận thức rằng người khác cũng cảm thấy thích thú khi họ được người khác tỏ ra nồng hậu và thương xót. Vì thế, việc nhìn nhận điều này có thể làm anh ta tôn trọng hơn sự nhạy cảm của người khác và khiến anh ta sẵn sàng

tỏ lòng trắc ẩn, nồng hậu hơn đối với họ. Đồng thời, anh ta sẽ khám phá ra rằng càng bày tỏ sự nồng hậu với người khác, anh ta càng nhận được sự nồng hậu nhiều hơn. Tôi không cho rằng phải mất nhiều thời gian anh ta mới nhận ra điều ấy. Và kết quả là, điều này sẽ trở thành nền tảng của sự tin tưởng và tình bạn giữa mọi người.

“Rồi, giả sử người đó có được tất cả những tiện nghi vật chất kia, thành công trong đời, có nhiều bạn hữu, bảo đảm về tài chính, và vân vân. Tôi nghĩ thậm chí có khả năng là gia đình và con cái anh ta có thể sống hòa thuận với anh ta và cảm nghiệm một thứ hài lòng nào đó vì người ấy thành công và họ có nhiều tiền, có một đời sống thoải mái. Tôi cho là ta có thể hiểu được rằng đến một điểm nào đó, cho dù không cảm thấy sự nồng ấm và tình cảm của con người, anh ta không thể cảm nghiệm được mình thiếu thốn một điều gì. Nhưng nếu anh ta cảm thấy mọi thứ đều tốt đẹp, rằng không có một nhu cầu thực sự nào về việc phát triển lòng thương xót, tôi vẫn cho rằng quan điểm này là do sự ngu dốt và thiên cận. Ngay cả nếu như những người khác có vẻ như rất tâm đầu ý hợp với anh, nhưng trên thực tế thì phần lớn các mối quan hệ hoặc giao tiếp của người khác với anh ta đều dựa trên cảm nhận của họ về anh như một người thành đạt, giàu có. Họ có thể chịu ảnh hưởng bởi sự giàu có và quyền lực của anh ta, và quan hệ với những thứ đó thay vì với chính con người anh ta. Như thế, theo một

nghĩa nào đó, mặc dù họ không nhận được sự nồng hậu và tình cảm con người từ phía anh ta, họ có thể vẫn hài lòng, vì họ không chờ đợi gì hơn nữa. Nhưng nếu chẳng may anh ta thất cơ lỡ vận thì cơ sở của mối quan hệ sẽ bị yếu đi. Khi ấy anh ta có thể bắt đầu nhìn thấy tác động của việc không có tình cảm con người, và lập tức bắt đầu đau khổ.

“Tuy nhiên, nếu người ta có lòng thương xót, thì lẽ tự nhiên đó là một điều họ có thể cậy dựa vào, ngay cả khi gặp khó khăn về kinh tế, tiền tài họ sa sút, họ vẫn có gì đó để chia sẻ với đồng loại. Các nền kinh tế trên thế giới luôn quá mong manh, và chúng ta chịu quá nhiều tổn thất trong đời sống, nhưng thái độ đầy thương xót là một điều mà chúng ta luôn có thể mang theo cùng với mình.”

Một người phục vụ khoác áo nâu sồng bước vào phòng lặng lẽ châm trà, trong khi Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục: “Dĩ nhiên, khi cố gắng giải thích cho người nào đó về tầm quan trọng của lòng thương xót, trong một số trường hợp, có thể anh sẽ gặp phải những người rất cứng cỏi, cá nhân và ích kỷ, những người chỉ quan tâm đến lợi ích của bản thân họ mà thôi. Và thậm chí rất có thể là có những người không có được khả năng thông cảm ngay cả với những người họ yêu mến hoặc những người có thể rất gần gũi với họ. Nhưng ngay cả với những người như thế, vẫn có thể trình bày cho họ tầm quan trọng của lòng trắc ẩn và yêu thương, dựa trên nền tảng rằng đó là cách tốt nhất để làm tròn

sự tự quan tâm đến mình của họ. Họ muốn có sức khỏe tốt, sống trường thọ, có tâm an lạc, hạnh phúc và niềm vui. Và nếu đó là những gì họ mơ ước, thì tôi nghe nói có cả bằng chứng khoa học rằng những điều đó có thể được tăng cường bằng những cảm xúc yêu thương và trắc ẩn... Nhưng anh là bác sĩ, nhà tâm thần học, có lẽ anh biết rõ hơn tôi về những tuyên bố khoa học ấy chứ?”

“Vâng,” tôi đồng ý. “Tôi nghĩ rằng có bằng chứng khoa học ủng hộ các tuyên bố về những lợi ích thể lý và lợi ích tình cảm của những tâm thái biết thương xót.”

“Thế thì tôi cho rằng việc giáo dục về những sự kiện và nghiên cứu khoa học ấy chắc chắn có thể khuyến khích một số người chăm lo vun tưới hơn một tâm hồn biết xót thương...,” Đạt Lai Lạt Ma bình luận. “Nhưng tôi nghĩ rằng ngoài những nghiên cứu khoa học ấy ra, còn có những lập luận khác mà người ta có thể hiểu và thừa nhận từ kinh nghiệm thực tế hàng ngày của chính họ. Chẳng hạn, anh có thể chỉ ra rằng việc thiếu lòng thương xót đưa đến một sự tàn nhẫn nhất định. Có nhiều thí dụ cho thấy rằng ở một mức độ sâu xa nào đó, những người tàn nhẫn thường phải chịu một sự bất hạnh và bất mãn nào đó. Những người như thế bị một thứ cảm giác day dứt vì bất an và sợ hãi. Ngay cả khi họ đang ngủ, tôi nghĩ rằng cảm giác sợ hãi này vẫn tồn tại... Tất cả điều này có lẽ rất khó hiểu đối với một số người, nhưng một điều ta có

thể biết chắc là những người ấy thiếu điều gì đó mà anh có thể tìm thấy ở một người có lòng thương xót - một cảm giác tự do, buông thả, vì thế khi ngủ anh có thể thư giãn và thả lỏng. Người tàn nhẫn không bao giờ có được kinh nghiệm ấy. Một điều gì đó luôn kèm kẹp họ, bám lấy họ, và họ không thể cảm nghiệm được cảm giác buông thả, cảm giác tự do kia.”

Ngài dừng lại một thoáng, lơ đãng gãi đầu, rồi tiếp tục: “Mặc dù tôi chỉ đang lý luận, tôi cũng đoán rằng nếu anh hỏi một số người tàn nhẫn ấy: ‘Khi nào anh cảm thấy hạnh phúc hơn? Thuở thiếu thời, khi anh được cha mẹ chăm sóc và gần gũi hơn với gia đình, hay lúc này, hay bây giờ khi anh có nhiều quyền lực, ảnh hưởng và địa vị hơn?’ Tôi nghĩ họ sẽ nói rằng tuổi trẻ của họ thú vị hơn. Tôi nghĩ rằng ngay cả Stalin khi còn bé cũng được mẹ mình thương yêu.”

“Dù sao đi nữa, tôi biết rằng rất khó mà hiểu được những người như Stalin, và tại sao họ làm những việc như vậy. Nhưng một trong những điểm chúng ta đang nói đến là ngay cả trường hợp cực đoan những người như thế cũng có thể hoài niệm về một vài khía cạnh thú vị của tuổi thơ, chẳng như tình yêu họ từng nhận được từ mẹ. Nhưng thế còn nhiều người không có tuổi thơ êm đẹp hay không được cha mẹ yêu thương thì sao? Những người bị lạm dụng...? Chúng ta đang thảo luận về chủ đề lòng thương xót. Để người ta phát triển khả năng thương xót, ngài có nghĩ rằng họ cần thiết phải được nuôi dưỡng bởi

những bậc cha mẹ hay người nuôi nấng biết tỏ ra nồng hậu và yêu thương họ không?”

“Có, tôi nghĩ điều đó là quan trọng.” Ngài dừng lại, lần chuỗi hạt một cách máy móc và nhuần nhuyễn giữa các ngón tay trong khi suy tư. “Có một số người ngay từ đầu đã gặp nhiều đau khổ và thiếu thốn tình cảm của người khác - đến độ sau này trong cuộc sống, hầu như họ không có tình cảm con người, không có khả năng trắc ẩn và yêu thương, những con người chai sạn và tàn độc...”. Đạt Lai Lạt Ma lại ngừng lời, và ngừng một lúc khá lâu dường như để cân nhắc kỹ lưỡng câu hỏi. Khi ngài cúi người trên tách trà, ngay cả đường nét bờ vai ngài cũng cho thấy ngài đang chìm sâu trong suy nghĩ. Tuy nhiên, ngài không tỏ ra dấu hiệu muốn tiếp tục ngay câu chuyện, và chúng tôi uống trà trong thinh lặng. Cuối cùng, ngài chùn vai, như thể thừa nhận rằng không có giải pháp nào cả.

“Vậy ngài có nghĩ rằng các kỹ thuật để tăng cường sự thông cảm và phát triển lòng thương xót sẽ không có ích cho những người có bối cảnh khó khăn như thế?”

“Luôn luôn có những mức độ ích lợi khác nhau người ta có thể nhận được từ việc thực hành các phương pháp và kỹ thuật khác nhau, tùy thuộc vào hoàn cảnh đặc thù của từng người,” ngài giải thích. “Cũng có thể là trong một số trường hợp, các kỹ thuật ấy không có hiệu quả gì...”

Cố gắng làm sáng tỏ, tôi ngắt lời: “Và các kỹ

thuật riêng để tăng cường lòng thương xót mà ngài đang nói đến là...?”

“Chỉ là những gì chúng ta đang nói. Trước hết, qua việc học hỏi, thấu hiểu giá trị của lòng thương xót. Điều này cho anh một cảm giác xác tín và cương nghị. Tiếp đó, sử dụng các phương pháp để tăng cường sự thông cảm, như sử dụng trí tưởng tượng, óc sáng tạo của anh, để mượn tượng chính mình trong tình huống của người khác. Và cuối tuần này, trong những buổi diễn thuyết, chúng ta sẽ bàn về một số bài tập và cách thực hành mà anh có thể làm được, như *Tong-Len*, dùng để tăng cường lòng thương xót. Nhưng tôi thiết nghĩ, điều quan trọng là nhớ rằng những kỹ thuật ấy, như thực hành *Tong-Len*, được triển khai để giúp đỡ càng nhiều người càng tốt, ít nhất là một phần nào đó của nhân loại. Nhưng đừng bao giờ mong đợi rằng những kỹ thuật ấy có thể giúp hết 100% nhân loại.

“Nhưng điểm chính thực sự... nếu chúng ta đang nói về những phương pháp khác nhau để gia tăng lòng thương xót - điều quan trọng là người ta phải nỗ lực thực sự để phát triển khả năng thương xót của họ. Họ có thể thực sự chăm lo vun trồng lòng thương xót đến mức nào tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố, ai mà nói trước được? Nhưng nếu họ cố gắng hết mình để tỏ ra tử tế hơn, để vun trồng lòng thương xót và làm thế giới này trở nên tốt hơn, thì đến lúc nào đó họ có thể nói: ‘Ít ra thì tôi đã làm hết sức mình!’”

NHỮNG ÍCH LỢI CỦA LÒNG THƯƠNG XÓT

Trong những năm gần đây, có nhiều nghiên cứu ủng hộ ý niệm rằng việc phát triển lòng thương xót và vị tha có tác động tích cực trên sức khỏe thể lý và tình cảm của chúng ta. Chẳng hạn, trong một thử nghiệm nổi tiếng, David McClelland, một tâm lý gia tại đại học Harvard, đã chiếu cho một nhóm sinh viên xem cuốn phim về mẹ Teresa đang làm việc giữa những người bệnh tật và nghèo khổ ở Calcutta. Các sinh viên thuật lại rằng cuốn phim đã gợi lên những cảm xúc về lòng thương xót. Sau đó, ông phân tích nước bọt của các sinh viên và thấy có sự gia tăng đáng kể của immunoglobulin-A, một kháng thể giúp chống lại các chứng nhiễm trùng đường hô hấp. Trong một nghiên cứu khác được thực hiện bởi James House tại Trung tâm Nghiên cứu của Đại học Michigan, các nhà nghiên cứu thấy rằng việc thường xuyên làm công tác tình nguyện, giao tiếp với người khác bằng thái độ thân thiện và thương xót, sẽ làm tăng đáng kể tuổi thọ và có thể toàn bộ sinh lực nói chung. Nhiều nhà nghiên cứu khác trong lĩnh vực mới của y học là y học tâm-thể cũng cho thấy những phát hiện tương tự, họ ghi nhận rằng những thái độ tích cực của tinh thần có thể cải thiện sức khỏe thể lý của chúng ta.

Ngoài những ích lợi về mặt sức khỏe thể lý, còn có bằng chứng cho thấy lòng thương xót và hành vi chăm sóc cũng góp phần cải thiện sức khỏe về mặt

tình cảm. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng việc giúp đỡ người khác có thể gây ra cảm giác hạnh phúc, tâm trí bình an, và giảm bớt sự trầm cảm. Trong một nghiên cứu kéo dài ba mươi năm của một nhóm sinh viên tốt nghiệp Harvard, nhà nghiên cứu George Vaillant đã kết luận rằng, quả thực, chọn một lối sống mang tính vị tha là một thành phần quan trọng của sức khỏe tinh thần. Một cuộc điều tra khác của Allan Luks, được thực hiện với hàng ngàn người thường xuyên tham gia các hoạt động tình nguyện giúp đỡ người khác, cho thấy rằng trên 90% các tình nguyện viên có kết quả “cao” luôn gắn bó với hoạt động này, họ có đặc trưng là cảm giác nhiệt tình, giàu sinh lực, và một cảm giác đầy hạnh phúc. Họ cũng có cảm giác bình an rõ rệt, và cảm thấy phẩm giá mình được nâng cao khi tham gia hoạt động này. Không chỉ các hành vi sẵn sàng đó đem lại sự tương tác giúp nuôi dưỡng về cảm xúc, mà người ta còn nhận thấy rằng “sự bình an của người giúp đỡ” còn liên quan tới sự giảm nhẹ nhiều chứng rối loạn liên quan đến stress nữa.

Tuy bằng chứng khoa học hiển nhiên ủng hộ lập trường của Đạt Lai Lạt Ma về giá trị rất thực tiễn của lòng thương xót, người ta không nhất thiết chỉ dựa vào các thí nghiệm và cuộc điều tra để khẳng định chân lý của cái nhìn này. Chúng ta có thể khám phá mối liên hệ gần gũi giữa việc chăm sóc, lòng thương xót và hạnh phúc cá nhân trong đời sống của chúng ta và những người quanh ta. Joseph, một nhà thầu

xây dựng sáu mươi tuổi, người tôi gặp lần đầu tiên vài năm trước đây, là một minh họa tốt cho điều này. Trong ba mươi năm, Joseph đã kiếm lợi bất chính, lợi dụng vô số con sót xây dựng ở Arizona để trở thành tỷ phú. Tuy nhiên, vào cuối những năm 1980, diễn ra sự sụp đổ lớn nhất trong giới bất động sản ở Arizona. Joseph bị giáng một đòn nặng nề và mất hết mọi thứ. Ông kết thúc bằng việc tuyên bố phá sản. Các khó khăn tài chính đã gây ra căng thẳng trong hôn nhân của ông, kết thúc bằng một cuộc ly dị sau hai mươi lăm năm chung sống. Chẳng lạ rằng Joseph đón nhận những điều này không dễ dàng gì. Ông bắt đầu nốc rượu. May thay, cuối cùng ông đã có thể ngưng rượu nhờ sự giúp đỡ của phong trào AA⁽¹⁾. Như một phần chương trình của AA, ông trở thành người bảo trợ, giúp cho những người nghiện rượu khác cai rượu. Ông khám phá ra rằng ông thích vai trò người bảo trợ của mình, đi giúp đỡ những người khác, và ông bắt đầu làm việc tình nguyện trong những tổ chức khác nữa. Ông sử dụng kiến thức kinh doanh của mình vào việc giúp đỡ những người bị thiệt thòi về kinh tế. Về cuộc sống hiện tại, Joseph nói: "Hiện giờ tôi làm chủ một doanh nghiệp rất nhỏ chuyên tái tạo mẫu. Việc này đem lại thu nhập tạm ổn, nhưng tôi nhận ra rằng tôi sẽ chẳng bao giờ giàu có được như xưa. Điều buồn cười là, dù vậy, tôi thực sự không muốn có tiền

1. Phong trào cai nghiện rượu ở Mỹ.

kiểu ấy nữa. Tôi thích sử dụng thời gian của tôi để làm việc tình nguyện cho những nhóm khác nhau hơn, làm việc trực tiếp với người ta, giúp họ với hết khả năng mình. Những ngày này, mỗi ngày tôi sống mang lại cho tôi niềm vui đích thực nhiều hơn niềm vui trong một tháng hồi xưa khi tôi làm ra cả núi tiền. Tôi hạnh phúc hơn bao giờ hết!”

SUY NIỆM VỀ LÒNG THƯƠNG XÓT

Như đã hứa trong khi trò chuyện, đúng như lời ngài nói, Đạt Lai Lạt Ma kết thúc một buổi nói chuyện ở Arizona bằng một bài thiền định về lòng thương xót. Đó là một bài tập giản dị. Nhưng bằng một cách mạnh mẽ và tinh tế, dường như ngài đã thu tóm và cô đọng những thảo luận trước đây của ngài về lòng thương xót, chuyển nó thành một bài tập dài năm phút, một bài tập trực tiếp và cụ thể.

“Để sinh tạo lòng thương xót, đầu tiên bạn hãy nhìn nhận rằng bạn không muốn đau khổ và có quyền hạnh phúc. Điều này có thể kiểm chứng hay thẩm định bằng chính kinh nghiệm của bạn. Khi ấy bạn nhận ra rằng những người khác, cũng như chính bạn, cũng không muốn đau khổ và họ có quyền được hạnh phúc. Vì thế, điều này trở nên cơ sở để bạn bắt đầu nảy sinh lòng thương xót.

“Vậy, hôm nay chúng ta hãy bắt đầu *chiêm*

niệm về lòng thương xót. Hãy bắt đầu bằng việc hình dung một người đang đau khổ ghê gớm, một người đang đau đớn hay ở trong một tình huống cực kỳ bất hạnh. Trong ba phút đầu của bài thiền định này, hãy suy tư về nỗi đau khổ của người đó theo một cách thức mang tính phân tích. Hãy nghĩ về nỗi đau khổ lớn lao của họ và tình trạng bất hạnh của người đó. Sau khi nghĩ về sự đau khổ của người đó độ vài phút, tiếp đến, hãy cố liên hệ điều đó với chính bạn, bằng cách nghĩ rằng: 'người ấy cũng có khả năng cảm nghiệm đau thương, vui mừng, hạnh phúc và đau khổ như tôi.' Thế rồi, hãy cố gắng cho phép phản ứng tự nhiên của bạn xuất hiện - một cảm giác thương xót tự nhiên đối với người kia. Hãy cố gắng đi đến một kết luận, bằng cách suy nghĩ bạn ước ao mãnh liệt đến nhường nào cho người ấy được giải thoát khỏi nỗi đau khổ đó. Và quyết định rằng bạn sẽ giúp người ấy được giải thoát khỏi sự đau khổ của họ. Cuối cùng, hãy đặt tâm trí bạn tập trung vào kết luận hay quyết tâm ấy, và trong vài phút cuối cùng của bài thiền định, hãy cố gắng tạo ra trong tâm trí bạn một sự trắc ẩn hay yêu thương."

Nói xong những điều đó, Đạt Lai Lạt Ma liền ngồi kiết già, hoàn toàn bất động trong khi thực hành bài *chiêm niệm* cùng thính giả. Im lặng hoàn toàn. Nhưng có cái gì đó rất xao động trong việc ngồi giữa cử tọa buổi sáng hôm ấy. Tôi hình dung rằng ngay cả những người chai sạn nhất cũng không thể không bị

lay động khi xung quanh là một ngàn năm trăm người, mỗi người trong đó đều đang nuôi dưỡng trong đầu mình ý nghĩ về lòng thương xót. Sau vài phút, Đạt Lai Lạt Ma cất lên một bài kinh Tây Tạng bằng giọng trầm ấm, sâu lắng, ngân nga, nhẹ nhàng vỡ tung ra thành những cung giọng đầy xoa dịu, an ủi.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phần III

CHUYỂN HÓA SỰ ĐAU KHỔ



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 8

ĐỐI DIỆN VỚI ĐAU KHỔ



Vào thời Đức Phật, có một phụ nữ tên là Kisagotami đau khổ vì cái chết của đứa con duy nhất. Không thể chấp nhận được điều đó, bà chạy hết người này đến người kia, tìm một phương thuốc để cứu sống lại con bà. Bà nghe nói Đức Phật là người có phương thuốc ấy.

Kisagotami đến gặp Đức Phật, phủ phục nài xin: "Xin ngài làm ra một vị thuốc để cứu sống con tôi." "Ta biết có một loại thuốc như thế," Đức Phật trả lời. "Nhưng để bào chế nó, ta cần phải có một số vị."

Cảm thấy nhẹ nhõm, người phụ nữ hỏi: "Thưa ngài, ngài cần những vị thuốc nào?"

"Hãy mang cho ta một nhúm hạt mù tạt," Đức Phật nói.

Người phụ nữ hứa sẽ cung cấp cho ngài. Nhưng khi bà ra đi, ngài thêm: "Ta cần hạt mù tạt ấy phải lấy từ một gia đình chưa từng có con cái, vợ, cha mẹ hoặc người làm nào đã chết."

Người phụ nữ đồng ý và bắt đầu đi từ nhà này sang

nhà khác để tìm hạt mù tạt. Ở gia đình nào người ta cũng đồng ý cho bà loại hạt ấy, nhưng khi bà hỏi họ xem có ai đã chết trong nhà không, thì bà không thấy một gia đình nào mà cái chết chưa từng thăm viếng. Một gia đình từng mất một đứa con gái, gia đình khác thì một người giúp việc, những gia đình khác nữa thì người chồng hoặc cha mẹ đã mất. Kisagotami không thể tìm thấy một gia đình nào không bị đau khổ vì cái chết. Nhận thấy mình không cô độc trong đau khổ, bà mẹ từ bỏ thi thể bất động của đứa con mình, quay về gặp Đức Phật. Với lòng đại bi, ngài nói với bà: “Bà nghĩ rằng chỉ có mình bà mới mất con. Quy luật của sự chết là trong mọi loài sinh vật, không hề có sự vĩnh cửu.”

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cuộc tìm kiếm đã dạy cho Kisagotami rằng không có một ai thoát khỏi đau khổ và mất mát. Bà không phải là người duy nhất bị chọn riêng để phải chịu nỗi bất hạnh khủng khiếp này. Nhận thức này không xóa bỏ nỗi đau khổ không tránh khỏi do mất mát, nhưng nó làm giảm nỗi đau khổ phát sinh do người ta phản kháng lại thực tế đau buồn này của cuộc sống.

Cho dù đau khổ là một chuyện phổ biến cho hết thảy mọi người, điều đó không có nghĩa là chúng ta dễ dàng chấp nhận được chúng. Loài người đã đưa ra rất nhiều chiến thuật để tránh né việc phải chịu đau khổ. Đôi khi chúng ta sử dụng những phương tiện bên ngoài, như các loại hóa chất - chúng ta làm giảm nhẹ hoặc chữa trị vết thương lòng bằng ma túy và rượu.

Chúng ta còn có một tập hợp những cơ cấu bên trong nữa - những phòng thủ của tâm lý, thường là vô thức, để ngăn chúng ta không phải quá đau đớn về tình cảm khi đối mặt với những nghịch cảnh. Đôi khi, các cơ cấu phòng thủ ấy có thể rất sơ khai, chẳng hạn như đơn giản là khước từ nhìn nhận rằng hiện ta đang gặp khó khăn. Ở những thời điểm khác, chúng ta có thể mơ hồ nhận ra rằng mình gặp khó khăn, nhưng lại lao vào cơ man là những việc giúp ta sao nhãng hoặc giải trí, để tránh suy nghĩ về nó. Hoặc chúng ta có thể dùng cách phóng chiếu - do không thể chấp nhận rằng mình đang gặp vấn đề, chúng ta lại - một cách vô thức - phóng chiếu nó vào những người khác và trách móc họ vì đã làm chúng ta đau khổ: "Đúng, tôi là người bất hạnh. Nhưng không phải *tôi* là người gặp phải những vấn đề, mà là người khác có vấn đề. Nếu không phải vì ông sếp cà chón gây khó khăn cho tôi (hoặc đồng nghiệp làm lơ tôi...) thì tôi đã ngon lành rồi."

Đau khổ chỉ có thể tránh né tạm thời. Nhưng cũng như một căn bệnh không được chữa trị (hoặc có lẽ chỉ điều trị sơ sài bằng những loại thuốc xoa dịu triệu chứng mà không dứt tận căn), căn bệnh sẽ liên tục quấy nhiễu và làm suy yếu cơ thể. Sự cao hứng do ma túy hoặc rượu đem lại chỉ làm giảm đau đớn trong một thời gian, nhưng nếu sử dụng liên tục, tác hại thể lý cho cơ thể và tác hại xã hội cho đời sống chúng ta có thể đem lại nhiều đau khổ hơn cả sự bất mãn tràn lan hoặc nỗi đau về tình cảm đã đưa ta đến với những

hóa chất ấy. Các cơ cấu phòng thủ của tâm lý như phủ nhận hoặc dồn nén, có thể che chở và bảo vệ chúng ta khỏi cảm giác đau thương lâu hơn một chút, nhưng vẫn không làm cho đau khổ biến mất được.

Khoảng hơn một năm trước cha của Randall mất do một căn bệnh ung thư. Randall là người rất gần gũi với cha, nên lúc đó mọi người ngạc nhiên thấy anh tiếp nhận cái chết khá bình thản. “Dĩ nhiên tôi buồn chứ,” anh giải thích bằng giọng đầy chịu đựng. “Nhưng thực sự là tôi ổn cả. Tôi nhớ cha, nhưng cuộc sống vẫn tiếp diễn mà. Và dù sao chẳng nữa, tôi không thể tập trung vào việc thương nhớ cha tôi ngay lúc này được. Tôi phải tổ chức đám tang và chăm sóc di sản của ông để lại cho mẹ tôi... Nhưng tôi sẽ ổn thôi,” anh trấn an mọi người. Tuy nhiên, một năm sau, ngay sau ngày giỗ đầu, Randall bắt đầu bị xoáy vào một cơn trầm cảm nghiêm trọng. Anh đến gặp tôi và giải thích: “Tôi chỉ không thể nào hiểu được cái gì gây ra trầm cảm. Mọi thứ xem ra rất tốt ngay lúc này. Không thể là cái chết của cha tôi được, ông ấy mất hơn một năm rồi mà, và tôi thực sự đã chấp nhận được cái chết của cha.” Nhưng với vài cuộc trị liệu nhỏ nhỏ, sự thể bộc lộ rằng mặc dù Randall đã cố gắng kiềm chế tình cảm của mình, để “trở nên mạnh mẽ,” nhưng anh chưa bao giờ đối diện thẳng với những cảm xúc mất mát và đau khổ của mình. Những cảm xúc ấy tiếp tục lớn lên cho đến lúc cuối cùng hiện ra như một cơn trầm cảm quá mạnh mẽ,

buộc anh phải đối diện.

Trong trường hợp Randall, sự trầm cảm của anh biến mất nhanh hơn khi chúng tôi tập trung vào nỗi đau và cảm giác mất mát của anh, và anh có thể hoàn toàn đối diện và cảm nghiệm nỗi đau của anh. Tuy nhiên, đôi khi, những chiến lược vô thức của chúng ta nhằm tránh đối diện với các vấn đề của mình lại bám rễ sâu hơn, những cơ cấu thích nghi bám sâu đến độ có thể trở nên hòa lẫn vào trong nhân cách của chúng ta, rất khó loại trừ. Lấy thí dụ, hầu như ai trong chúng ta cũng từng biết một người bạn, người thân hoặc thành viên trong gia đình, người này né tránh các vấn đề bằng cách phóng chiếu vào những người khác và trách móc họ, buộc tội người khác về những lỗi lầm mà thực ra là của chính họ. Tuy nhiên, đây chắc hẳn không phải là một biện pháp hữu hiệu để loại bỏ vấn đề, và nhiều người như thế buộc phải sống một đời bất hạnh chừng nào họ còn tiếp tục lối sống như vậy.

Đạt Lai Lạt Ma đi vào chi tiết cách tiếp cận của ngài với đau khổ của nhân loại - một cách tiếp cận mà rốt cuộc bao gồm niềm tin vào khả năng tự do thoát khỏi đau khổ, nhưng khởi đầu bằng việc chấp nhận đau khổ như một sự kiện tự nhiên của đời sống con người, và dừng cảm đương đầu với những vấn đề trước mắt của mình.

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, những vấn đề này khác thế nào cũng sẽ nảy sinh. Những vấn đề lớn nhất trong cuộc sống chúng ta là những vấn đề mà chúng ta nhất thiết phải đối mặt, như tuổi già, bệnh tật và cái chết. Tìm cách né tránh vấn đề của mình hoặc đơn giản không nghĩ đến chúng có thể tạm thời đem lại sự thoải mái, nhưng tôi nghĩ rằng có một cách tiếp cận tốt hơn thế. Nếu anh trực diện đối mặt với đau khổ, anh sẽ ở vào vị thế tốt hơn để cân nhắc chiều sâu và bản chất của vấn đề. Nếu anh đang ở trong cuộc chiến, thì chừng nào anh còn mù mờ về đối thủ, anh sẽ hoàn toàn không chuẩn bị được gì, và sẽ tê liệt vì sợ hãi. Tuy nhiên, nếu anh biết được khả năng chiến đấu của đối thủ, họ được trang bị những loại vũ khí nào, v.v., anh sẽ có tư thế tốt hơn khi đi vào trận đánh. Cũng thế, nếu anh đối diện với những vấn đề thay vì lảng tránh chúng, anh sẽ giải quyết chúng tốt hơn.

Cách tiếp cận này rõ ràng hợp lý hơn, nhưng đẩy vấn đề đi xa hơn một chút, tôi hỏi: “Vâng, nhưng nếu ngài trực tiếp đối diện với một vấn đề, và thấy rằng không có giải pháp nào cả thì sao? Trường hợp ấy thực là khó đối diện.”

“Nhưng tôi nghĩ rằng tốt hơn vẫn là nhìn thẳng vào nó,” ngài trả lời với một tinh thần thượng mã. “Chẳng hạn, anh có thể xem xét các sự việc như tuổi già và cái chết là tiêu cực, là điều không đáng mong muốn, và chỉ muốn quên chúng đi. Nhưng cuối cùng

thì những thứ ấy thế nào cũng sẽ xảy đến. Và nếu anh tránh nghĩ về chúng, thì khi đến ngày chúng xảy đến, đó sẽ là một cơn sốc gây nên sự khó chịu tinh thần khó mà chịu nổi. Tuy nhiên, nếu anh dành chút thời gian để nghĩ về tuổi già, cái chết và những thứ không hay khác, tâm trí anh sẽ ổn định hơn nhiều khi những điều ấy xảy ra, vì anh đã làm quen được với những vấn đề và những loại đau khổ ấy, và đã lường trước rằng chúng sẽ xảy ra.

“Đó là lý do tại sao tôi tin chắc rằng việc tự chuẩn bị trước bản thân mình qua việc làm quen với những loại đau khổ anh có thể gặp phải là điều rất hữu ích. Sử dụng hình tượng trận đánh một lần nữa, việc suy tư về đau khổ có thể xem như cuộc huấn luyện thao trường. Những người chưa bao giờ nghe đến chiến tranh, súng đạn, bom mìn, vân vân, có thể sợ rúm người nếu họ phải ra trận. Nhưng qua huấn luyện thao trường, anh có thể làm quen với những gì có thể xảy ra, và nếu có chiến tranh bùng nổ, nó cũng sẽ không quá kinh khủng đối với anh nữa.”

“Ồ, tôi có thể thấy việc làm quen với các loại đau khổ mà chúng ta có thể gặp phải sẽ có một giá trị nào đó trong việc làm giảm bớt sợ hãi và e dè. Thế nhưng đôi khi, một số vấn nạn xem ra không cho ta chọn lựa nào khác ngoài khả năng phải chịu đau khổ. Làm sao chúng ta có thể tránh được lo lắng trong những trường hợp ấy?”

“Khó khăn thế nào?”

Tôi dừng lại để suy nghĩ. “Ừ thì, lấy thí dụ, một phụ nữ mang thai, và bác sĩ thử nước ối hoặc siêu âm thì phát hiện đứa trẻ có dị tật bẩm sinh nghiêm trọng, một khuyết tật về thần kinh, hoặc bị tàn tật. Như thế, rõ ràng người phụ nữ vô cùng lo lắng, vì bà không biết phải làm gì. Bà có thể chọn phá thai, để miễn cho đứa bé một cuộc sống đau khổ, nhưng khi ấy bà sẽ trải nghiệm một cảm giác mất mát và đau đớn lớn lao, và có thể cả mặc cảm tội lỗi nữa. Hoặc, bà có thể chọn cứ để mọi sự diễn ra theo tự nhiên, và sẽ có con. Nhưng khi ấy bà có thể đối diện với cả một đời khó nhọc và đau khổ cho chính bà lẫn cho đứa con.”

Đạt Lai Lạt Ma chăm chú lắng nghe khi tôi nói. Với giọng trầm chiều, ngài trả lời: “Dù tiếp cận những vấn đề ấy theo quan điểm phương Tây hay Phật giáo, những loại tình huống nan giải ấy quả thật đều khó, rất khó. Giờ nói về thí dụ của anh về quyết định bỏ đi bào thai có khuyết tật bẩm sinh - không một ai thực sự biết về lâu dài giải pháp nào tốt hơn. Ngay cả nếu một đứa trẻ sinh ra có khuyết tật, có thể sau này điều đó sẽ tốt hơn cho mẹ hoặc gia đình đứa bé hoặc bản thân đứa bé. Nhưng cũng có khả năng là nếu xét những hậu quả lâu dài thì việc bỏ thai có thể tốt hơn, có thể điều đó mang tính tích cực về sau. Nhưng vậy thì ai quyết định được? Thật khó nói. Ngay cả từ quan điểm Phật giáo, loại quyết định ấy nằm ngoài khả năng của lý trí.” Ngài dừng lại rồi tiếp tục, “Dù vậy, tôi nghĩ rằng hoàn cảnh xuất thân và những niềm tin

của họ sẽ đóng một vai trò trong việc một cá nhân có thể phản ứng ra sao trong trường hợp khó khăn này...”

Chúng tôi ngồi im lặng.

Lắc đầu, cuối cùng ngài nói: “Bằng cách phản tỉnh về những loại đau khổ mà chúng ta phải chịu, anh có thể chuẩn bị trước trong tinh thần bản thân cho những điều ấy ở một mức độ nào đó, bằng cách tự nhắc nhở mình rằng bản thân anh có thể trải qua những tình huống nan giải ấy trong đời. Như thế, anh có thể chuẩn bị trong tinh thần cho chính mình. Nhưng anh không nên quên rằng điều này không làm giảm nhẹ bớt hoàn cảnh. Nó có thể giúp anh lướt thắng nó trong tinh thần, giảm bớt sợ hãi..., nhưng nó không làm nhẹ bớt bản thân vấn đề. Chẳng hạn, nếu một đứa trẻ bị khuyết tật bẩm sinh sắp được sinh ra, thì cho dù anh có nghĩ trước về điều ấy nhiều đến đâu chẳng nữa, anh vẫn phải tìm cách để đối phó với nó. Như vậy, điều này rất là khó khăn.”

Trong khi ngài nói điều này, có một âm sắc buồn bã trong giọng nói của ngài - không chỉ một âm sắc, mà có lẽ cả một hợp âm. Nhưng giai điệu nền lại không phải là một giai điệu tuyệt vọng. Đạt Lai Lạt Ma lại ngừng nói nguyên một phút, nhìn chăm chăm qua cửa sổ như thể đang nhìn vào thế giới rộng lớn, rồi tiếp tục: “Thực sự là chẳng cách gì tránh né sự thực rằng đau khổ là một phần của cuộc sống. Và dĩ nhiên, chúng ta có khuynh hướng tự nhiên là không

thích đau khổ và những khó khăn, vấn nạn. Nhưng tôi nghĩ rằng những người bình thường không xem đau khổ chính là đặc trưng cho bản chất đời sống của chúng ta...". Đạt Lai Lạt Ma thỉnh linh phá lên cười, "Tôi muốn nói rằng vào ngày sinh nhật của anh, người ta thường nói 'Chúc mừng Sinh nhật!,' trong khi thật ra ngày sinh của anh cũng là ngày sinh ra đau khổ của anh. Nhưng chẳng có ai nói: 'Chúc mừng ngày sinh ra đau khổ!' cả," ngài đùa.

"Khi chấp nhận rằng đau khổ là một phần của cuộc sống hằng ngày, anh có thể bắt đầu bằng việc xem xét các yếu tố thường làm phát sinh những cảm xúc không hài lòng và bất hạnh trong tâm trí. Chẳng hạn, nói chung, anh cảm thấy hạnh phúc nếu anh hoặc những người thân cận của anh được ca ngợi, có danh tiếng, của cải và những thứ dễ chịu khác. Và anh cảm thấy bất hạnh và khó chịu nếu anh không có được những thứ ấy, hoặc nếu đối thủ của anh nhận được chúng. Tuy nhiên, nếu anh nhìn vào đời sống từng ngày của mình, anh thường nhận thấy rằng có rất nhiều yếu tố và điều kiện gây ra đau thương, thống khổ và cảm giác bất mãn, trong khi những điều kiện đưa đến niềm vui và hạnh phúc thì tương đối hiếm. Đây là một điều mà chúng ta phải trải qua, cho dù có thích hay không. Và vì đây là thực tại đời sống chúng ta, nên thái độ của chúng ta đối với đau khổ có lẽ cần phải được điều chỉnh. *Thái độ của chúng ta đối với đau khổ trở nên rất quan trọng, vì nó có thể ảnh*

hưởng đến việc chúng ta giải quyết đau khổ như thế nào khi chúng phát sinh. Thái độ thông thường của chúng ta vốn dĩ là chán ghét cao độ, không chấp nhận đau thương và thống khổ. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể chuyển hóa thái độ của chúng ta đối với đau khổ, chấp nhận một thái độ cho phép chúng ta khoan dung hơn với nó, thì điều này giúp chúng ta rất nhiều trong việc trung hòa những cảm xúc bất hạnh, bất mãn và khó chịu trong tâm trí mình.

“Đối với riêng tôi, thực hành mạnh mẽ và hiệu quả nhất giúp khoan dung với đau khổ là nhìn xem và hiểu rằng đau khổ là bản chất nền tảng của *Nghiệp (Samsara)*⁽¹⁾, của đời sống chưa giác ngộ. Bây giờ, khi anh trải nghiệm một đau đớn thể xác hay một vấn đề khác, dĩ nhiên vào thời điểm ấy anh có cảm giác ‘Ôi, nỗi đau này thật tồi tệ!’ Có một cảm giác khước từ đi kèm với nỗi đau khổ, một cảm giác kiêu như ‘Ôi, tôi không muốn cảm nghiệm điều này.’ Nhưng tại thời điểm đó, nếu anh có thể nhìn vào hoàn cảnh từ một góc nhìn khác, và nhận thức rằng chính cái thân thể này...,” ngài đập vào một cánh tay để giới thiệu, “chính là cơ sở của đau khổ, điều này sẽ làm giảm bớt cái cảm giác khước từ - cảm giác rằng

1. Samsara (Skt) là một tình trạng hiện tồn đặc trưng bởi những chu kỳ bất tận của sinh, tử và tái sinh. Thuật ngữ này cũng chỉ tình trạng bình thường của đời sống mỗi ngày của chúng ta, đặc trưng bởi đau khổ. Mọi loài đều ở trong tình trạng này, bị đẩy tới bởi những quả báo từ các hành động trong quá khứ và những trạng thái vô minh tiêu cực của tinh thần, cho đến khi người ta gỡ bỏ mọi khuynh hướng tiêu cực của tâm trí và đạt tới một trạng thái Giải thoát.

theo cách nào đó anh không đáng phải chịu đau khổ, rằng anh là một nạn nhân. Như vậy, một khi anh hiểu và chấp nhận được thực tại này, anh sẽ cảm nghiệm đau khổ như một cái gì đó hoàn toàn tự nhiên.

“Như vậy, chẳng hạn, khi gặp phải đau khổ mà người Tây Tạng đã trải qua, theo cách nào đó anh có thể nhìn vào hoàn cảnh ấy mà cảm thấy choáng ngợp. Anh sẽ tự hỏi: ‘Tại sao chuyện như thế lại xảy ra được trong thế giới này chứ?’ Nhưng từ một góc độ khác, anh có thể suy nghĩ về sự kiện là Tây Tạng cũng ở ngay giữa Samsara,” ngài cười lớn, “giống như hành tinh này và toàn thể thiên hà này.” Ngài lại cười lớn lần nữa.

“Vậy nên, theo cách nào đó, tôi nghĩ rằng cách anh nhận thức thế nào về cuộc sống xét như một toàn thể sẽ có một vai trò trong thái độ của anh đối với đau khổ. Chẳng hạn, nếu cái nhìn cơ bản của anh là đau khổ là tiêu cực và phải được tránh né bằng bất cứ giá nào, và theo một nghĩa nào đó, là dấu hiệu của thất bại, điều này sẽ góp thêm một thành tố lo lắng và bất khoan dung trong tâm lý khi anh gặp phải những hoàn cảnh khó khăn, một cảm giác choáng ngợp. Mặt khác, nếu cái nhìn cơ bản của anh chấp nhận rằng đau khổ là một phần tự nhiên của đời sống của anh, thì không nghi ngờ gì nữa, điều này sẽ làm anh khoan dung hơn đối với những nghịch cảnh của cuộc sống. Và nếu không có một mức độ khoan dung nhất định với đau khổ, cuộc sống của anh sẽ trở nên bất hạnh,

rồi sẽ giống như anh đang gặp một đêm toàn ác mộng. Đêm dài như vĩnh cửu, không có kết thúc.”

“Dường như đối với tôi, khi ngài nói bản chất nền tảng của đời sống có đặc trưng là đau khổ, về cơ bản là không thỏa mãn, thì nghe như là một cái nhìn hết sức bi quan, thực sự là khiến người nghe nản lòng đấy,” tôi ghi nhận.

Đạt Lai Lạt Ma nhanh chóng thanh minh: “Khi tôi nói về tính chất không thỏa mãn của đời sống, cần phải hiểu rằng câu này nằm trong bối cảnh của con đường Phật giáo nhìn tổng thể. Những suy tư này phải được hiểu trong bối cảnh phù hợp, tức là trong khuôn khổ Phật giáo. Nếu cách nhìn này về đau khổ không được xét trong khung cảnh hợp lý, thì tôi tin rằng có nguy cơ, thậm chí là có khả năng người ta hiểu sai cách tiếp cận này như một con đường mang tính bi quan, tiêu cực. Do đó, điều quan trọng là hiểu được lập trường căn bản của Phật giáo về toàn bộ vấn đề đau khổ. Chúng tôi thấy rằng trong các giáo huấn công khai của đức Phật, điều đầu tiên ngài dạy là Tứ Diệu Đế, mà chân lý đầu tiên trong đó là Khổ. Và ở đây, ngài đã nhấn mạnh nhiều đến việc nhận thức bản chất đau khổ của đời sống con người.

“Điểm mấu chốt cần phải ghi nhớ là lý do tại sao việc suy tư về đau khổ lại quan trọng đến thế. Đó là bởi có khả năng tồn tại một lối ra, một chọn lựa khác. *Có một khả năng giải thoát khỏi đau khổ.* Bằng việc loại bỏ những nguyên nhân đau khổ, người ta có

thể đạt đến sự Giải thoát, một tình trạng tự do đối với đau khổ. Theo tư tưởng Phật giáo, nguyên nhân cội rễ của đau khổ là vô minh, tham ái và ghen ghét. Chúng được gọi là 'ba loại nọc độc cho tâm trí.' Các từ này có ý nghĩa đặc thù khi được sử dụng trong khung cảnh Phật giáo. Chẳng hạn, 'vô minh' không chỉ sự thiếu thông tin như thường được dùng trong ý nghĩa hằng ngày, mà chỉ một nhận thức sai lầm cơ bản về bản chất thật sự của bản ngã và mọi hiện tượng. Bằng cách chiếu ánh sáng vào bản chất đích thực của thực tại, loại bỏ các tình trạng bị tổn thương của tâm trí như tham lam và ghen ghét, người ta có thể đạt tới tình trạng tinh thần hoàn toàn thuần khiết, thoát ly đau khổ. Trong khung cảnh Phật giáo, khi người ta suy tư về sự kiện đời sống mỗi ngày của mình được đặc trưng bởi đau khổ, điều này khích lệ người ta tham dự vào những thực hành hầu loại trừ các căn nguyên đau khổ của mình. Mặt khác, nếu không có hy vọng, không có khả năng giải thoát khỏi đau khổ, thì nội một việc suy tư về đau khổ sẽ trở nên việc suy nghĩ không lành mạnh, và sẽ hoàn toàn mang tính cách tiêu cực mà thôi."

Trong khi ngài nói, tôi bắt đầu cảm thấy việc suy tư về "bản chất đau khổ" của chúng ta có thể có vai trò quan trọng như thế nào trong việc chấp nhận những sầu khổ không thể tránh khỏi của cuộc đời, và thậm

chí có thể là một phương pháp có giá trị hầu đưa những vấn đề thường ngày của chúng ta vào trong góc nhìn thích hợp. Và tôi bắt đầu nhận thức rằng đau khổ có thể được xét trong bối cảnh rộng lớn hơn, như là thành phần của một con đường tâm linh rộng lớn hơn, nhất là dưới cái nhìn của quy chuẩn Phật giáo vốn thừa nhận khả năng thanh luyện tâm trí và cuối cùng đạt đến một trạng thái ở đó không còn đau khổ nữa. Nhưng, khi rời xa những lý luận triết học vĩ đại ấy, tôi tò mò muốn tìm hiểu xem Đạt Lai Lạt Ma giải quyết đau khổ thế nào ở bình diện cá nhân, chẳng hạn, ngài xử sự thế nào khi mất đi một người mình yêu quý.

Khi tôi đến thăm Dharamsala lần đầu cách đây nhiều năm, tôi đã biết ông anh của Đạt Lai Lạt Ma, Lobsang Samden. Tôi trở nên thân thiết với ông, và rất buồn khi nghe tin ông đột ngột qua đời vài năm trước. Biết rằng ông và Đạt Lai Lạt Ma rất gần gũi với nhau, tôi nói: "Tôi cho rằng cái chết của người anh, Lobsang, là một biến cố rất khó vượt qua cho ngài..."

"Đúng vậy."

"Tôi chỉ nghĩ làm thế nào ngài giải tỏa được điều ấy."

"Dĩ nhiên, tôi rất buồn khi nghe tin anh ấy mất," ngài nói nhẹ nhàng.

"Mà làm thế nào ngài giải tỏa được cảm giác buồn bã ấy? Tôi muốn nói rằng có gì đặc biệt đã giúp ngài vượt qua nó không?"

“Tôi không biết nữa,” ngài nói với vẻ trầm ngâm. “Tôi đã cảm thấy buồn bã mất vài tuần, nhưng cảm giác ấy dần dần mất đi. Dù sao thì vẫn còn đó một cảm giác tiếc nuối...”

“Tiếc nuối ư?”

“Vâng. Lúc anh ấy mất, tôi đang đi xa, và tôi nghĩ nếu tôi có mặt, tôi có thể giúp được điều gì đó cho anh ấy. Tôi có cảm giác nuối tiếc là về chuyện này.”

Cả một đời chiêm niệm đau khổ của loài người là không thể tránh có lẽ đã giúp Đạt Lai Lạt Ma chấp nhận nỗi mất mát của mình, nhưng không khiến ngài thành một người vô cảm lạnh lùng, nhẵn tâm khi đối diện với đau khổ - nỗi buồn trong giọng nói của ngài cho thấy một con người có tình người sâu sắc. Đồng thời, tính cách ngay thẳng bộc trực của ngài, hoàn toàn không có nét tự thương hại hay tự tố cáo mình, đã tạo ra ấn tượng không thể sai lầm về một người hoàn toàn chấp nhận mất mát của mình.

Vào ngày hôm ấy, cuộc nói chuyện của chúng tôi kéo dài cho đến chiều muộn. Các vệt sáng vàng rực xuyên qua những khe cửa chớp gỗ, chậm chạp di chuyển ngang căn phòng tối. Tôi cảm nhận một nỗi buồn man mác lan tỏa khắp căn phòng, và biết rằng cuộc trò chuyện của chúng tôi sắp kết thúc. Nhưng tôi hy vọng hỏi thêm ngài chi tiết hơn về vấn đề mất mát, để xem ngài có lời khuyên nào thêm về cách vượt qua cái chết của một người thân yêu, thay vì

chấp nhận sự không thể tránh của đau khổ loài người.

Thế nhưng, khi tôi bắt đầu triển khai về chủ đề ấy, ngài tỏ ra phần nào phân tâm, và tôi nhận thấy dấu hiệu mệt mỏi trong mắt ngài. Ngay sau đó, viên thư ký của ngài lặng lẽ đi vào phòng và ném cho tôi một cái nhìn. Qua nhiều năm thực hành, nó cho thấy đã đến lúc rời khỏi đây rồi.

“Vâng...,” Đạt Lai Lạt Ma nói với vẻ biết lỗi, “có lẽ chúng ta nên ngừng ở đây thôi... tôi hơi mệt.”

Ngày hôm sau, trước khi tôi có cơ hội quay về với chủ đề này trong lúc thảo luận riêng, vấn đề đã được nêu lên trong buổi nói chuyện chung rồi. Một thánh giả, rõ ràng đang đau buồn, hỏi Đạt Lai Lạt Ma: “Ngài có đề nghị gì về việc làm thế nào để xử lý những mất mát lớn lao, như mất một đứa con không?”

Với giọng nói nhẹ nhàng đầy thương xót, ngài trả lời: “Ở một mức độ nào đó, điều này tùy thuộc vào những niềm tin của cá nhân mỗi người. Nếu người ta tin có luân hồi, thì tôi nghĩ rằng có một cách nào đó để giảm bớt đau khổ hoặc lo lắng. Họ có thể được an ủi rằng người mà họ yêu thương rồi sẽ được tái sinh.

“Với những người không tin có sự tái sinh, tôi nghĩ vẫn có một số cách đơn giản để giúp giải quyết nỗi mất mát. Trước hết, họ có thể suy nghĩ rằng nếu lo lắng nhiều quá, để cho bản thân bị choáng ngợp bởi cảm giác mất mát, đau buồn, và nếu họ tiếp tục

để cho cảm giác ấy bao trùm, thì điều đó không chỉ sẽ rất tai hại và nguy hiểm đối với chính họ, hủy hoại sức khỏe của họ, mà nó còn không mang lại lợi ích gì cho bản thân người quá cố.

“Thí dụ, trong trường hợp của tôi, tôi đã mất đi người thầy mà tôi kính trọng nhất trên đời, mẹ tôi, và còn một người anh của tôi nữa. Khi họ vừa ra đi, dĩ nhiên tôi cảm thấy rất buồn, buồn lắm. Thế rồi tôi liên tục suy nghĩ rằng lo buồn nhiều quá cũng chẳng có ích gì, và nếu tôi thực sự mến yêu những người ấy, thì tôi phải hoàn thành tâm nguyện của họ với một tâm trí bình thản. Thế là tôi cố gắng hết sức mình để làm điều đó. Thế nên, tôi nghĩ, nếu bạn mất đi một người mà bạn rất yêu quý, đó là cách hợp lý để tiếp cận điều ấy. Bạn thấy đấy, cách tốt nhất để lưu giữ hồi ức về người đó, cách tưởng niệm tốt nhất, là xem xem mình có thể thực hiện những ước mơ của họ không.

“Thoạt đầu, dĩ nhiên, các cảm xúc đau buồn lo lắng là đáp trả tự nhiên của con người trước một sự mất mát. Nhưng nếu bạn để cho những cảm xúc mất mát và lo lắng ấy đeo đẳng mãi thì có nguy cơ các cảm xúc ấy không được kiểm soát, chúng có thể đưa đến một kiểu quá đắm mình vào bản thân. Và khi điều này xảy ra, bạn trở nên bị choáng ngợp bởi cảm giác mất mát, bạn có cảm giác rằng chỉ riêng mình bạn mới trải qua kinh nghiệm này. Trầm cảm hình thành. Nhưng trên thực tế, còn có những người khác cũng sẽ trải qua những kinh nghiệm tương tự như

thế. Vì vậy, nếu bạn thấy mình lo lắng quá nhiều, thì điều hữu ích là hãy suy nghĩ về những người khác cũng gặp bi kịch tương tự như bạn hoặc tồi tệ hơn thế. Một khi nhận thức được điều này, bạn không còn cảm thấy bị cô lập nữa, không còn thấy như thể bạn bị chọn riêng ra để phải chịu đau khổ nữa. Điều đó có thể đem lại cho bạn một chút an ủi nào đó.”

Mặc dù ai cũng kinh nghiệm được nỗi đau và thống khổ, tôi thường cảm thấy rằng những người được nuôi dưỡng trong một số nền văn hóa phương Đông thường chấp nhận và khoan dung hơn đối với đau khổ. Một phần có thể là do niềm tin của họ, nhưng có lẽ chính vì đau khổ là điều dễ thấy hơn tại các quốc gia nghèo như Ấn Độ, hơn là tại các nước giàu có. Đói nghèo, bệnh tật và cái chết là những thứ lộ lồ trước mắt. Khi một người trở nên già yếu hoặc bệnh tật, họ không bị gạt ra ngoài, chở đến nhà dưỡng lão để giao phó cho những người chăm sóc chuyên nghiệp - họ vẫn ở lại giữa cộng đồng và được gia đình chăm sóc. Những người hằng ngày tiếp xúc với thực tại của cuộc sống không thể dễ dàng phủ nhận, đời sống được đặc trưng bởi đau khổ. Đó là một phần tự nhiên của tồn tại.

Khi xã hội phương Tây đã đạt đến khả năng hạn chế đau khổ gây ra do những hoàn cảnh sống nghiệt ngã, thì dường như nó cũng đánh mất khả năng đối diện với những đau khổ còn lại. Nghiên cứu của các

nhà khoa học xã hội đã nhấn mạnh rằng hầu hết mọi người trong xã hội phương Tây có xu hướng sống suốt đời vẫn tin rằng thế giới này về cơ bản là một nơi dễ sống, rằng cuộc sống thường là dễ chịu, và họ là những người tốt, xứng đáng được hưởng những điều tốt lành xảy đến cho họ. Những niềm tin ấy có thể đóng vai trò quan trọng trong việc sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh. Nhưng sự phát sinh không tránh khỏi của đau khổ làm hủy hoại những niềm tin ấy, có thể làm họ khó mà tiếp tục sống hạnh phúc và hiệu quả. Trong bối cảnh này, một chấn thương tương đối nhỏ cũng có thể có một tác động tâm lý khổng lồ, khi người ta đánh mất niềm tin vào những tín điều căn bản của mình, thế giới như một nơi tốt đẹp và an lạc. Kết quả là, đau khổ được tăng thêm cường độ.

Không nghi ngờ gì nữa, với sự phát triển của công nghệ, đối với nhiều người ở xã hội phương Tây, mức độ tiện nghi vật chất đã tăng lên. Chính tại điểm này, một sự chuyển dịch quan trọng trong nhận thức đã xảy ra. Khi đau khổ trở nên bớt hiển nhiên, người ta không còn thấy nó như một phần của bản chất loài người - đúng hơn, người ta coi nó như một quái tật, dấu hiệu về điều gì đó sai lệch trầm trọng, dấu hiệu "hư hỏng" một hệ thống nào đó, một sự vi phạm quyền bảo đảm được hạnh phúc của chúng ta!

Kiểu suy nghĩ này tạo ra những nguy cơ tiềm ẩn. Nếu chúng ta nghĩ về đau khổ như một điều gì đó bất thường, một điều gì chúng ta không nên trải

nghiệm, thì chẳng mấy chốc chúng ta bắt đầu tìm kiếm một ai đó để trách cứ họ vì đau khổ của ta. Nếu tôi bất hạnh, khi ấy tôi phải là “nạn nhân” của một ai hoặc một điều gì đó - một ý niệm rất phổ biến ở phương Tây. Thủ phạm có thể là chính quyền, hệ thống giáo dục, các bậc cha mẹ hay lạm dụng, một “gia đình xáo trộn”, phái tính bên kia, hoặc người phối ngẫu thiếu quan tâm. Hoặc chúng ta có thể hướng sự khiển trách vào bên trong: có một cái gì trục trặc ở chính mình. Tôi là nạn nhân của bệnh tật, có thể của sự khiếm khuyết gen. Nhưng cái hiểm họa của việc liên tục tập trung vào trách móc kẻ khác và duy trì lập trường tự xem mình như nạn nhân, đó là nó vĩnh cửu hóa đau khổ của ta - với những cảm giác giận dữ, thất vọng và oán hận kéo dài dai dẳng.

Dĩ nhiên, ước muốn được giải thoát khỏi đau khổ là mục đích chính đáng của mỗi người. Nó là kết quả tất yếu của ước muốn được hạnh phúc của chúng ta. Như vậy, hoàn toàn hợp lý việc chúng ta tìm kiếm những nguyên nhân bất hạnh của chúng ta và làm những gì có thể để giảm nhẹ các vấn đề, tìm kiếm giải pháp ở mọi bình diện - toàn cầu, xã hội, gia đình và cá nhân. Nhưng chừng nào chúng ta còn xem đau khổ như một tình trạng không tự nhiên, một hoàn cảnh bất thường mà chúng ta sợ hãi, tránh né và gạt bỏ, chúng ta sẽ chẳng bao giờ nhỏ bật được gốc rễ các nguyên nhân gây đau khổ và bắt đầu sống một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Chương 9

ĐAU KHỔ DO MÌNH TỰ TẠO RA



Trong lần viếng thăm đầu tiên, một quý ông trung niên chải chuốt, lịch sự trong bộ cánh Armani giản dị, ngồi xuống bằng một tư thái điềm đạm nhưng dè dặt, rồi bắt đầu thuật lại điều gì đã khiến ông ta đến văn phòng. Ông nói chuyện hơi chậm, với giọng có kiểm soát và chừng mực. Tôi lướt qua danh sách những câu hỏi thông thường: điều đang phàn nàn trong hiện tại, tuổi tác, bối cảnh, tình trạng hôn nhân...

“Ồ chó đẻ!” người đàn ông bất thành linh hét lên, giọng lạc đi vì giận dữ. “Con vợ khốn nạn của tôi đấy! Giờ là vợ cũ rồi. Nó vụng trộm sau lưng tôi! Trong khi tôi nai lưng ra mà cày cho nó. Cái con... cái con... đi đó!” Ông trở nên lớn tiếng, đầy giận dữ, và độc địa hơn, và trong khoảng hai mươi phút kế tiếp ông ta thuật lại những cay đắng chồng chất cay đắng do người vợ cũ của ông.

Thời gian của chúng tôi sắp hết. Nhận ra rằng

ông ta chỉ mới khởi động, và có thể dễ dàng tiếp tục theo hướng này hàng giờ nữa, tôi nhắc ông: “Ồ, hầu hết mọi người đều gặp khó khăn khi phải tự điều chỉnh sau một cuộc ly hôn vừa xong, và chắc chắn có nhiều điều chúng ta có thể nói đến trong những lần gặp sau,” tôi đáp nhẹ nhàng. “Nhưng tiện thể, ông đã ly dị được bao lâu rồi vậy?”

“Hồi tháng Năm vừa rồi là mười bảy năm.”

Trong chương trước, chúng ta đã nói về tầm quan trọng của việc chấp nhận đau khổ như một sự kiện bình thường của phận người. Trong khi có một số đau khổ là không thể tránh được, thì những loại khác thường lại do mình tạo ra. Chẳng hạn, chúng ta đã phân tích xem làm thế nào việc từ chối không chấp nhận đau khổ như một phần tự nhiên của cuộc sống lại có thể đưa đến việc tự xem mình như một nạn nhân mãi mãi và trách móc người khác vì những vấn đề của mình - công thức chắc chắn để dẫn tới một đời sống bất hạnh.

Nhưng chúng ta cũng còn thêm vào đau khổ của mình bằng nhiều cách khác nữa. Rất thường xuyên, chúng ta duy trì nỗi đau của mình, giữ cho nó sống mãi, bằng cách tua đi tua lại những tổn thương ấy trong tâm trí mình, phóng đại những bất công mình phải chịu trong quá trình ấy. Chúng ta lặp lại những ký ức đau thương với một ước muốn vô thức

rằng theo cách nào đó, điều này sẽ làm thay đổi hoàn cảnh - nhưng điều ấy không bao giờ xảy ra. Lẽ dĩ nhiên, đôi khi việc lặp đi lặp lại miên man những than thân trách phận của mình có thể giúp cho một mục đích nhất định. Nó có thể thêm chút bị thương và một sự hào hứng nào đó cho đời sống chúng ta, hoặc lôi kéo sự chú ý và đồng cảm từ những người khác. Nhưng dường như đây là một sự dối chác tồi cho nỗi bất hạnh mà chúng ta tiếp tục phải gánh chịu.

Khi nói về việc làm thế nào chúng ta chỉ khiến tăng thêm nỗi đau khổ của mình, Đạt Lai Lạt Ma giải thích: "Chúng ta có thể thấy rằng có nhiều cách để chúng ta tích cực góp phần vào kinh nghiệm bất an và đau khổ của chính mình. Mặc dù nói chung, những tổn thương tinh thần và tình cảm có thể xảy đến một cách tự nhiên, nhưng thường thì chính sự củng cố những tình cảm tiêu cực ấy mới làm chúng tồi tệ đến mức như thế. Chẳng hạn, khi chúng ta nóng giận hoặc ghét một người nào, ít có khả năng những điều đó phát triển mạnh mẽ thêm nếu chúng ta bỏ qua không để tâm gì đến nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta nghĩ về những bất công kẻ khác gây cho mình, những cách đối xử thiếu công bằng mình đã phải chịu, và chúng ta tiếp tục suy nghĩ về chúng nhiều lần, việc này sẽ nuôi cho ghen ghét lớn lên. Nó khiến sự ghen ghét thêm mạnh mẽ và cao độ. Dĩ nhiên, điều tương tự cũng có thể áp dụng cho trường hợp chúng ta có sự gần bó với một người nào đấy. Chúng ta có thể nuôi

dưỡng nó thêm bằng cách suy nghĩ xem người ấy đẹp thế nào, và ta càng nghĩ về những phẩm chất được phóng chiếu mà ta thấy nơi người ấy thì sự gắn bó càng trở nên sâu đậm. Nhưng điều này cho thấy làm thế nào mà qua việc không ngừng suy nghĩ và làm quen, bản thân chúng ta có thể khiến tình cảm của mình trở nên mạnh mẽ và cao độ hơn.

“Chúng ta cũng thường chắt thêm vào nỗi đau của mình bằng việc quá nhạy cảm, phản ứng thái quá với những chuyện nhỏ nhặt, và đôi khi xem mọi việc đều quá thiết thân với mình. Chúng ta thường coi những chuyện vặt vãnh quá nghiêm trọng, thổi phồng chúng lên một cách quá đáng, đồng thời chúng ta lại thờ ơ với những điều thực sự quan trọng, những điều có ảnh hưởng sâu xa đến cuộc sống chúng ta, với những hậu quả và ý nghĩa lâu dài.

“Vì thế, tôi nghĩ rằng xét ở bình diện rộng, bạn đau khổ hay không là tùy thuộc bạn *đáp ứng* với một hoàn cảnh như thế nào. Lấy thí dụ, giả như bạn nhận ra rằng có ai đó đang nói xấu sau lưng về bạn. Nếu bạn phản ứng với việc biết rằng có người đang nói xấu mình, thì với chuyện tiêu cực này, cộng với cảm giác bị tổn thương và giận dữ, *chính bạn* phá hủy bình an trong tâm hồn mình. Vết đau của bạn là do chính bạn tạo ra. Mặt khác, nếu bạn kiềm chế không phản ứng theo hướng tiêu cực, mà để tin đồn trôi qua như thể một cơn gió thoảng qua tai, thì bạn bảo vệ được mình khỏi cảm giác tổn thương lay lắt đó. Vậy, mặc dù bạn

có thể không luôn luôn tránh được các hoàn cảnh khó khăn, bạn có thể điều chỉnh được mức độ đau khổ bằng cách chọn cách phản ứng với hoàn cảnh.”

Chúng ta cũng thường chất thêm đau khổ bằng việc quá nhạy cảm, phản ứng thái quá với những chuyện nhỏ nhặt, và đôi khi xem mọi việc đều quá thiết thân với mình...”

Với những lời này, Đạt Lai Lạt Ma nhìn nhận nguồn gốc của nhiều nỗi bức dọc hằng ngày, chúng có thể tích lũy thành một nguồn đau khổ chính. Các nhà trị liệu đôi khi gọi quá trình này là *bản vị hóa* nỗi đau của mình - xu hướng thu hẹp nhãn quan tâm lý bằng cách lý giải hay lý giải sai mọi chuyện xảy ra, xét về ảnh hưởng của nó đối với chúng ta.

Một buổi tối, tôi ăn tối với đồng nghiệp tại một nhà hàng. Việc phục vụ tại nhà hàng này hóa ra rất chậm chạp, từ lúc chúng tôi ngồi xuống, đồng nghiệp tôi bắt đầu phàn nàn: “Coi kìa! Thằng phục vụ này chậm chạp quá! Nó đâu rồi? Tớ nghĩ nó cố tình bỏ lơ tụi mình rồi.”

Mặc dù không ai trong chúng tôi có cuộc hẹn gấp nào, những lời phàn nàn của đồng nghiệp về sự phục vụ lè mè tiếp tục leo thang suốt cả bữa ăn, kéo dài thành một chuỗi lời khiển trách về món ăn, vật dụng trên bàn và những thứ khác mà cậu ta không thích. Vào cuối bữa ăn, cậu phục vụ mang ra cho

chúng tôi hai món tráng miệng miễn phí và giải thích: “Tôi xin lỗi vì đã phục vụ chậm chạp buổi tối nay,” cậu ta thành thật, “nhưng chúng tôi bị thiếu người. Một người làm bếp có người thân qua đời và vắng mặt tối nay, còn một người bồi bàn thì gọi điện báo ốm quá muộn. Tôi hy vọng điều đó không làm phiền các ngài nhiều quá...”

“Tôi sẽ chẳng bao giờ quay lại đây lần nào nữa đâu,” bạn tôi lầm bầm khi người bồi bàn bước đi.

Đây chỉ là một minh họa nho nhỏ về việc chúng ta chất thêm đau khổ cho mình như thế nào qua việc bản vị hóa mọi hoàn cảnh khó chịu, như thể nó được thấm nhập vào chúng ta có chủ ý vậy. Trong trường hợp này, kết quả đơn thuần chỉ là một bữa tối hồngбет, một tiếng đồng hồ bức mình. Nhưng khi loại suy nghĩ này trở thành một mẫu phổ biến trong việc giao tiếp với thế giới và mở rộng đến mọi lời nhận xét của gia đình hoặc bạn bè ta, hay thậm chí đến mọi sự kiện trong xã hội, nó có thể trở nên một nguồn đáng kể cho sự bất hạnh của chúng ta.

Trong khi mô tả những ảnh hưởng rộng lớn hơn của loại suy nghĩ hẹp hòi này, Jacques Lusseyran đã có lần đưa ra một nhận định rất sáng sủa. Là người khiếm thị từ lúc lên tám tuổi, Lusseyran là người thành lập một nhóm chống đối trong Thế chiến thứ II. Cuối cùng, ông bị quân Đức bắt tống giam vào trại tập trung Buchenwald. Sau này, khi thuật lại những kinh nghiệm của mình trong trại, Lusseyran viết: “...

Lúc đó tôi thấy rằng bất hạnh đến với mỗi chúng ta vì chúng ta cứ tự nghĩ mình trung tâm của thế giới, vì chúng ta có niềm tin bất hạnh rằng chúng ta chịu khổ một mình đến mức không thể chịu nổi. Bất hạnh là luôn luôn cảm thấy mình bị giam trong lớp da của chính mình, trong não bộ của mình."

"NHUNG NÓ KHÔNG CÔNG BẰNG!"

Trong đời sống hằng ngày của chúng ta, những nghịch cảnh là điều khó tránh khỏi. Nhưng bản thân nghịch cảnh không tự động gây ra đau khổ. Chẳng hạn, nếu chúng ta có thể hướng trực tiếp vào nghịch cảnh của mình, tập trung sinh lực mình vào việc tìm ra một giải pháp, thì nghịch cảnh có thể chuyển hóa thành một thách thức. Tuy nhiên, nếu chúng ta ném vào cái hỗn tạp ấy thêm một cảm giác rằng vấn đề của chúng ta là "không công bằng", ấy là chúng ta đã thêm vào một thành phần có thể trở nên một nhiên liệu mạnh để tạo ra sự bất an tinh thần và đau khổ trong tình cảm. Và bây giờ chúng ta không chỉ có hai vấn đề thay vì một, mà cảm giác "không công bằng" ấy còn làm chúng ta phân tâm, nhai nghiền chúng ta, và cướp đi khỏi chúng ta sinh lực cần thiết để giải quyết vấn đề gốc.

Khi đặt vấn đề này ra với Đạt Lai Lạt Ma một buổi sáng nọ, tôi hỏi: "Làm thế nào chúng ta có thể

đối diện với cảm giác không công bằng, cái cảm giác rất hay tra tấn chúng ta khi vấn đề phát sinh?”

Đạt Lai Lạt Ma trả lời: “Có thể có nhiều cách để xử trí với cảm giác rằng nỗi đau khổ của mình là không công bằng. Tôi đã nói về tầm quan trọng của việc chấp nhận đau khổ như một sự kiện tự nhiên của đời người. Và tôi nghĩ rằng về một số phương diện, người Tây Tạng có nhiều cơ hội hơn để đón nhận thực tại của những hoàn cảnh khó khăn này, vì họ sẽ nói: ‘Chắc là vì cái Nghiệp của tôi trong quá khứ.’ Họ sẽ gán nó cho những hành vi tiêu cực đã làm trong đời này hoặc kiếp trước, và vì thế họ chấp nhận nó với mức độ lớn hơn. Tôi đã thấy một số gia đình trong vùng chúng tôi ở tại Ấn Độ, có hoàn cảnh cực kỳ khó khăn. Họ sống trong điều kiện rất tồi tệ, thế chưa hết, họ còn có con cái bị mù hoặc có khi bị thiếu năng. Nhưng bằng cách nào đó, những phụ nữ nghèo khổ ấy vẫn tìm cách chăm lo cho chúng. Họ chỉ nói: ‘Đây là do cái Nghiệp của tụi nó.’

“Khi nói đến Nghiệp, ở đây tôi nghĩ điều quan trọng là chỉ ra và hiểu được rằng, đôi khi, do ngộ nhận của người ta về giáo lý Nghiệp, người ta có xu hướng đổ hết mọi thứ cho Nghiệp, và tìm cách miễn cho mình cái trách nhiệm hoặc nhu cầu gánh lấy trách nhiệm. Người ta có thể dễ dàng nói thế này: ‘Đây là do Nghiệp của tôi trong quá khứ, cái Nghiệp xấu của tôi, tôi làm gì được chứ? Tôi hoàn toàn vô vọng.’ Đây là một cách hiểu sai lầm về Nghiệp, vì mặc dù các trải

nghiệm của một người là hậu quả của những việc làm trong quá khứ, điều đó không có nghĩa là người ấy không thể chọn lựa gì, hay không còn chỗ nào cho việc chủ động điều chỉnh, đưa đến một thay đổi tích cực. Và điều này đúng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Người ta không nên trở nên thụ động và tìm cách miễn cho mình khỏi phải tự thân chủ động dựa trên cơ sở rằng mọi thứ đều là kết quả của Nghiệp, vì nếu họ hiểu đúng khái niệm Nghiệp, họ sẽ hiểu rằng Nghiệp có nghĩa là 'hành động'. Nghiệp là một tiến trình rất tích cực. Và khi chúng ta nói về Nghiệp, hay hành động, đó là chính hành động được thực hiện bởi một tác nhân, trong trường hợp này là chính chúng ta, trong quá khứ. Vậy ở mức độ bao quát, tương lai chúng ta sẽ ra sao là nằm trong tay chúng ta ở hiện tại. Nó sẽ được quyết định bởi loại khởi xướng mà chúng ta thực hiện ngay bây giờ.

"Vậy, không nên hiểu Nghiệp theo hướng một loại sức mạnh thụ động, tĩnh tại, mà nên hiểu theo nghĩa một tiến trình chủ động. Điều này cho thấy rằng mỗi cá nhân có một vai trò quan trọng trong việc quyết định dòng chảy của Nghiệp. Chẳng hạn, ngay một hành vi đơn giản hoặc một mục đích giản dị, như thỏa mãn nhu cầu thực phẩm... Để đạt được mục tiêu đơn giản ấy, chúng ta cần một hành động hướng về bản thân. Chúng ta cần đi tìm thức ăn, và rồi cần phải ăn nó vào. Điều này cho thấy, ngay cả với hành vi đơn giản nhất, ngay cả một mục tiêu đơn giản cũng

phải đạt được thông qua hành động...”

“Vâng, giảm bớt cảm giác không công bằng bằng cách chấp nhận rằng nó là kết quả của Nghiệp có thể là hữu hiệu đối với các Phật tử,” tôi ngắt lời. “Nhưng còn những người không tin vào giáo lý Nghiệp thì sao? Nhiều người ở phương Tây chẳng hạn...”

“Những người tin vào ý niệm về một Đấng Sáng tạo, tức là Thượng đế, có thể đón nhận những hoàn cảnh khó khăn ấy dễ dàng hơn, bằng cách xem chúng như một phần trong sáng tạo hay ý đồ của Thượng đế. Họ có thể cảm thấy rằng cho dù hoàn cảnh xem ra rất tiêu cực, Thượng đế là đáng toàn năng và rất mực từ bi, vì vậy có thể có một ý nghĩa nào đó nằm phía sau hoàn cảnh ấy mà họ có lẽ không ý thức được. Tôi nghĩ rằng loại đức tin này có thể nuôi dưỡng và giúp đỡ họ trong những thời gian đau khổ.”

“Còn với những người không tin vào Nghiệp cũng như ý niệm Thượng đế Sáng tạo thì sao?”

“Đối với một người vô tín...,” Đạt Lai Lạt Ma trầm tư một lát trước khi trả lời, “... có lẽ một cách tiếp cận mang tính thực tế, khoa học có thể giúp được. Tôi cho rằng các nhà khoa học thường xem điều quan trọng là phải nhìn vấn đề một cách khách quan, nghiên cứu nó mà không để tình cảm xen vào quá nhiều. Với cách tiếp cận này, anh có thể nhìn thẳng vào vấn đề với thái độ ‘Nếu có một cách nào để vật lộn với vấn đề, thì hãy vật lộn, cho dù anh phải ra

tòa!” ngài cười lớn. “Thế rồi, nếu anh thấy rằng không có cách nào để chiến thắng, anh có thể quên nó đi là xong.”

“Việc phân tích khách quan những hoàn cảnh khó khăn hoặc rắc rối có thể rất quan trọng, vì với cách tiếp cận này anh sẽ thường khám phá ra rằng đằng sau hoàn cảnh có thể có những yếu tố khác đang tác động. Lấy thí dụ, nếu anh cảm thấy rằng anh đang bị sắp đặt xử không công bình trong công việc, thì có thể còn có những nhân tố khác tác động nữa: có thể ông ấy khó chịu vì một chuyện gì đó khác, một cuộc cãi nhau với vợ vào buổi sáng hôm đó, hoặc một chuyện gì khác, và hành vi của ông ấy không có liên quan trực tiếp gì đến anh cả, có thể cũng không nhằm vào riêng anh. Dĩ nhiên, anh vẫn phải đối diện với bất cứ hoàn cảnh nào, nhưng ít ra với cách tiếp cận này, anh có thể không gặp thêm nỗi bối rối sẽ đi kèm với nó.”

“Cách tiếp cận ‘khoa học’ kiểu này, trong đó người ta phân tích khách quan một tình huống, liệu có thể hữu ích để giúp người ta khám phá những cách thức chính mình góp phần tạo ra vấn đề không? Và điều đó có thể giúp làm giảm bớt cảm giác không công bằng đi kèm với tình huống khó khăn không?”

“Có đấy!” ngài trả lời với vẻ hào hứng. “Việc đó chắc chắn sẽ tạo ra sự khác biệt. Nói chung, nếu chúng ta xem xét kỹ càng bất cứ một tình huống nào với thái độ thành thực và không thiên lệch, chúng ta

sẽ nhận ra rằng mình cũng chịu trách nhiệm phần lớn đối với diễn tiến của các sự việc.

“Chẳng hạn, nhiều người đã quy lỗi trong cuộc chiến vùng Vịnh cho Saddam Hussein. Sau đó, trong một vài dịp khác nhau tôi đã trình bày: ‘Thế là không công bằng!’ Dưới hoàn cảnh ấy, tôi thực sự cảm thấy tiếc cho Saddam Hussein. Dĩ nhiên, ông ấy là một nhà độc tài, và dĩ nhiên, có nhiều điều xấu khác nữa nơi ông. Nếu anh nhìn thẳng vào hoàn cảnh, thật dễ dàng đổ tất cả mọi trách móc lên ông ta - ông là một nhà độc tài, chuyên chế, và thậm chí ngay ánh mắt ông ta cũng khiến người ta hoảng sợ!” ngài cười. “Nhưng không có quân đội thì khả năng gây hại của ông sẽ bị giới hạn, và không có thiết bị quân sự, đội quân hùng mạnh ấy không thể làm gì. Tất cả những thiết bị quân sự ấy không được sản xuất từ hư không! Vậy nên khi chúng ta nhìn vào cục diện như thế, sẽ có nhiều quốc gia bị dính vào.

“Vậy,” Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “xu hướng thông thường của chúng ta là tìm cách đổ vấy hết những vấn đề của mình lên người khác, lên những yếu tố bên ngoài. Hơn nữa, chúng ta thường tìm kiếm một nguyên nhân duy nhất, và rồi tìm cách thoái thác trách nhiệm của mình. Dường như mỗi khi có những tình cảm thái quá xen vào, thường có sự phân cực giữa một bên là mọi chuyện có vẻ như thế nào còn một bên thì chúng thực sự là gì. Trong trường hợp này, nếu anh đi xa hơn mà phân tích tình huống thật

cẩn thận, anh sẽ thấy rằng Saddam Hussein là một phần của cả nguồn gốc gây ra vấn đề, một trong những nhân tố, nhưng còn có những điều kiện khác góp phần vào nữa. Một khi nhận thức được điều này, thái độ trước đây của anh, cho rằng ông ấy là nguyên do *duy nhất* sẽ biến mất, và thực tại của tình huống được hiện ra.

“Cách thực hành này đòi hỏi anh nhìn vào các sự việc một cách thực tế - nhìn nhận rằng có nhiều sự kiện góp phần đưa đến một tình huống. Lấy thí dụ, vấn đề của chúng tôi với người Hán. Một lần nữa, có nhiều sự góp phần của chính chúng tôi vào đó. Tôi nghĩ, có lẽ thế hệ chúng tôi có thể đã góp phần vào hoàn cảnh, nhưng chắc chắn tôi cho rằng các thế hệ trước thì đã rất cầu thả, ít nhất là vài thế hệ gần đây.

“Ngài tìm kiếm phần đóng góp của chính ngài cho một tình huống, nhưng nếu có những tình huống rõ ràng không phải là do lỗi của ta, ta không làm gì để gây ra chúng cả thì sao? Ngay cả những tình huống không quan trọng lắm mỗi ngày, như khi có ai đó cố ý nói dối ta chẳng hạn?” Tôi hỏi.

“Dĩ nhiên, lúc đầu tôi có thể cảm thấy bất mãn khi một ai đó không trung thực, nhưng ngay cả lúc này, nếu tôi xem xét kỹ tình huống, tôi có thể khám phá ra rằng, trên thực tế, động cơ khiến họ che giấu tôi điều gì đó có thể không phải là kết quả của một động cơ xấu. Có thể là họ thiếu tin tưởng vào tôi. Vì thế, khi tôi cảm thấy thất vọng vì những tình huống như vậy,

tôi tìm cách nhìn vấn đề từ một góc độ khác. Tôi sẽ nghĩ rằng có lẽ người này không muốn tuyệt đối tin tưởng vào tôi, vì tôi không thể nào giữ bí mật được. Bản tính của tôi thường dễ hoàn toàn cởi mở, cho nên vì vậy, người kia có thể đã quyết định tôi không phải là người có thể giữ bí mật, rằng tôi không thể giữ bí mật như nhiều người mong đợi. Nói cách khác, tôi không xứng đáng để người ta tin tưởng trọn vẹn vì bản tính của tôi. Vậy, khi nhìn vào sự việc theo hướng ấy, tôi sẽ xem xét cái nguyên do là vì lỗi của chính tôi."



Cho dù từ chính miệng Đạt Lai Lạt Ma nói ra, kiểu suy lý này xem ra vẫn có chút gì gượng gạo - tìm kiếm "phần của mình" trong sự thiếu thành thật của người khác. Nhưng có một sự chân thành đích thực trong giọng nói của ngài khi ngài nói, cho thấy rằng trên thực tế, đây là một cách mà ngài đã sử dụng để đạt được tiến bộ thực tiễn trong đời sống cá nhân, để giúp giải quyết sự thù địch. Khi áp dụng kỹ thuật này trong đời sống của chính chúng ta, dĩ nhiên, chúng ta không thể cứ luôn luôn thành công trong việc tìm kiếm trách nhiệm của mình với một tình huống có vấn đề. Nhưng dù có thành công hay không, thì ngay cả cái nỗ lực chân thành nhằm tìm kiếm phần đóng góp của mình vào một vấn đề cũng cho phép một sự chuyển dịch tiêu điểm nào đó, giúp ta vượt qua những lối nghĩ hẹp hòi đưa đến cảm giác không công

bằng vốn có thể gây nguy hại, là nguồn gốc của quá nhiều điều khó chịu trong chính chúng ta và trong thế giới.

MẶC CẢM

Là sản phẩm của một thế giới bất toàn, tất cả chúng ta đều không hoàn hảo. Ai trong chúng ta cũng đã từng làm những điều sai lầm. Có những điều mà chúng ta nuối tiếc - những điều chúng ta đã làm hoặc lẽ ra nên làm. Việc thừa nhận những sai phạm của mình với một sự thống hối chân thành có thể giữ cho chúng ta đi đúng hướng trong cuộc sống và cổ vũ chúng ta sửa chữa sai lầm khi có thể, đồng thời có hành động sửa sai trong tương lai. Nhưng nếu chúng ta để cho sự nuối tiếc của mình thoái hóa thành mặc cảm quá mức, giữ mãi trong ký ức mình những sai phạm của quá khứ, cùng với sự trách móc bản thân và tự ghét mình lặp đi lặp lại, thì việc này không có tác dụng gì khác hơn là trở nên một nguồn đau khổ bất tận, tự trừng phạt mình và tự gây đau khổ cho mình.

Trong một cuộc trò chuyện trước đây, trong đó chúng tôi nhắc qua ngắn gọn về cái chết của anh trai ngài, tôi nhớ rằng đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói về một số điều tiếc nuối liên quan đến cái chết của người anh. Tò mò muốn biết làm thế nào ngài đã giải quyết

những cảm xúc nuối tiếc ấy, có lẽ là những cảm xúc mặc cảm, tôi quay lại chủ đề ấy trong một cuộc trao đổi sau này. Tôi hỏi: “Khi chúng ta nói chuyện về cái chết của anh Lobsang, ngài có nói đến vài điều tiếc nuối. Có hoàn cảnh nào khác trong đời mà ngài cảm thấy tiếc nuối không?”

“Ồ, có chứ. Chẳng hạn, có một tu sĩ lớn tuổi sống như ẩn sĩ. Ngài thường đến gặp tôi để nhận lời giáo huấn, mặc dù tôi nghĩ ngài thực-sự sở đắc hơn tôi, và ngài đến gặp tôi chỉ mang tính hình thức. Dù sao đi nữa, một ngày kia ngài đến gặp tôi hỏi về việc thực hiện một công pháp bí truyền. Tôi nhận xét một cách vô tình rằng đây sẽ là một việc khó khăn, nếu một người trẻ hơn thực hành thì có lẽ tốt hơn, rằng trong truyền thống, đó là một pháp tu nên được bắt đầu vào giữa tuổi thiếu niên. Sau này tôi phát hiện ra rằng vị tu sĩ ấy đã tự tử để được tái sinh vào một thân xác trẻ hơn, để thực hiện tốt hơn pháp tu ấy...”

Ngạc nhiên vì câu chuyện này, tôi nhận xét: “Ồ, khủng khiếp quá! Chắc là ngài khổ sở lắm khi nghe...”

Đạt Lai Lạt Ma buồn bã gật đầu.

“Rồi ngài làm gì với cảm xúc nuối tiếc ấy? Cuối cùng nhờ đâu ngài dứt bỏ được nó?”

Đạt Lai Lạt Ma im lặng cân nhắc một lát trước khi trả lời: “Tôi không dứt bỏ nó. Nó vẫn còn đó.” Ngài lại dừng, trước khi nói thêm: “Nhưng cho dù cảm giác nuối tiếc ấy vẫn còn đó, nó không đi kèm với cảm giác nặng nề hay một cái gì đó trì kéo tôi lại.

Sẽ không hữu ích gì cho ai nếu tôi để cảm giác nuối tiếc ấy kéo ghì tôi xuống, trở thành một nguồn gây ra sự ngã lòng và trầm cảm vô mục đích, hoặc cản trở tôi sống cuộc đời mình với trọn vẹn khả năng của tôi.”

Ngay lúc ấy, một cách rất bản năng, tôi bị đánh động lần nữa bởi cái khả năng rất thực của một con người hoàn toàn đối diện với những bi kịch của cuộc sống và đang đáp ứng với tất cả cảm xúc, thậm chí với sự nuối tiếc sâu sắc, nhưng không chìm đắm vào mặc cảm hay tự khinh quá mức. Khả năng của một con người hoàn toàn chấp nhận bản thân mình, hoàn toàn với những giới hạn, yếu đuối và sai lầm trong phán đoán. Khả năng nhìn nhận một tình huống xấu như nó là thế, và phản ứng có cảm xúc, nhưng không thái quá. Đạt Lai Lạt Ma chân thành nuối tiếc về biến cố mà ngài mô tả, nhưng đã mang niềm tiếc nuối ấy một cách đường hoàng và cao nhã. Và trong khi vẫn mang sự tiếc nuối ấy trong lòng, ngài đã không để nó nhận chìm mình, thay vào đó ngài tiến về trước, chú tâm vào việc giúp những người khác với hết khả năng bản thân.

Thỉnh thoảng, tôi tự hỏi xem khả năng sống mà không sa đà vào cái mặc cảm đưa đến tự hủy hoại mình, liệu đó có phải là một nét văn hóa không. Khi tôi nhắc lại cuộc trò chuyện của tôi với Đạt Lai Lạt Ma về sự nuối tiếc với một người bạn là một học giả người Tây Tạng, anh bảo tôi rằng, trên thực tế, ngôn ngữ Tây Tạng thậm chí không có từ nào tương đương với từ “mặc cảm” trong tiếng Anh, mặc dù trong

ngôn ngữ này có những từ có nghĩa là “ân hận” hoặc “ăn năn”, “nuối tiếc”, với một ý nghĩa là “sửa sai các sự việc trong tương lai”. Tuy nhiên, dù thành tố văn hóa có là gì chẳng nữa, tôi tin rằng, bằng cách thách thức những lối suy nghĩ thông thường của chúng ta, và bằng cách trau dồi một não trạng khác, dựa trên những nguyên tắc được đức Đạt Lai Lạt Ma mô tả, thì ai trong chúng ta cũng có thể học sống mà không mang mặc cảm tội lỗi, là thứ chẳng đem lại lợi ích gì, mà chỉ gây cho chúng ta đau khổ không cần thiết.



CHỐNG LẠI SỰ THAY ĐỔI

downloaddsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mặc cảm tội lỗi xuất hiện khi chúng ta tự nhủ rằng mình đã làm một việc sai lầm không thể sửa chữa được. Mặc cảm vật vã tra tấn ta là bởi ta nghĩ rằng mọi vấn đề đều bất biến. Tuy nhiên, vì không có gì là không thay đổi, cho nên nỗi đau cũng dịu đi - một vấn đề không tồn tại mãi. Đây là mặt tích cực của thay đổi. Mặt tiêu cực là chúng ta chống lại thay đổi trong hầu hết mọi lĩnh vực của cuộc sống. Bước đầu của việc được giải phóng khỏi đau khổ là tìm hiểu một trong những nguyên do chính yếu nhất: chống lại thay đổi.

Trong khi mô tả tính chất thường biến của cuộc sống, Đạt Lai Lạt Ma giải thích: “Điều cực kỳ quan trọng là tìm hiểu những nguyên nhân hay nguồn gốc

của đau khổ, xem nó xuất hiện như thế nào. Ta phải bắt đầu tiến trình ấy bằng cách xem xét bản chất vô thường, biến dịch của đời sống chúng ta. Mọi sự, mọi biến cố và hiện tượng đều biến động, thay đổi trong từng giây phút, không có gì tĩnh tại cả. Thiên định về sự tuần hoàn máu của chúng ta có thể giúp khẳng định ý niệm này: máu không ngừng chảy, di chuyển, nó không bao giờ đứng yên. Bản chất thay đổi trong từng giây phút của các hiện tượng cũng giống như trong một cơ cấu nội tại vậy. Và vì bản chất của mọi hiện tượng là thay đổi liên tục, điều này cho thấy mọi sự đều thiếu khả năng bền vững, thiếu khả năng tồn tại như cũ. Và vì mọi sự đều phải thay đổi, không có gì tồn tại trong một tình trạng bất biến, không có gì có thể giữ nguyên chỉ dưới sức mạnh độc lập của nó. Vậy, mọi sự đều chịu ảnh hưởng của những yếu tố khác. Thế nên, tại mỗi một thời điểm, cho dù anh có cảm nghiệm sự dễ chịu và thoải mái thế nào đi nữa, nó cũng không kéo dài. Điều này trở thành cơ sở của một phạm trù đau khổ, được Phật giáo gọi là 'nỗi đau khổ do thay đổi.'"

Khái niệm vô thường đóng vai trò trung tâm trong tư tưởng Phật giáo, và việc chiêm niệm tính vô thường là một thực hành chủ chốt. Chiêm niệm sự vô thường có hai vai trò trọng yếu trong đạo Phật. Ở bình diện tập tục, hoặc theo ý nghĩa đời thường, Phật tử chiêm niệm

tính vô thường của chính mình - sự kiện là đời sống thì nặng nhọc và chúng ta không bao giờ biết mình chết khi nào. Khi suy tư này được kết hợp với niềm tin vào sự chặt chẽ của hiện hữu con người và khả năng đạt tới một trạng thái Giải thoát trong tinh thần, giải thoát khỏi đau khổ và luân hồi, thì việc chiêm niệm này có tác dụng tăng cường lòng quyết tâm của Phật tử trong việc sử dụng tốt nhất thời gian của mình, nhờ việc dấn thân vào các thực hành tâm linh đưa đến việc Giải thoát. Ở một bình diện sâu xa hơn, việc chiêm niệm những khía cạnh tinh vi hơn của tính vô thường, bản chất vô thường của mọi hiện tượng, khởi đầu cuộc tìm kiếm của người thực hành nhằm tìm hiểu thực tánh của thực tại, và qua sự hiểu biết này, quét sạch vô minh là nguồn tận cùng của đau khổ.

Vậy, trong khi chiêm niệm sự vô thường có tầm quan trọng lớn lao trong bối cảnh Phật giáo, vấn đề được đặt ra là: việc chiêm niệm và tìm hiểu tính vô thường có ứng dụng thực tiễn nào không trong đời sống hằng ngày của những người không phải là Phật tử? Nếu chúng ta nhìn khái niệm "vô thường" từ quan điểm "thay đổi", thì câu trả lời nhất định là có. Nói cho cùng thì, dù người ta nhìn cuộc sống từ quan điểm Phật giáo hay phương Tây, sự thật vẫn là *cuộc đời luôn thay đổi*. Và tùy theo mức độ chúng ta không chịu chấp nhận sự thật này và chống lại những thay đổi của đời sống tự nhiên, chúng ta sẽ tiếp tục cố định nỗi đau của chính mình.

Sự chấp nhận thay đổi có thể là một yếu tố quan trọng trong việc giảm bớt phần lớn những đau khổ do chúng ta tự tạo ra. Vì thế nên, chẳng hạn, chúng ta thường gây ra đau khổ cho mình bằng cách từ chối không chịu buông bỏ quá khứ. Nếu chúng ta định nghĩa hình ảnh của mình theo những gì chúng ta thường giống trước kia, hoặc những gì chúng ta thường có thể làm trước kia nhưng bây giờ không thể làm, thì có thể cá một ăn mười rằng khi lớn tuổi hơn chúng ta sẽ không hạnh phúc hơn. Đôi khi, càng cố gắng bám vào quá khứ, đời sống chúng ta càng trở nên lố bịch và méo mó.

Trong khi việc chấp nhận thay đổi là không thể tránh khỏi, như một nguyên tắc tổng quát, có thể giúp ta giải quyết được nhiều vấn đề, thì việc nắm vai chủ động bằng cách chuyên chú học về những thay đổi trong cuộc sống hằng ngày, có thể ngăn ngừa ngày một nhiều hơn những nỗi lo âu thường nhật, vốn là nguyên do của nhiều rắc rối nơi chúng ta.

Trong khi trình bày giá trị của việc nhận ra những thay đổi trong đời sống thường ngày, một bà mẹ đã kể cho tôi nghe về cái lần bà đến phòng cấp cứu vào lúc hai giờ sáng.

“Có chuyện gì vậy bà?” vị bác sĩ hỏi.

“CON TÔI! NÓ BỊ SAO ẤY!” bà điên loạn gào lên. “Tôi chắc nó bị nghẹt thở hay sao đó! Lưỡi nó thè ra, nó cứ thè lưỡi ra ngoài nhiều lần, như thể đang cố móc cái gì ra... nhưng không có gì trong miệng nó cả...”

Sau vài câu hỏi và khám nghiệm nhanh, bác sĩ trấn an bà. “Không có gì đáng lo cả. Khi đứa trẻ lớn lên, nó ngày một nhận thức hơn về cơ thể nó, về việc cơ thể nó có thể làm gì. Con bà vừa phát hiện ra cái lưỡi của nó thôi.”

Margaret, một nhà báo ba mươi mốt tuổi, cho thấy tầm quan trọng của việc hiểu và chấp nhận thay đổi trong bối cảnh một mối quan hệ cá nhân. Cô đến gặp tôi phàn nàn về nỗi lo nho nhỏ mà cô gán cho sự khó khăn khi thích nghi với vụ ly dị gần đây.

“Tôi nghĩ rằng có vài buổi nói chuyện với ai đó là một ý hay,” cô giải thích. “Để giúp tôi thực sự đẹp yên quá khứ, và quay trở về đời sống độc thân. Nói thật là tôi hơi căng thẳng về chuyện này...”

Tôi yêu cầu cô mô tả hoàn cảnh vụ ly dị của cô.

“Chắc tôi sẽ phải tả rằng vụ ly dị khá là êm thấm. Không có xô xát lớn hay cái gì tương tự cả. Chồng cũ và tôi đều có việc làm tốt, vì thế không có vấn đề gì trong việc dàn xếp tài chính. Chúng tôi có một con trai, nhưng hình như nó thích ứng tốt với cuộc ly dị, và chồng cũ với tôi có một thỏa thuận chung về việc nuôi con, đến giờ vẫn đang diễn tiến tốt đẹp...”

“Tôi muốn nói là, cô có thể kể cho tôi điều gì đã đưa đến ly dị không?”

“Ừm... tôi cho rằng chúng tôi hết yêu nhau rồi,”

cô thở dài. “Hình như là sự lãng mạn ngày càng bớt đi, chúng tôi không còn thân mật như hồi mới cưới nhau. Chúng tôi ai cũng bận rộn với công việc và thằng con, nên dường như khô khan đi. Chúng tôi đã thử vài cuộc tư vấn hôn nhân, nhưng không hiệu quả mấy. Chúng tôi vẫn sống với nhau, nhưng cứ như hai anh em vậy. Nó không giống tình yêu, không giống hôn nhân thật sự. Dù sao đi nữa, chúng tôi đã đồng ý rằng tốt nhất là ly dị. Có một cái gì đó không còn đó nữa rồi.”

Sau hai phiên làm việc để tháo gỡ vấn đề của cô, chúng tôi quyết định về một lộ trình tâm lý trị liệu ngắn hạn, tập trung vào việc giúp cô giảm bớt áy náy và thích nghi với những thay đổi trong đời sống gần đây. Nói chung, cô là người thông minh và khéo thích nghi về mặt tình cảm. Cô đáp ứng rất tốt với một tiến trình trị liệu ngắn, và dễ dàng chuyển ngược lại về đời sống độc thân.

Mặc dù có sự chăm sóc nhau rõ ràng, điều hiển nhiên là Margaret và chồng cô đã cắt nghĩa sự thay đổi trong mức độ nồng nhiệt của họ như một dấu hiệu cho biết cuộc hôn nhân của họ nên chấm dứt. Chúng ta rất thường hay cắt nghĩa một chút sa sút trong nỗi đam mê như là một dấu hiệu của một trục trặc hệ trọng trong mối quan hệ. Và còn hay gặp hơn nữa, tiếng thì thào đầu tiên của thay đổi trong mối quan hệ có thể tạo ra cảm giác hoảng hốt, một cảm giác rằng có gì đó sai sót trầm trọng. Có lẽ chúng ta đã không chọn đúng người bạn đời. Người phối ngẫu

của mình không giống với người mà chúng ta yêu mến thuở ban đầu. Các bất đồng xảy đến - có thể ta đang ham muốn tình dục nhưng người kia lại mệt mỏi, có thể ta muốn xem một cuốn phim nhưng anh ta lại chẳng hứng thú gì với nó, hoặc lúc nào cũng bận rộn. Chúng ta có thể khám phá những khác biệt mà chúng ta chưa bao giờ nhận ra trước đây. Thế là, chúng ta kết luận, nó phải kết thúc. Rốt cuộc, không thể nào né tránh sự thật là chúng ta ngày càng xa nhau. Mọi thứ không còn *như cũ nữa*, có lẽ chúng ta nên ly dị thôi.

Vậy chúng ta làm gì đây? Các chuyên gia về quan hệ tung ra hàng chục đầu sách, các sách loại hướng dẫn nhanh cũng nói với chúng ta chính xác phải làm gì khi sự *đam mê* và ngọn lửa lãng mạn đang lụi tàn. Chúng đưa ra một rừng những đề nghị, được thiết kế để giúp *nhẹ nhàng* lại sự lãng mạn - tổ chức lại lịch sinh hoạt để ưu tiên cho thời gian yêu đương, tổ chức những bữa tối lãng mạn hoặc đi chơi cuối tuần, khen ngợi bạn tình, học cách trò chuyện có ý nghĩa. Đôi khi những điều đó tỏ ra hữu ích. Nhưng cũng có khi không.

Nhưng trước khi tuyên bố một mối quan hệ đã chết, một trong những điều hữu ích chúng ta có thể làm khi nhận thấy có sự thay đổi là đơn giản hãy đứng lại, đánh giá tình hình, và trang bị cho mình càng nhiều kiến thức càng tốt về những mẫu thay đổi thông thường trong mối quan hệ.

Như đời sống chúng ta diễn ra, chúng ta phát triển từ thời thơ ấu đến thiếu niên, trưởng thành và rồi đến tuổi già. Chúng ta chấp nhận những thay đổi ấy trong sự phát triển của cá nhân như một sự tiến triển tự nhiên. Nhưng một mối quan hệ cũng là một chỉnh thể có sự sống, năng động, bao gồm hai sinh vật tương tác với nhau trong một môi trường sống. Và cũng như một hệ thống sống động, mối quan hệ trải qua các giai đoạn khác nhau âu cũng là điều tự nhiên và phải lẽ. Trong một mối quan hệ bất kỳ, có những chiều kích gần gũi khác nhau - thể lý, tình cảm và trí tuệ. Sự tiếp xúc thân thể, chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ, và trao đổi ý kiến là những cách thích đáng để kết nối với người mình yêu. Sự quân bình có lên có xuống là điều bình thường: đôi khi sự gần gũi thân xác giảm đi, nhưng sự gần gũi tình cảm có thể tăng lên; lúc khác chúng ta không cảm thấy muốn chia sẻ bằng lời nói, nhưng chỉ muốn được ôm ấp mà thôi. Nếu chúng ta nhạy cảm với vấn đề này, chúng ta có thể vui mừng khi nụ đam mê bùng nổ trong một mối quan hệ, nhưng nếu nó lạnh đi, thì thay vì cảm thấy lo ngại hoặc giận dữ, chúng ta có thể mở lòng ra với một hình thức thân mật mới cũng có thể mang lại thỏa mãn như thế hoặc hơn thế. Chúng ta có thể vui thích với người bạn đời mình như một người đồng hành, thưởng thức một tình yêu bền vững, một mối liên hệ sâu xa hơn.

Trong cuốn *Intimate Behavior* (Lối cư xử yêu

thương), Desmond Morris mô tả những thay đổi thông thường xảy ra trong nhu cầu gần gũi của con người. Ông cho rằng mỗi chúng ta đều trải qua ba giai đoạn này nhiều lần: “Hãy ôm em chặt,” “Hãy đặt em xuống,” và “Hãy để tôi yên.” Chu kỳ đầu tiên hiện rõ trong những năm đầu đời, khi trẻ em chuyển từ giai đoạn “hãy giữ con chặt” đặc trưng của thời thơ ấu sang giai đoạn “đặt con xuống” khi đứa trẻ lần đầu khai phá thế giới, bò, bước đi, rồi có được chút độc lập và tự quyết đối với mẹ. Đây là một phần của sự phát triển và tăng trưởng bình thường. Những pha này, tuy nhiên, không chỉ chuyển động theo một hướng. Tại những giai đoạn khác nhau, một đứa trẻ có thể trải nghiệm sự lo lắng nào đó khi cảm giác chia cách trở nên quá lớn, thế là nó sẽ trở về lại với mẹ nó để được nâng niu gần gũi. Trong tuổi thiếu niên, việc “để con một mình” trở nên chiếm ưu thế, khi đứa trẻ nỗ lực để hình thành căn tính cá nhân. Mặc dù điều này có thể khó khăn và đau đớn cho các bậc cha mẹ, hầu hết chuyên gia đều nhìn nhận nó như một chặng bình thường và cần thiết trong quá trình chuyển dịch từ thời niên thiếu đến trưởng thành. Thậm chí ngay trong chặng này, vẫn có sự pha tạp của các pha. Tuy đứa trẻ kêu lên với cha mẹ nó ở nhà “Hãy để con một mình!”, song nhu cầu “hãy ôm chặt tôi” có thể gặp ở việc đồng hóa mạnh mẽ với nhóm bạn ngang hàng.

Trong các mối quan hệ trưởng thành cũng vậy,

hiện tượng trời sục cũng xảy ra. Các mức độ thân mật thay đổi, những thời kỳ thân mật mặn nồng hơn xen lẫn với những kỳ xa cách ghẻ lạnh. Đây cũng là một phần của chu kỳ tăng trưởng và phát triển bình thường. Để đạt đến khả năng sung mãn của mình như là những con người, chúng ta cần có khả năng quân bình giữa nhu cầu gần gũi và hiệp nhất với những lúc mà chúng ta phải quay về bên trong, với cảm giác tự lập, để lớn lên và phát triển như những cá nhân.

Khi đi đến chỗ hiểu được điều này, chúng ta sẽ không còn phản ứng với thái độ hoảng hốt sợ sệt khi lần đầu nhận ra chính mình đang “lớn để rồi xa” người bạn đời của mình, cũng chẳng khác gì sự hoảng hốt khi nhìn thấy thủy triều rút xa bờ. Dĩ nhiên, đôi khi một khoảng cách lớn dần về tình cảm có thể là tín hiệu của những vấn đề nghiêm trọng trong quan hệ (một dòng chảy ngầm của oán giận chẳng hạn), và thậm chí sự đổ vỡ có thể xảy ra. Trong những trường hợp ấy, các công cụ như trị liệu có thể rất hữu ích. Nhưng điểm chính phải luôn ghi nhớ là một khoảng cách lớn dần *không nhất thiết* nói lên thảm họa. Nó cũng có thể là một phần của một chu kỳ đến lúc quay về nhằm định nghĩa lại mối quan hệ trong một dạng thức mới, hầu có thể nắm bắt hay thậm chí vượt qua sự thân mật từng có trong quá khứ.

Như vậy, hành vi chấp nhận, thừa nhận rằng thay đổi là một phần tự nhiên của các tương giao của

chúng ta với người khác, có thể đóng một vai trò cốt tử trong những mối quan hệ của chúng ta. Chúng ta có thể khám phá rằng chính vào lúc mình cảm thấy thất vọng nhất, như thể có gì đó đã biến mất khỏi mối quan hệ, một sự thay đổi sâu sắc đã xảy ra. Những giai đoạn biến chuyển này có thể trở nên những thời điểm quan trọng, khi tình yêu đích thực có thể bắt đầu trưởng thành và nở rộ. Mối quan hệ của chúng ta có thể không còn dựa vào sự đam mê cao độ, dựa vào cách nhìn người kia như là hiện thân của sự hoàn hảo, hoặc dựa vào cảm giác rằng chúng ta hòa hợp với nhau. Nhưng thay vào đó, chúng ta bây giờ ở vào một vị thế thực sự bắt đầu biết nhau - nhìn người kia đúng như họ trong thực tế, một cá nhân tách biệt, có thể có những lầm lỗi và yếu đuối, nhưng là một con người như chúng ta. Chỉ ở điểm này, chúng ta mới có thể thực hiện một cam kết nguyên tuyền, cam kết cho sự trưởng thành của một người khác. Đó là một hành vi yêu thương đích thực.

Hắn cuộc hôn nhân của Margaret lẽ ra đã có thể được cứu vãn bằng cách chấp nhận sự thay đổi tự nhiên trong mối quan hệ và tạo thành một quan hệ mới dựa trên những yếu tố khác chứ không phải sự đam mê và lãng mạn.

Tuy nhiên, thật may mắn là câu chuyện không kết thúc ở đó. Hai năm sau lần gặp gỡ cuối cùng với Margaret, tôi gặp lại cô ở một siêu thị (tình huống gặp lại một bệnh nhân cũ trong một bối cảnh xã hội là

điều thường khiến tôi, cũng như hầu hết các chuyên viên trị liệu khác, cảm thấy chút khó xử).

“Cô sao rồi?” tôi hỏi.

“Mọi chuyện không thể nào tốt hơn được.” cô la lên. “Tháng trước, chồng cũ và tôi đã tái hôn.”

“Thật không?”

“Vâng, mọi chuyện tốt đẹp lắm. Chúng tôi vẫn tiếp tục gặp nhau, dĩ nhiên, vì thỏa thuận nuôi con chung. Dù sao đi nữa, lúc đầu cũng khó khăn lắm... nhưng sau khi ly dị thì áp lực không còn nữa. Chúng tôi không còn bất cứ kỳ vọng gì hơn. Và chúng tôi khám phá ra rằng chúng tôi thực sự thích nhau, yêu nhau. Mọi chuyện không phải như cũ, khi chúng tôi cười nhau lần đầu, nhưng điều đó không quan trọng nữa, chúng tôi thực sự hạnh phúc bên nhau. Chỉ còn cảm thấy tốt đẹp.”

Chương 10

THAY ĐỔI GÓC NHÌN



Một ngày kia, môn đệ của một triết gia Hy Lạp được thầy ra lệnh trong ba năm phải trả tiền cho những ai lăng mạ mình. Khi thời gian thử thách đã xong, vị thầy nói với anh: "Bây giờ con có thể đi đến Athens và học lấy sự Thông Thái." Khi vào Athens, môn sinh gặp một nhà thông thái đang ngồi tại cổng thành, ai đến ai đi ông ta đều lăng mạ. Ông cũng mắng mỏ môn sinh nọ. Anh bật cười. "Sao cậu lại cười khi tôi chửi cậu?" người thông thái hỏi. "Bởi vì," môn sinh nọ trả lời, "trong ba năm qua, tôi đã trả tiền để có được điều này, còn bây giờ ông lại cho tôi miễn phí." "Vào thành đi," nhà thông thái nói. "Tất cả là của cậu đấy."

Các giáo phụ sa mạc vào thế kỷ thứ tư, một nhóm nhà khổ hạnh rút vào sa mạc quanh Scete để sống hãm mình và cầu nguyện, đã kể câu chuyện này để minh họa giá trị của đau khổ và vất vả. Tuy nhiên, không chỉ mình sự vất vả đã mở cửa "đô thành thông

thái” cho người môn đệ kia. Yếu tố chính cho phép anh ta xử lý rất hiệu quả một tình huống khó khăn là khả năng *thay đổi góc nhìn* của mình, để nhìn tình huống từ một quan điểm khác hẳn.

Khả năng thay đổi góc nhìn có thể là một trong những công cụ mạnh mẽ và hiệu quả nhất để giúp chúng ta giải quyết những vấn đề hằng ngày. Đạt Lai Lạt Ma giải thích:

“Khả năng nhìn các sự kiện từ những góc nhìn khác nhau có thể rất hữu dụng. Vậy khi thực hành điều này, người ta có thể sử dụng một số kinh nghiệm nhất định, những bi kịch để phát triển sự an tĩnh nội tâm. Người ta phải nhận thức rằng mọi hiện tượng, mọi sự việc đều có những mặt khác nhau. Mọi sự đều có tính tương đối. Nếu mọi thứ đều nguyên trạng, nếu mọi thứ đều tốt đẹp, thì sẽ có nhiều trường hợp anh chỉ đi lướt qua. Anh giả vờ. Nhưng khi anh trải qua những tình huống nghiệt ngã, anh không có thời gian để giả vờ.

“Hình như là khi vấn đề phát sinh, cái nhìn của chúng ta bị thu hẹp. Tất cả sự chú ý của chúng ta tập trung vào chuyện lo lắng cho vấn đề, và chúng ta có thể có cảm giác mình là người duy nhất trải qua những khó khăn như thế. Điều này có thể dẫn tới sự quá quan tâm đến mình, nó có thể khiến sự việc xem ra rất căng thẳng. Khi điều này xảy ra, tôi nghĩ rằng nhìn mọi việc từ một góc nhìn rộng hơn chắc hẳn có thể là điều hữu ích, chẳng hạn, nhận thức rằng có nhiều người khác đã

trải qua những kinh nghiệm tương tự, thậm chí còn tồi tệ hơn nữa. Việc chuyển dịch góc nhìn này thậm chí còn hữu ích trong một số căn bệnh và trong lúc đau đớn. Vào lúc cơn đau phát sinh, dĩ nhiên nếu ngay lúc đó mà thực hành thiền định hay tĩnh tâm thì thường rất khó. Nhưng nếu anh có thể làm vài phép so sánh, nhìn hoàn cảnh của anh từ một góc nhìn khác, thì bằng cách nào đó, có một điều gì đó xảy ra. Nếu anh chỉ nhìn chăm chăm vào một sự kiện đó, nó sẽ có vẻ ngày càng lớn hơn. Nếu anh tập trung quá gần, quá căng thẳng vào một vấn đề khi nó xảy ra, thì vấn đề ấy xem ra không thể kiểm soát nổi. Nhưng nếu anh so sánh biến cố ấy với một số sự kiện còn lớn hơn nữa, nhìn cùng một vấn đề từ một khoảng cách xa hơn, thì khi đó nó trông nhỏ hơn và bớt quan trọng hơn."

Ngay trước một lần làm việc với Đạt Lai Lạt Ma, tôi tình cờ gặp người điều hành một xí nghiệp mà tôi đã từng làm việc. Trong thời gian làm việc tại đây, chúng tôi đã có vài lần cãi vã, vì tôi tin rằng ông ta đã gian lận trong việc chăm sóc bệnh nhân vì lợi ích tài chính. Tôi đã không gặp ông ta một thời gian, nhưng ngay khi nhận ra ông, mọi cuộc cãi vã giữa chúng tôi ùn ùn đổ về, và tôi cảm thấy giận dữ, oán ghét trào dâng trong mình. Lúc được đưa lại phòng của Đạt Lai Lạt Ma để bắt đầu phiên làm việc chiều hôm ấy, tôi đã lắng lại đáng kể, nhưng cảm thấy vẫn có chút gì chưa yên.

“Chúng ta hãy giả sử như có một ai đó làm ngài tức giận,” tôi bắt đầu. “Phản ứng tự nhiên của ngài với việc bị xúc phạm, phản ứng tức thời của ngài là tức giận. Nhưng trong nhiều trường hợp, vấn đề không chỉ là giận dữ ngay lúc ngài bị tổn thương. Ngài có thể nghĩ về sự kiện đó về sau, thậm chí rất lâu sau này, và cứ mỗi lần nghĩ đến nó, ngài lại trở nên tức giận. Ngài khuyên nên xử lý loại tình huống như vậy như thế nào?”

Đạt Lai Lạt Ma gật đầu một cách trầm tư, nhìn thẳng vào tôi. Tôi tự hỏi có phải ngài đã cảm thấy rằng tôi đem ra chủ đề này có phải chỉ vì lý do học thuật hay không.

“Nếu tôi nhìn từ một góc độ khác,” ngài nói, “thì chắc chắn người đã gây ra sự giận dữ này trong anh sẽ có nhiều mặt tích cực khác, nhiều khía cạnh tích cực khác. Nếu anh xem xét cẩn thận, anh cũng sẽ thấy rằng hành động làm anh giận dữ cũng đã cho anh một số cơ hội, một điều mà nếu khác đi thì sẽ không thể có được, ngay cả từ quan điểm của anh. Vì thế, nếu cố gắng, anh sẽ có thể nhìn thấy nhiều góc cạnh khác nhau về cùng một sự kiện. Điều này sẽ giúp ích đấy.”

“Nhưng nếu ngài tìm kiếm những khía cạnh tích cực của một con người hay sự kiện mà không tìm thấy thì sao?”

“Ở đây, tôi nghĩ chúng ta sẽ xử lý một tình huống mà có thể anh cần chút cố gắng. Hãy nghiêm

túc dành ít thời gian để tìm kiếm một góc nhìn khác về tình huống ấy. Không chỉ một cách hời hợt bên ngoài. Mà một cách trực tiếp và thẳng thắn. Anh cần sử dụng tất cả khả năng lý luận của anh mà nhìn vào tình huống sao cho thật khách quan. Chẳng hạn, anh có thể suy tư về sự kiện là, khi anh thực sự oán giận một ai đó, anh thường nhận thức về họ như thể ở họ 100% là những phẩm chất tiêu cực. Cũng như khi nào anh bị ai đó thu hút mạnh mẽ, thì khuynh hướng thường là thấy họ có 100% phẩm tính tích cực. Nhưng sự cảm nhận này không tương ứng với thực tại. Nếu người bạn của anh, người mà anh thấy quá ư là tuyệt, có chủ ý làm hại anh theo cách nào đó, thì lập tức anh sẽ ý thức rất rõ rằng họ không phải là 100% tuyệt hảo. Tương tự, nếu kẻ thù của anh, người mà anh ghét, chân thành nài nỉ anh tha thứ và tiếp tục tỏ ra tử tế với anh, thì không chắc gì anh sẽ tiếp tục thấy họ 100% tồi tệ. Vậy, cho dù khi anh tức giận ai đó, anh có thể cảm thấy người ấy không hề có gì tích cực, thực tế vẫn là không có ai 100% xấu xa cả. Họ phải có một vài đặc tính tốt đẹp nếu anh tìm kiếm cho kỹ. Vậy, xu hướng nhìn người khác hoàn toàn tiêu cực là do nhận thức của anh dựa trên sự phóng chiếu của chính anh, hơn là bản chất thực sự của cá nhân người ấy.

“Cũng thế, một tình huống mà ban đầu anh nhận thức là 100% tiêu cực cũng có thể có những khía cạnh tích cực trong đó. Nhưng tôi nghĩ rằng ngay cả nếu như anh khám phá được một góc cạnh tích cực

nơi một tình huống xấu, nội một việc ấy vẫn chưa đủ. Anh còn cần phải củng cố ý niệm ấy nữa. Vì thế, anh cần phải tự nhắc nhở mình về góc độ tích cực ấy nhiều lần, cho đến khi dần dần anh cảm thấy những thay đổi. *Nói chung, một khi đã ở vào một tình huống khó khăn, anh không thể thay đổi được thái độ của mình chỉ bằng việc chấp nhận một suy nghĩ nào đó chỉ qua một hoặc hai lần lặp lại. Nhưng chỉ qua một tiến trình học hỏi, huấn luyện và làm quen với quan điểm mới, việc ấy mới giúp anh giải quyết được khó khăn đó.*

Đạt Lai Lạt Ma suy tư thêm một lát, và, vẫn theo lập trường thực tiễn của mình, ngài nói thêm: “Tuy nhiên, nếu bất chấp những nỗ lực của anh, anh không tìm thấy một khía cạnh tích cực nào cả trong hành vi của một người, thì khi ấy việc tốt nhất có thể làm là cố gắng quên nó đi.”

Được gợi hứng bởi những lời của Đạt Lai Lạt Ma, chiều tối hôm ấy tôi đã cố gắng tìm kiếm một số “mặt tích cực” của người quản lý, những cách thức trong đó ông ta không phải “100% xấu.” Điều đó không khó lắm. Chẳng hạn, tôi biết ông ta là một người cha tử tế, đang cố gắng nuôi dạy các con mình sao cho tốt nhất. Và tôi phải thừa nhận rằng những cuộc cãi vã với ông ấy đã rất hữu ích cho tôi - chúng giúp tôi quyết định bỏ việc ở hãng ấy, và cuối cùng đưa đến

một công việc thỏa mãn hơn. Tuy những suy nghĩ ấy không lập tức đưa đến thiện cảm dồi dào với người này, nhưng chắc chắn chúng đã khiến sự chua cay trong cảm xúc ghen ghét của tôi với ông ta nguôi đi một cách thật dễ dàng. Chẳng bao lâu, Đạt Lai Lạt Ma sẽ đưa ra một bài học còn sâu sắc hơn nữa: làm thế nào để hoàn toàn biến đổi thái độ của mình đối với kẻ thù và học yêu thương họ.

MỘT CÁI NHÌN MỚI VỀ KẺ THÙ



Phương pháp chủ yếu của Đạt Lai Lạt Ma để biến đổi thái độ của chúng ta về kẻ thù bao gồm một sự phân tích có hệ thống và bằng lý trí phản ứng theo thói quen của chúng ta với những người làm hại mình. Ngài giải thích:

“Hãy bắt đầu với việc xem xét thái độ đặc trưng của chúng ta đối với các đối thủ. Nói chung, dĩ nhiên, chúng ta không ước muốn những gì tốt đẹp cho kẻ thù của mình. Nhưng ngay cả nếu kẻ thù của anh bị làm cho bất hạnh bởi hành động của anh, có gì ở đó khiến anh vui sướng nào? Nếu anh nghĩ cho kỹ về điều này, làm sao có điều gì có thể bất hạnh hơn thế được? Đi đâu cũng phải mang theo gánh nặng những cảm xúc thù nghịch và ác ý như thế. Và anh có thực sự muốn như thế không?

“Nếu chúng ta báo thù, việc ấy tạo ra một chu

kỳ nghiệt ngã. Nếu anh báo oán, người kia sẽ không chấp nhận nó - họ sẽ báo thù ngược lại anh, và rồi anh cũng sẽ làm thế, và cứ thế tiếp tục. Và nhất là khi điều này xảy ra ở mức độ cộng đồng, nó có thể đi từ thế hệ này sang thế hệ khác. Kết quả là cả hai phía cùng đau khổ. Khi ấy, toàn bộ mục đích của cuộc đời trở nên hư hoại. Anh có thể nhìn thấy điều này trong các trại tị nạn, nơi đó sự oán ghét của nhóm người này cứ chồng chất đối với một nhóm người khác. Điều này xảy ra từ thời thơ ấu trở đi. Thật đáng buồn. Vì thế, oán giận và ghen ghét giống như lưỡi câu của ngư phủ. Điều quan trọng đối với chúng ta là bảo đảm rằng chúng ta không bị mắc vào lưỡi câu ấy.

“Một số người cho rằng sự oán ghét cao độ sẽ tốt cho lợi ích quốc gia. Tôi nghĩ điều này rất tiêu cực. Thật rất thiếu cần. Làm ngược lại với lối suy nghĩ này là nền tảng của tinh thần bất bạo động và hiểu biết.”

Khi đã thách thức thái độ đặc trưng của chúng ta với kẻ thù, Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục đưa ra một cách nhìn khác về kẻ thù, một quan điểm mới có thể đem đến một tác động có tính cách mạng đối với đời sống của người ta. Ngài giải thích:

“Trong Phật giáo nói chung, người ta đặt phần lớn sự chú ý vào thái độ của mình đối với đối thủ hoặc kẻ thù. Đó là vì sự ghen ghét có thể là trở ngại lớn nhất cho sự phát triển lòng thương xót và hạnh phúc. Nếu anh có thể học được cách phát triển lòng kiên nhẫn và khoan dung với kẻ thù, thì mọi thứ khác

trở nên dễ dàng hơn - lòng thương xót những loài khác bắt đầu tuôn chảy một cách tự nhiên.

“Vì thế, đối với một người thực hành tâm linh, kẻ thù của mình có vai trò trọng yếu. Như tôi thấy, lòng trắc ẩn là yếu tính của đời sống tâm linh. Và để thành công trọn vẹn trong việc thực hành yêu thương và trắc ẩn, thì thực hành kiên nhẫn và khoan dung là việc không thể thiếu. Không có sức mạnh nào sánh bằng sự kiên nhẫn, cũng như không có tổn thương nào tồi tệ hơn sự ganh ghét. Vì thế, người ta phải cố hết sức mình để không chất thêm oán ghét đối với kẻ thù, mà thay vào đó, sử dụng việc gặp gỡ như là cơ hội để gia tăng thực hành lòng kiên nhẫn và khoan dung của mình.

“Quả thực, kẻ thù là điều kiện cần thiết để thực hành lòng kiên nhẫn. Không có hành động của kẻ thù thì không có khả năng nào để lòng kiên nhẫn và khoan dung xuất hiện. Các bạn hữu của ta thường không thử thách ta hoặc tạo cơ hội để chúng ta vun đắp lòng kiên nhẫn. Chỉ có kẻ thù mới làm điều này. Vậy, đứng từ quan điểm này, chúng ta có thể xem kẻ thù như người thầy lớn, và tôn kính họ vì đã cho chúng ta cơ hội quý báu để thực hành kiên nhẫn.

“Hiện giờ, trên thế giới có nhiều, rất nhiều người, nhưng người mà chúng ta có giao tiếp thì tương đối ít, còn số người gây khó khăn cho ta lại càng ít hơn nữa. Vậy nên khi anh gặp một cơ hội để thực hành kiên nhẫn và khoan dung như vậy, anh phải cư xử với

lòng biết ơn. Hiếm hoi lắm đấy. Cũng như việc bất ngờ tìm thấy một kho tàng ngay trong nhà mình, anh nên hạnh phúc và biết ơn kẻ thù vì đã cho anh cơ hội quý giá ấy. Vì nếu anh đã từng thành công trong việc thực hành kiên nhẫn và khoan dung, là những yếu tố quan trọng trong việc đi ngược lại những tình cảm tiêu cực, thì đó là nhờ sự kết hợp của những cố gắng của riêng anh và cơ hội do kẻ thù anh đem lại.

“Dĩ nhiên, người ta có thể vẫn cảm thấy: ‘Sao tôi lại phải tôn kính kẻ thù, hoặc thừa nhận sự đóng góp của họ, vì kẻ thù nào có ý định cho tôi cơ hội quý giá để thực hành kiên nhẫn, hay giúp đỡ tôi đâu? Và không chỉ không có ước muốn hay ý định giúp tôi, họ còn chủ tâm độc ác làm hại tôi nữa cơ mà! Bởi thế, ghét họ mới là hợp lý – dứt khoát họ không đáng tôi tôn trọng.’ Thực ra, chính sự hiện hữu của trạng thái ghen ghét này nơi kẻ thù, cái ý định làm hại chúng ta, mới làm cho hành vi của kẻ thù có tính độc đáo. Bằng không, nếu đó chỉ là hành vi gây tổn thương cho chúng ta, thì chúng ta sẽ ghét các bác sĩ và xem họ như kẻ thù, vì đôi lúc họ sử dụng những phương pháp rất đau đớn, như giải phẫu. Nhưng dù vậy, chúng ta không xem các hành vi ấy là có hại, hoặc là những hành vi của một kẻ thù, vì ý định về phía bác sĩ là giúp chúng ta. Vì thế nên chính sự cố ý làm hại chúng ta mới làm cho kẻ thù có tính độc đáo, và cho chúng ta cơ hội quý giá để thực hành lòng kiên nhẫn.”

Đề nghị của Đạt Lai Lạt Ma rằng hãy tôn kính kẻ thù vì họ mang lại những cơ hội giúp ta trưởng thành thoát nhìn có vẻ rất khó nuốt. Nhưng tình huống này cũng tương tự như một người đang tìm cách rèn luyện cho cơ thể săn chắc và khỏe mạnh qua việc nâng tạ. Dĩ nhiên, hành vi nâng tạ thoát đầu không dễ chịu - các quả tạ rất nặng. Ta cố sức, toát mồ hôi, ráng sức. Nhưng chính hành vi chống lại lực cản cuối cùng đã đưa đến sức khỏe của ta. Người ta thích những thiết bị nâng tạ tốt không phải vì khoái lạc nhất thời, mà vì lợi ích tối hậu mà nó mang lại.

Có lẽ ngay cả tuyên bố của Đạt Lai Lạt Ma về “tính hiếm hoi” và “sự quý giá” của kẻ thù cũng không chỉ là một sự lý thuyết hóa dễ dãi. Khi tôi lắng nghe bệnh nhân mô tả các khó khăn của họ với những người khác, điều này trở nên rất rõ ràng. Trên thực tế, hầu như chẳng ai có nhiều kẻ thù và kẻ chống đối mà họ phải đấu tranh, ít nhất là ở bình diện cá nhân. Thông thường, sự xung khắc chỉ giới hạn ở một số ít người. Có thể là một sếp, một đồng nghiệp, một người yêu cũ, một anh chị em. Từ quan điểm đó, kẻ thù thực sự “hiếm hoi” - nguồn cung cấp rất giới hạn. Và chính cuộc đấu tranh, quá trình hóa giải xung đột với kẻ thù - thông qua học hỏi, xem xét, tìm giải pháp xử lý chúng - mới cuối cùng đưa đến sự trưởng thành, thấu hiểu thực sự, và một kết quả thành công về mặt tâm lý trị liệu.

Hãy hình dung nếu chúng ta đi qua cuộc đời mà chẳng bao giờ gặp phải một kẻ thù hay một chương ngại nào như thế, nếu từ trong nôi cho đến khi xuống mồ, mọi người chúng ta gặp đều nuông chiều ta, ôm ấp ta, bón mớm cho ta (với thức ăn mềm, dễ tiêu), chọc cười ta với những bộ mặt vui tươi và thỉnh thoảng nói những lời nựng nịu âu yếm. Nếu từ thơ ấu chúng ta được mang đi trong nôi (có lẽ sau này thì trên kiệu), chẳng bao giờ gặp phải một thách đố nào, không bao giờ bị thử thách - nói gọn lại, nếu mọi người luôn đối xử với ta như em bé. Mới nghe thì tuyệt thật. Trong vài tháng đầu đời, điều đó có lẽ thích hợp. Nhưng nếu kéo dài, điều đó chỉ có thể khiến ta trở thành một khối keo, thật sự là một quái vật, có sự phát triển tâm lý và tình cảm của chú bê non. Chính sự đấu tranh trong cuộc sống mới làm chúng ta nên người. Và chính những kẻ thù của chúng ta sẽ thử thách chúng ta, cho chúng ta sự kháng cự cần thiết để chúng ta có thể trưởng thành.

THÁI ĐỘ NÀY CÓ THỰC TẾ KHÔNG?

Thực hành tiếp cận các vấn đề của chúng ta bằng lý trí, và học nhìn các khó khăn của mình với kẻ thù từ một góc nhìn khác, chắc hẳn xem ra là một nỗ lực đáng giá. Nhưng tôi tự hỏi điều ấy có thể thực sự mang lại một sự biến đổi nền tảng trong thái độ của

mình đến mức độ nào. Tôi nhớ lại có lần đọc được một cuộc phỏng vấn nói rằng, một trong các thực hành tâm linh mỗi ngày của Đạt Lai Lạt Ma là niệm một lời nguyện, *Tám câu kệ về Luyện Tâm*, do Langri Thangpa, một vị thánh người Tây Tạng viết vào thế kỷ 11. Một phần của bài ấy là như thế này:

Mỗi khi tôi hợp tác với ai, ước gì tôi nghĩ về mình như kẻ thấp kém nhất, và coi người khác tôn quý tự đáy lòng tôi!

Khi tôi thấy chúng sinh có ác tâm, bị dồn ép bởi tội nghiệt bạo lực và hoạn nạn, ước gì tôi ôm lấy những con người hiếm hoi đáng quý ấy như thể tôi gặp được một kho báu!

Khi những người khác, do ghen tị, ngược đãi tôi bằng lạm dụng, phỉ báng và những điều tương tự, ước gì tôi chấp nhận bị thua thiệt và dâng chiến thắng cho những kẻ khác!...

Khi có người mà tôi đã giúp đỡ cho với nhiều hy vọng, lại làm tôi tổn thương sâu sắc, ước gì tôi xem người ấy được như vị Thầy tối thượng của mình!

Tóm lại, bằng cách trực tiếp hay gián tiếp, ước gì tôi đem lại ích lợi và hạnh phúc cho hết thầy chúng sinh, ước gì tôi âm thầm mang lấy cho mình tổn thương và đau khổ của hết thầy chúng sinh!...

Sau khi đọc được điều này, tôi hỏi Đạt Lai Lạt Ma: “Tôi biết ngài đã niệm lời nguyện này nhiều lần, nhưng ngài có thực sự nghĩ rằng nó có thể áp dụng vào thời nay không? Tôi muốn nói là, nó được viết bởi một tu sĩ sống trong tu viện - một môi trường mà điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là có ai đó xâm xì về mình hoặc đặt điều dối trá về mình, cùng lắm là một cú đâm hay cái tát hiêm hoi. Trong trường hợp ấy, ‘dâng chiến thắng’ cho họ có lẽ cũng dễ dàng. Nhưng trong xã hội ngày nay, cái ‘tổn thương’ hoặc ngược đãi mà người ta nhận được từ người khác có thể bao gồm hăm hiếp, tra tấn, sát nhân v.v... Từ quan điểm ấy, thái độ của lời nguyện xem ra không thực sự áp dụng được.” Tôi cảm thấy có chút hí hửng, khi đã đưa ra một nhận xét mà tôi cho rằng rất thích hợp, một *lời hay ý đẹp*.

Đạt Lai Lạt Ma im lặng một lúc, cặp lông mày nhíu lại suy nghĩ, rồi nói: “Có lẽ có điều gì đó đúng trong những gì anh đang nói.” Rồi ngài tiếp tục thảo luận về các trường hợp khi cần có chút điều chỉnh cho thái độ đó, khi người ta có thể cần phải chống cự mạnh mẽ trước sự áp đặt của người khác, để ngăn ngừa tổn hại cho mình hoặc người khác.

Chiều tối hôm ấy, tôi nghĩ lại cuộc trò chuyện của chúng tôi. Có hai điểm hiện lên rõ rệt. Thứ nhất, tôi bị ấn tượng mạnh khi thấy ngài sẵn sàng có một

cái nhìn mới về niềm tin và thói quen hành đạo của mình đến mức nào - trong trường hợp này, ngài cho thấy luôn sẵn sàng đánh giá lại một lời nguyện mình yêu thích, lời nguyện mà, không nghi ngờ gì nữa, đã thấm nhập vào con người ngài qua bao nhiêu năm tụng niệm. Điểm thứ hai ít thú vị hơn. Tôi bị xâm chiếm bởi cảm giác mình thật quá cao ngạo! Hóa ra tôi đã gợi ý cho ngài rằng lời nguyện đó có lẽ không thích hợp, vì không theo kịp với thực tế khắc nghiệt của thế giới ngày nay.



KHÁM PHÁ NHỮNG GÓC NHÌN MỚI

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trong khi cố gắng áp dụng phương pháp thay đổi góc nhìn của Đạt Lai Lạt Ma về “kẻ thù”, tôi lại tình cờ gặp một kỹ thuật khác vào buổi chiều nọ. Trong tiến trình chuẩn bị cho cuốn sách, tôi đã tham dự một số buổi giảng huấn của Đạt Lai Lạt Ma ở East Coast. Trên đường trở về nhà, tôi đón một chuyến bay thẳng đến Phoenix. Như thường lệ, tôi đặt một chỗ ngồi sát lối đi giữa. Mặc dù đã tham dự các buổi thuyết pháp, tôi vẫn cúi kính khi lên chiếc máy bay chật ních. Tôi phát hiện mình đã bị xếp sai chỗ vào một ghế ở chính giữa, ngồi kẹp giữa một người to béo - ông này có một thói quen rất khó chịu là đặt cánh tay to bè của ông lên chỗ dựa tay của tôi, và một người phụ nữ mà vừa gặp tôi đã chán ngấy, vì tôi xác định là bà đã chiếm

mất chỗ ngồi của tôi sát lối đi. Có một cái gì đó từ bà này thực sự làm tôi khó chịu - tiếng nói hơi quá rung, phong cách hơi quá bề vệ, tôi cũng không chắc lắm. Ngay sau khi cất cánh, bà bắt đầu nói chuyện không ngớt với người đàn ông ngồi ngay trước mặt bà. Người này hóa ra lại là chồng bà, và tôi “ga lăng” đề nghị đổi chỗ cho ông ta. Nhưng họ không muốn thế - cả hai đều muốn ngồi sát lối đi. Tôi lại càng thêm bực bội. Viễn cảnh năm giờ liền ngồi cạnh bà này quả thực không thể nào chịu nổi.

Nhận ra rằng tôi đang phản ứng quá mạnh với người phụ nữ mà thậm chí tôi còn không quen biết, tôi quyết định đó là “phản ứng dịch chuyển” - chắc hẳn bà ta đã nhắc tôi một cách vô thức về một người nào đó trong thời thơ ấu - những cảm-giác-oán-ghét-chưa-giải-tỏa-về-mẹ-tôi hay về điều gì đó. Tôi lục lọi trong óc nhưng không thể tìm ra một giả thuyết nào - bà ta không nhắc tôi nhớ về bất cứ ai trong quá khứ của tôi cả.

Thế rồi tôi chợt nhận ra rằng đây là cơ hội hoàn hảo để tôi thực tập phát triển lòng kiên nhẫn. Thế là tôi bắt đầu việc hình dung kẻ thù của tôi đang ngồi ở ghế cạnh lối đi, như một ân nhân đáng mến của mình, được đặt vào cạnh tôi để dạy tôi kiên nhẫn và bao dung. Tôi hình dung chuyện này sẽ là việc dễ dàng - nói cho cùng, nếu nói “kẻ thù” thì không có loại nào nhẹ ký hơn thế này - tôi vừa mới gặp bà ta, và bà ấy thực sự không làm gì hại tôi cả. Sau khoảng hai mươi

phút, tôi đã chịu thua - bà ta vẫn làm tôi khó chịu! Tôi đành để cho mình giữ nguyên sự khó chịu suốt thời gian còn lại. Một cách tức giận, tôi nhìn chăm chú vào cánh tay bà đang ngấm ngấm lẩn qua chỗ để tay của tôi. Tôi cảm thấy ở bà cái gì tôi cũng ghét. Tôi nhìn đến mắt hờn vào ngón cái của bà, đến khi tôi chợt tự hỏi: Mình có ghét cái ngón này không? Thực sự là không. Nó chỉ là một ngón tay thông thường. Không có gì nổi bật. Tiếp đó, tôi nhìn vào mắt bà mà tự hỏi: Mình có thực sự ghét con mắt ấy không? Có, tôi ghét lắm. (Dĩ nhiên là không có lý do gì cả - đây là hình thức ghét thuần túy nhất). Tôi tập trung vào gần hơn nữa. Tôi có ghét con người của nó không? Không. Tôi có ghét giác mạc không, tôi có ghét vồng mắt, tuyến lệ không? Không. Thế thì, tôi có thực sự ghét con mắt ấy không? Tôi phải thừa nhận rằng không. Tôi cảm thấy tôi tiến bộ về một điều gì đó. Tôi tiếp tục với một khớp ngón tay, một ngón tay, hàm, khuỷu tay. Hơi ngỡ ngàng, tôi nhận ra có những phần của bà này mà tôi không ghét. Đi vào chi tiết, vào cái cụ thể, thay vì tổng quát hóa, cho phép một sự thay đổi tinh tế bên trong, một sự làm dịu. Sự thay đổi góc nhìn này xé ra một lỗ trong thành kiến của tôi, đủ lớn để nhìn thấy bà ta như một người bình thường như mọi người. Khi tôi cảm thấy điều này, bất chợt bà ta quay sang tôi mà bắt chuyện. Tôi không nhớ chúng tôi đã nói về điều gì - chỉ là chuyện cón con - nhưng vào cuối chuyến bay, sự giận dữ và khó chịu trong tôi đã

nhặt đi. Cứ cho là bà ta không phải Người Bạn Tốt Mới của tôi, thì bà cũng không còn là Kẻ Thù đã Chiếm Chỗ Ngồi Cạnh Lối Đi của tôi nữa. Bà chỉ là một con người khác, giống như tôi, đang cố gắng sống tốt nhất cuộc đời mình.

MỘT ĐẦU ÓC UYỂN CHUYỂN

Khả năng thay đổi góc nhìn, khả năng nhìn các vấn đề của mình “từ một góc độ khác”, được nuôi dưỡng bởi đặc tính mềm dẻo của tâm trí. Lợi ích tối hậu của tâm trí mềm dẻo là nó cho phép chúng ta ôm lấy tất cả cuộc sống - trở nên hoàn toàn sống động và nhân bản. Một buổi chiều nọ, sau một ngày nói chuyện dài tại Tucson, Đạt Lai Lạt Ma thả bước về khách sạn. Trong khi ngài chậm rãi đi về phòng mình, những đám mây mưa màu đỏ tươi vẫn vũ khắp trời, hút lấy những tia sáng muộn màng của buổi chiều và làm cho dãy núi Catalina nổi bật hẳn lên, toàn bộ khung cảnh là một bức tranh mênh mông đầy sắc tía. Hiệu quả thật tuyệt vời. Không khí ấm nóng, tràn ngập hương cây cỏ vùng sa mạc, mùi ngải đắng, hơi ẩm thấp, gió nhẹ không ngót thổi, hứa hẹn một trận bão bất kham của vùng Sonora. Đạt Lai Lạt Ma dừng bước. Nhiều lần ngài lặng lẽ quan sát chân trời, thu vào tầm mắt toàn bộ cảnh quan, cuối cùng thì nhận xét về vẻ đẹp của bối cảnh. Ngài lại bước đi, nhưng được vài bước

thì dừng lại, cúi xuống để xem xét một nụ oải hương nhỏ xíu trên một cây con. Ngài nhẹ nhàng chạm tay vào nó, ghi nhận hình thức tinh tế của nó, và hỏi lớn về tên của cây. Tôi bị ấn tượng bởi sự linh động của tâm trí ngài. Ý thức của ngài hình như di chuyển rất dễ dàng từ việc nắm bắt toàn bộ cảnh quan đến việc tập trung vào một nụ hoa duy nhất, thưởng thức đồng thời cái toàn thể của môi trường lẫn cái chi tiết bé nhỏ nhất. Một khả năng bao hàm tất cả mọi phương diện và toàn bộ quang phổ của cuộc sống.



Mỗi người trong chúng ta, ai cũng có thể phát triển một sự linh động tâm trí như vậy. Nó hình thành trực tiếp, ít ra là một phần, qua những nỗ lực của chúng ta nhằm trải rộng góc nhìn và quyết tâm thử những quan điểm mới. Kết quả cuối cùng là một sự ý thức đồng thời về toàn thể bức tranh lẫn từng cảnh huống cá biệt. Cái nhìn kép này, một cái nhìn đồng thời về “Đại Thế Giới” lẫn “Tiểu Thế Giới” của riêng ta, có thể đóng vai trò một bảng phân loại, giúp chúng ta tách biệt những gì là quan trọng trong đời sống và những gì không quan trọng.

Trong trường hợp của tôi, phải mất một lúc nhẹ nhàng dạo bước bên cạnh Đạt Lai Lạt Ma, trong quá trình đàm đạo, tôi mới bắt đầu phá vỡ cái nhìn hạn hẹp của tôi. Tự bản tính và do huấn luyện, tôi luôn có xu hướng đối diện với vấn đề từ quan điểm những

năng động cá nhân - các tiến trình tâm lý xảy ra thuần túy bên trong địa hạt tâm trí. Các nhân quan xã hội hay chính trị chưa bao giờ khiến tôi quan tâm cả. Trong một cuộc thảo luận với Đạt Lai Lạt Ma, tôi bắt đầu hỏi ngài về tầm quan trọng của việc đạt tới một nhân quan rộng lớn hơn. Sau khi đã làm vài cốc cà phê, cuộc chuyện trò bắt đầu trở nên sinh động và tôi bắt đầu nói về khả năng dịch chuyển góc nhìn như một tiến trình bên trong, một cuộc đeo đuổi trong cô độc, chỉ dựa vào quyết định có ý thức của cá nhân nhằm có được một tầm nhìn khác.

Ngay giữa diễn từ hùng hồn của tôi, Đạt Lai Lạt Ma đột ngột xen vào để nhắc tôi: “Khi anh nói về việc chấp nhận một nhân quan rộng hơn, điều này bao gồm cả việc hợp tác với người khác nữa. Khi anh gặp những khủng hoảng có tính toàn cầu chẳng hạn, như vấn đề thuộc môi trường hay cấu trúc kinh tế hiện đại, điều này đòi hỏi một sự cố gắng được điều phối của nhiều người, với một cảm thức trách nhiệm và dẫn thân. Điều này còn bao hàm rộng hơn là một vấn đề thuộc cá nhân hay con người.”

Tôi khó chịu vì ngài đang lôi kéo tới chủ đề *thế giới* trong khi tôi cố gắng tập trung vào chủ đề *cá nhân* (và thái độ này, tôi phải ngượng ngùng thú nhận rằng, lại gặp ngay ở chính chủ đề mở rộng tầm nhìn).

“Nhưng trong tuần này,” tôi nhấn mạnh, “trong các cuộc thảo luận của chúng ta cũng như những buổi

diễn thuyết, ngài đã nói rất nhiều về tầm quan trọng của việc tạo ra thay đổi cá nhân từ bên trong, thông qua sự biến đổi bên trong mà. Chẳng hạn, ngài đã nói về tầm quan trọng của việc phát triển lòng thương xót, một trái tim nồng ấm, về chuyện chiến thắng tức giận và ghen ghét, chăm lo phát triển sự kiên nhẫn và khoan dung...”

“Đúng rồi. Dĩ nhiên là sự thay đổi phải xảy đến từ bên trong mỗi cá nhân. Nhưng khi anh tìm giải pháp cho những vấn đề phổ quát, anh cần có khả năng tiếp cận các vấn đề ấy từ quan điểm của cá nhân cũng như ở bình diện rộng của xã hội. Vậy, khi anh nói về sự uyển chuyển, về việc có một quan điểm rộng lớn hơn, vân vân, thì điều này đòi hỏi một khả năng giải quyết vấn đề từ những cấp độ khác nhau, từ mức độ cá nhân đến cộng đồng và phổ quát.

“Bây giờ, lấy thí dụ, ở cuộc nói chuyện tại trường đại học vào một tối kia, tôi đã nói về nhu cầu làm giảm sự giận dữ và oán ghét thông qua việc vun trồng lòng kiên nhẫn và khoan dung. Giảm thiểu lòng oán ghét cũng giống như giải giáp bên trong vậy. Nhưng, như tôi cũng nói đến trong buổi nói chuyện đó, việc giải giáp bên trong phải đi đôi với giải giáp ở bên ngoài. Tôi nghĩ điều đó là rất quan trọng. May mắn thay, ít nhất là hiện giờ, thì không còn mối đe dọa thảm sát hạt nhân nữa. Vậy, tôi nghĩ đây là một thời điểm tốt, một sự khởi đầu rất tốt đẹp - chúng ta không nên bỏ qua cơ hội này! Bây giờ tôi

nghĩ chúng ta phải tăng cường sức mạnh đích thực của hòa bình. Hòa bình thực sự, chứ không chỉ là sự vắng mặt bạo lực hay chiến tranh. Sự vắng mặt chiến tranh cũng có thể được tạo ra bởi vũ khí, như vũ khí hạt nhân. Nhưng sự vắng mặt chiến tranh không phải là hòa bình đích thực và trường tồn của thế giới. Hòa bình phải phát triển trên sự tin tưởng lẫn nhau. Và vì vũ khí là chướng ngại lớn nhất cho sự phát triển mối tin cậy lẫn nhau, tôi nghĩ bây giờ đã đến lúc vạch ra làm thế nào để dứt bỏ những vũ khí ấy. Điều đó rất quan trọng. Dĩ nhiên, chúng ta không thể làm được điều này ngay sau đêm nay. Tôi nghĩ cách thực tế là từng bước một. Nhưng dù sao đi nữa, tôi nghĩ rằng chúng ta phải làm cho thật rõ ràng mục tiêu tối hậu của mình. Cả thế giới phải được giải giáp. Vậy, trên một bình diện chúng ta nên hành động hướng đến việc phát triển sự bình an bên trong, nhưng đồng thời điều rất quan trọng là hành động để hướng đến sự giải giáp và hòa bình bên ngoài nữa, bằng cách góp phần nhỏ nhoi của mình vào bất cứ điều gì có thể làm được. Đó là trách nhiệm của chúng ta."

TÂM QUAN TRỌNG CỦA TƯ TƯỞNG UYỂN CHUYỂN

Có một mối quan hệ hỗ tương giữa một đầu óc uyển chuyển và khả năng thay đổi góc nhìn. Tâm trí uyển

chuyển giúp chúng ta nhìn vấn đề từ nhiều góc nhìn khác nhau, và ngược lại, việc cố gắng xem xét khách quan những vấn đề của mình từ nhiều góc nhìn khác nhau có thể được xem như một kiểu huấn luyện sự linh hoạt cho tâm trí. Trong thế giới ngày nay, việc nỗ lực phát triển một lối suy nghĩ mềm dẻo không chỉ là bài tập dễ dãi cho những nhà trí thức rồi hơi, mà nó có thể là chuyện sống còn. Ngay cả trên bậc thang tiến hóa, các chủng loại còn sống sót và phát triển đều là những loài uyển chuyển nhất, dễ thích nghi nhất với những thay đổi của môi trường. Cuộc sống ngày nay được đặc trưng bởi sự thay đổi đột ngột, không thể đoán trước, đôi khi còn dữ dội nữa. Một đầu óc linh hoạt có thể giúp chúng ta hòa hợp với những thay đổi bên ngoài đang diễn ra xung quanh ta. Nó cũng có thể giúp chúng ta thích nghi/integrate với tất cả những xung đột, bất an và mơ hồ ở bên trong. Nếu không chăm lo cho một tâm trí linh hoạt, cái nhìn của chúng ta trở nên mỏng manh dễ vỡ và mối quan hệ với thế giới trở nên tràn đầy sợ hãi. Nhưng bằng cách chấp nhận một cách tiếp cận uyển chuyển, dễ uốn nắn với cuộc sống, chúng ta có thể duy trì được tư thế của mình ngay cả trong những điều kiện bất an và nhiễu loạn nhất. Chính qua những nỗ lực nhằm đạt được một tâm thái uyển chuyển mà chúng ta có thể nuôi dưỡng tính đàn hồi của tinh thần con người.

Khi biết thêm về Đạt Lai Lạt Ma, tôi ngạc nhiên về mức độ uyển chuyển của ngài, khả năng hân thưởng nhiều quan điểm khác nhau của ngài. Người ta có thể cho rằng vai trò độc nhất vô nhị của ngài, vị Phật tử nổi tiếng nhất thế giới, có thể đặt ngài vào vị trí đại loại như của một người Bảo Vệ Đức Tin.

Định ninh là như thế, tôi hỏi ngài: “Có bao giờ ngài thấy mình quá cứng nhắc trong quan điểm của mình, hoặc quá hẹp hòi trong suy nghĩ không?”

“Hừm...” ngài suy nghĩ một chút trước khi trả lời chắc nịch: “Không, tôi không nghĩ như thế đâu. Thực ra thì, ngược lại là khác. Đôi khi tôi quá mềm dẻo đến độ tôi tự trách mình đã không có một chính sách nào nhất quán.” Ngài phá lên cười. “Có một số người sẽ đến với tôi trình bày một ý kiến nào đó, rồi thì tôi sẽ thấy cái lý trong điều họ nói và đồng ý. Tôi bảo họ: ‘Ô, hay lắm!’... Nhưng rồi một người khác đến với một quan điểm đối nghịch, và tôi cũng sẽ thấy cái lý trong điều họ nói và cũng đồng ý với họ. Đôi khi tôi bị chỉ trích vì điều này và phải được người ta nhắc nhở: ‘Chúng ta dần thân theo cách hành động này, vì thế tạm thời hãy đứng về phía bên này.’”

Chỉ với một câu này thôi, người ta có thể có ấn tượng rằng Đạt Lai Lạt Ma là người ba phải, không có nguyên tắc nào là chủ đạo. Trên thực tế, điều đó không đúng. Đạt Lai Lạt Ma rõ ràng có một loạt niềm tin căn bản, có vai trò nền tảng cho mọi hành động

của ngài. Một niềm tin vào cái tốt đẹp nằm sâu bên trong mọi con người. Một niềm tin vào giá trị của lòng thương xót. Một chính sách nhân từ. Một cảm thức về tính cộng đồng với mọi sinh vật.

Trong khi nói về tầm quan trọng của tính uyển chuyển, dễ uốn nắn và thích nghi, tôi không muốn nói rằng chúng ta trở nên những chú tắc kè bông - khoác lấy bất cứ hệ thống niềm tin mới nào chúng ta tình cờ bắt gặp, thay đổi căn tính, thụ động hấp thụ mọi ý tưởng mà mình tiếp xúc. Những giai đoạn cao hơn của sự tăng trưởng tùy thuộc vào một hệ giá trị nền tảng có khả năng hướng dẫn chúng ta. Một hệ giá trị có thể cung cấp tính liên tục và nhất quán cho đời sống chúng ta, nhờ đó chúng ta có thể đo lường các kinh nghiệm của mình. Một hệ giá trị có thể giúp chúng ta quyết định những mục đích nào là đáng theo đuổi, và những thứ nào là vô nghĩa.

Vấn đề là, làm thế nào chúng ta có thể kiên định và nhất quán trong việc theo đuổi những giá trị nền tảng này mà vẫn giữ được thái độ mềm dẻo? Đạt Lai Lạt Ma dường như đã đạt được điều này bằng cách trước hết giảm thiểu hệ thống niềm tin của mình xuống còn một vài điều căn bản: 1) Tôi là một con người; 2) Tôi muốn được hạnh phúc và tôi không muốn đau khổ; 3) Những người khác, cũng như bản thân tôi, cũng muốn được hạnh phúc và không muốn bị đau khổ. Nhấn mạnh nền tảng chung mà mình chia sẻ với những người khác, thay vì những khác

biệt, đưa đến một cảm giác kết nối với mọi người, và dẫn đến niềm tin căn bản của ngài vào giá trị của lòng thương xót và vị tha. Sử dụng lối tiếp cận tương tự, một việc có thể đem lại lợi ích lớn lao là dành chút thời gian để phản tỉnh về hệ giá trị của chúng ta và quy giản nó về những nguyên lý nền tảng. Đó là khả năng quy giản hệ giá trị của chúng ta về những yếu tố cơ bản nhất, rồi khởi đầu cuộc sống từ điểm đó, điều này cho phép chúng ta có sự tự do và uyển chuyển lớn nhất hầu xử lý hàng loạt vấn đề chúng ta phải đương đầu hằng ngày.



downloadsachmienphi.com
TÌM KIẾM SỰ CÂN BẰNG
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Việc phát triển cách tiếp cận cuộc sống một cách mềm dẻo không chỉ là công cụ giúp chúng ta xử lý các vấn đề hằng ngày, mà còn trở nên hòn đá tảng cho một yếu tố chủ chốt của đời sống hạnh phúc: *sự quân bình*.

Một buổi sáng, xoay người ngồi thoải mái trong ghế, Đạt Lai Lạt Ma đã giải thích giá trị của việc sống một đời sống quân bình.

“Một cách tiếp cận quân bình và khéo léo với cuộc sống, chú tâm tránh những cực đoan, trở nên một yếu tố rất quan trọng trong lối sống hằng ngày của mỗi người. Nó quan trọng trong mọi phương diện của cuộc sống. Chẳng hạn, khi trồng một cây con, thì ngay từ giai đoạn đầu tiên, anh phải rất khéo

léo và nhẹ nhàng. Quá nhiều nước sẽ làm hỏng nó, nặng quá nhiều cũng làm chết nó. Quá ít nặng cũng làm chết nó. Vậy điều anh cần là một môi trường rất cân bằng, trong đó mầm cây có thể lớn lên mạnh khỏe. Hoặc, đối với sức khỏe của một người, thì quá nhiều hay quá ít bất kỳ một điều gì cũng có thể có những tác hại. Chẳng hạn, tôi cho rằng ăn quá nhiều đạm thì không tốt mà quá ít cũng vậy.

“Cách tiếp cận nhẹ nhàng và khéo léo này, tìm cách tránh những cực đoan, áp dụng cho cả sức khỏe tinh thần và sự trưởng thành tình cảm nữa. Chẳng hạn, nếu chúng ta thấy mình trở nên kiêu ngạo, vênh váo, thấy mình quan trọng dựa trên những thành công hoặc phẩm chất có thực hay ngộ nhận của mình, khi ấy giải pháp là hãy suy nghĩ thêm về những rắc rối và đau khổ của chính mình, chiêm ngắm những khía cạnh chưa thỏa mãn của đời sống. Điều này sẽ giúp cho bạn trong việc hạ thấp độ cao của tâm trạng đang cao hứng của bạn, đem bạn về gần mặt đất hơn. Và ngược lại, nếu bạn thấy rằng việc suy tư về bản chất không thỏa mãn của đời sống, khổ sở và đau thương, vân vân, có làm bạn cảm thấy choáng ngợp vì toàn bộ cơ sự này, thì một lần nữa lại có mối nguy là bạn sẽ lâm vào một thái cực khác. Trong trường hợp ấy, bạn có thể trở nên hoàn toàn mất hết nhuệ khí, thất vọng và trầm cảm vì nghĩ rằng: ‘Ôi, tôi chẳng thể làm được gì cả. Tôi là đồ vô dụng.’ Trong hoàn cảnh ấy, điều quan trọng là có thể nâng dậy tâm

hồn mình bằng cách suy tư về những thành quả của bạn, sự tiến bộ của anh bấy lâu nay, và những phẩm tính tích cực khác của bạn, nhờ đó bạn có thể vực dậy tinh thần mình và dứt ra khỏi tâm trạng nhất gan và thoái chí. Vậy, điều cần thiết ở đây là một hình thức tiếp cận quân bình và khéo léo.

“Cách tiếp cận này không chỉ hữu ích cho sức khỏe thể lý và tình cảm của người ta, mà còn áp dụng được cho sự trưởng thành tâm linh nữa. Chẳng hạn, truyền thống Phật giáo có bao gồm nhiều kỹ thuật và cách thực hành khác nhau. Nhưng điều tối quan trọng là phải rất khéo léo trong việc áp dụng các kỹ thuật khác nhau, và không để quá đà. Ngay cả ở đây cũng cần một cách tiếp cận quân bình và khéo léo. Khi chọn lấy một cách thực hành Phật pháp, điều quan trọng là có một cách tiếp cận được định hướng, kết hợp nghiên cứu và học hỏi với những thực hành chiêm niệm và thiền định. Điều này rất quan trọng, sao cho không có bất cứ sự mất cân bằng nào giữa học tập tri thức và ứng dụng trong thực tế. Nếu không, có một nguy cơ là quá thừa lý trí sẽ giết chết những thực hành chiêm niệm. Nhưng, nhấn mạnh quá nhiều đến áp dụng thực hành mà không học hành thì sẽ giết chết hiểu biết. Thế nên phải có sự cân bằng.”

Sau một chút suy tư, ngài nói thêm: “Vậy, nói cách khác, việc thực hành *Pháp*, luyện tập tinh thần, cũng giống như một máy ổn áp. Chức năng của máy ổn áp là ngăn ngừa những vụ tăng điện áp đột ngột

và cung cấp cho anh một nguồn điện ổn định, không thay đổi.”

“Ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tránh những thái quá,” tôi xen vào, “nhưng chẳng phải việc đi đến cực đoan chính là cái đem lại sự hào hứng và cuồng nhiệt trong đời sống hay sao? Tránh né những thái quá, luôn luôn chọn lựa ‘trung đạo’, tôi sợ rằng sẽ đưa đến một lối sống nhạt nhẽo, vô vị.”

Lắc đầu phủ nhận, ngài trả lời: “Tôi nghĩ anh cần phải hiểu được nguồn gốc hay cơ sở của hành vi thái quá. Lấy việc theo đuổi tìm kiếm của cái vật chất làm thí dụ, đó có thể là nhà cửa, đồ đạc, quần áo, vân vân. Một mặt, sự nghèo khó có thể được xem như một thứ cực đoan, và chúng ta có quyền đấu tranh để khắc phục điều này, bảo đảm cho sự thoải mái về mặt thể lý của mình. Mặt khác, quá xa hoa, theo đuổi sự giàu sang quá mức cũng là một thái cực khác. Mục đích tối hậu của chúng ta trong việc tìm kiếm thêm của cải là một cảm giác thỏa mãn, hạnh phúc. Nhưng cơ sở tối hậu của việc tìm kiếm cái *hơn nữa* là một cảm giác chưa thấy đủ, một cảm giác chưa hài lòng. Cảm giác không hài lòng ấy, cảm giác muốn có hơn và hơn nữa ấy, không nảy sinh từ tính chất đáng mơ ước của tự thân các vật chúng ta tìm kiếm, mà từ trạng thái tâm thức của chính chúng ta.

“Vì thế tôi nghĩ rằng xu hướng đi tới những thái cực của chúng ta thường được châm thêm dầu bởi cảm giác không hài lòng ở bên dưới. Dĩ nhiên, còn có

những yếu tố khác cũng đưa đến những thái cực. Nhưng tôi nghĩ điểm quan trọng là nhận ra rằng, tuy việc đi đến những thái cực xem ra có vẻ hấp dẫn hoặc 'hào hứng' bề ngoài, song thực ra nó có thể có hại. Có nhiều thí dụ cho thấy những nguy hiểm của việc đi đến cực đoan, đến những hành vi thái quá. Tôi nghĩ, bằng việc xem xét những tình huống này, anh có thể thấy rằng hậu quả của việc đi đến những thái cực là anh, bản thân anh, rồi sẽ phải đau khổ. Chẳng hạn, trên bình diện hành tinh, nếu chúng ta đánh cá quá nhiều, mà không chịu lưu ý đến những hậu quả lâu dài, không có cảm thức trách nhiệm, thì nó sẽ đưa đến sự sụt giảm lượng cá... Hoặc là hành vi tình dục. Dĩ nhiên, có một động lực giới tính mang tính sinh học nhằm mục đích sinh sản, vân vân, và sự thỏa mãn người ta có được từ hành vi tình dục. Nhưng nếu hành vi tình dục trở nên thái quá mà không có trách nhiệm phù hợp, nó đưa đến rất nhiều vấn đề, lạm dụng... như lạm dụng tính dục và loạn luân."

"Ngài đã nói rằng ngoài cảm giác không hài lòng ra, còn có nhiều yếu tố khác cũng đưa đến những thái cực..."

"Tất nhiên rồi." ngài gật đầu.

"Có thể cho tôi một thí dụ không?"

"Tôi nghĩ, đầu óc hẹp hòi có thể là một yếu tố khác đưa đến cực đoan."

"Hẹp hòi theo nghĩa nào...?"

"Thí dụ về việc lạm dụng khai thác cá đưa đến

sự phá hủy cộng đồng cá là một trường hợp của lối nghĩ hạn hẹp, theo nghĩa là người ta *chỉ* nhìn vào cái ngắn hạn mà bỏ qua bức tranh toàn cảnh. Ở đây, người ta có thể dùng giáo dục và tri thức để mở rộng nhãn quan, và trở nên bớt hẹp hòi trong quan điểm của mình.”

Đạt Lai Lạt Ma cầm lấy chuỗi hạt đặt ở một bên bàn, lần từng hạt qua những ngón tay trong khi im lặng suy nghĩ về chủ đề đang thảo luận. Liếc nhìn chuỗi bồ đề, đột nhiên ngài tiếp tục: “Tôi cho rằng bằng nhiều cách, những thái độ hẹp hòi đưa đến suy nghĩ cực đoan. Và điều này làm phát sinh vấn đề. Chẳng hạn, Tây Tạng là một xứ sở Phật giáo qua nhiều thế kỷ rồi. Lẽ tự nhiên, điều này đưa đến việc người Tây Tạng cảm thấy rằng Phật giáo là tôn giáo số một, và một xu hướng cảm thấy rằng sẽ là một điều tốt đẹp nếu *toàn thể* nhân loại trở thành Phật tử. Ý nghĩ *mọi người* nên trở thành Phật tử là một ý nghĩ cực đoan. Và lối nghĩ cực đoan ấy chỉ gây ra thêm rắc rối mà thôi. Nhưng bây giờ, vì chúng tôi đã rời khỏi Tây Tạng, chúng tôi có cơ hội tiếp xúc với những truyền thống tôn giáo khác và học để hiểu về họ. Điều này đưa đến sự tiếp cận gần hơn với thực tại - nhận thức rằng trong cộng đồng nhân loại có rất nhiều khuynh hướng tinh thần khác nhau. Ngay cả nếu như chúng tôi cố gắng làm cho tất cả thế giới này thành Phật tử, thì điều đó cũng phi thực tế. Qua tiếp xúc gần hơn với những truyền thống khác, anh

nhận ra những điều tích cực nơi họ. Bây giờ, khi đối diện với một tôn giáo khác, một cảm giác tích cực, thoải mái sẽ xuất hiện. Chúng tôi sẽ cảm thấy rằng nếu người kia tìm thấy một truyền thống khác thích hợp hơn, hiệu quả hơn cho mình, thì quá tốt! Khi ấy chuyện cũng giống như đi đến nhà hàng - chúng ta ai cũng có thể ngồi xuống cùng một bàn và gọi những món khác nhau theo khẩu vị của mình. Chúng ta có thể dùng những món khác nhau, nhưng không có ai cãi nhau về điều đó cả!

“Vậy, tôi nghĩ rằng bằng việc chủ tâm mở rộng cái nhìn của mình, chúng ta có thể vượt qua được lối nghĩ cực đoan đưa đến những hậu quả tiêu cực như vậy.”

Với suy nghĩ này, Đạt Lai Lạt Ma luôn chuỗi hạt vào cườm tay mình, gõ nhẹ vào tay tôi với vẻ thân ái, rồi đứng dậy, kết thúc buổi trò chuyện.

Sa-Đéc, Sep 28, 2015

Chương 11

TÌM KIẾM Ý NGHĨA TRONG ĐAU KHỔ



Victor Frankl, một chuyên gia tâm thần học người Do Thái từng bị Đức Quốc xã cầm tù trong Thế chiến thứ 2, một lần đã nói: "Con người sẵn sàng và muốn gánh chịu bất cứ đau khổ nào, chùng nào và ngay khi người ấy có thể nhìn thấy một ý nghĩa trong đó." Frankl đã sử dụng kinh nghiệm về cái tàn khốc và phi nhân trong trại tập trung để thấu hiểu làm thế nào con người sống sót được qua thảm họa. Khi quan sát kỹ những người đã sống sót và những người không sống sót, ông xác định rằng việc sống sót không dựa trên tuổi trẻ hay sức khỏe thể lý, mà dựa trên sức mạnh rút ra từ mục đích sống, dựa trên việc khám phá ý nghĩa trong đời sống và kinh nghiệm của bản thân.

Tìm kiếm ý nghĩa trong đau khổ là một phương pháp mạnh mẽ để giúp chúng ta vượt qua ngay cả

những thời khắc khó khăn nhất trong đời mình. Nhưng tìm kiếm ý nghĩa trong đau khổ của chúng ta không phải là một việc dễ dàng. Đau khổ thường có vẻ như xảy đến tình cờ, vô cảm và không phân biệt, không mang bất kỳ ý nghĩa nào, còn nói gì tới chuyện ý nghĩa có tính mục đích hay tích cực. Và khi đang lâm vào giữa đau thương khôn khổ, toàn bộ năng lượng của chúng ta đều tập trung vào việc thoát ra khỏi nó. Trong những giai đoạn khủng hoảng và bi kịch cao độ, dường như không thể nào suy nghĩ về bất cứ một ý nghĩa nào đằng sau đau khổ của chúng ta. Tại những thời điểm ấy, chúng ta thường khó có thể làm được gì ngoài việc chịu đựng. Và điều tự nhiên là chúng ta sẽ thấy đau khổ của mình là vô nghĩa và bất công, chúng ta tự hỏi: "Tại sao lại là tôi?" Tuy nhiên, may mắn thay, trong những lúc tương đối thoải mái, những khoảng thời gian trước hoặc sau những kinh nghiệm đau khổ tồi tệ, chúng ta có thể suy tư về đau khổ, tìm cách phát triển sự hiểu biết về ý nghĩa của nó. Và thời gian cũng như nỗ lực chúng ta dành để tìm kiếm ý nghĩa của đau khổ sẽ đem lại phần thưởng lớn lao khi những điều tồi tệ bắt đầu dần dập. Nhưng để thu hoạch được những phần thưởng ấy, chúng ta phải bắt đầu cuộc tìm kiếm ý nghĩa khi mọi sự còn đang tiến triển tốt. Một cây có bộ rễ mạnh có thể chịu được cơn bão mạnh nhất, nhưng cây không thể bám rễ sâu ngay khi bão xuất hiện ở chân trời.

Vậy thì chúng ta bắt đầu cuộc tìm kiếm ý nghĩa

sự đau khổ từ đâu? Đối với nhiều người, cuộc tìm kiếm bắt đầu từ trong truyền thống tôn giáo. Dù rằng những tôn giáo khác nhau có thể có những cách hiểu khác nhau về ý nghĩa và mục đích sự đau khổ của loài người, thì mọi tôn giáo trên thế giới đều đưa ra những sách lược để đáp trả lại đau khổ dựa vào những niềm tin nền tảng của mình. Theo Phật giáo và Ấn Độ giáo chẳng hạn, đau khổ là hệ quả từ những hành động tiêu cực của chính chúng ta trong quá khứ, và được coi như chất xúc tác cho việc tìm kiếm sự giải phóng tâm linh.

Trong truyền thống Do Thái-Kitô giáo, thế giới được tạo ra bởi một Thiên Chúa tốt lành và công bình, và cho dù kế hoạch tổng thể của Ngài đôi khi có vẻ bí nhiệm và không sao hiểu thấu, thì đức tin và lòng trông cậy của chúng ta vào kế hoạch của Ngài vẫn cho phép chúng ta chịu đựng đau khổ trong tín thác một cách dễ dàng hơn. Như kinh Talmud viết: "Mọi điều Thiên Chúa làm, Ngài đều làm cho tốt nhất." Đời sống có thể vẫn còn có đau thương, nhưng cũng như cơn đau một sản phụ trải qua khi sinh con, chúng ta tin rằng nỗi đau sẽ nhỏ hơn nhiều so với điều lành tối hậu nó đem lại. Thách đố trong những truyền thống ấy nằm ở sự kiện là, không như việc sinh con, sự thiện tối hậu thường không được hiển lộ cho chúng ta. Ngoài ra, những ai có lòng tin mạnh mẽ vào Thiên Chúa đều được nuôi dưỡng bởi niềm tin vào mục đích tối hậu của Thiên Chúa dành cho đau khổ

của chúng ta, như một nhà thông thái Hasid đã khuyên: “Khi có ai đau khổ, người ấy không được nói: ‘Thật tồi tệ!’ Không có điều gì Thiên Chúa đặt trên chúng ta lại là điều tồi tệ cả. Nhưng người ấy được nói: ‘Cay đắng quá!’ Vì trong các dược phẩm, có những thứ được làm từ các dược thảo cay đắng.” Thế nên, từ nhãn quan Do Thái-Kitô giáo, đau khổ có thể mang nhiều mục đích: nó có thể thử thách và tăng cường đức tin của chúng ta, nó có thể đưa chúng ta đến gần hơn với Thiên Chúa một cách rất nền tảng và mật thiết, hoặc nó có thể nói lỏng mối dây ràng buộc với thế tục và làm chúng ta bám vào Thiên Chúa như nơi ẩn náu của mình.

Tuy truyền thống tôn giáo mà một người đã chọn có thể đem lại sự trợ giúp rất giá trị trong việc tìm kiếm ý nghĩa, ngay cả những người không đi theo một thế giới quan tôn giáo nào cũng có thể, nhờ việc phản tỉnh kỹ càng, tìm thấy ý nghĩa và giá trị nằm phía sau đau khổ. Bất chấp sự khó chịu phổ quát, không có gì phải nghi ngờ rằng đau khổ của chúng ta có thể kiểm chứng, củng cố và đào sâu kinh nghiệm về cuộc sống. Tiến sĩ Martin Luther King, Jr. một lần kia đã nói: “Cái gì không hủy diệt tôi thì sẽ làm tôi mạnh mẽ hơn.” Và tuy chùn lại trước đau khổ là chuyện tự nhiên, song đau khổ cũng có thể thách đố chúng ta và đôi khi còn khiến bộc lộ những phẩm chất tốt nhất còn tiềm tàng của chúng ta. Trong tác phẩm *The Third Man* (Người thứ ba), tác giả Graham

Green nhận xét: “Ở Ý, trong ba mươi năm dưới triều Borgias người ta đã có chiến tranh, khủng bố, giết chóc và đổ máu - nhưng người ta cũng đã sản sinh ra Michelangelo, Leonardo da Vinci và chủ nghĩa Phục hưng. Tại Thụy Sĩ, họ có tình yêu đại đồng, có năm trăm năm dân chủ hòa bình, và họ tạo ra được gì nào? Đồng hồ chim cú cu.”

Tuy đôi lúc đau khổ có thể có tác dụng trui rèn chúng ta, tăng cường sức mạnh chúng ta, vào những thời điểm khác, đau khổ có thể có giá trị tác động theo cách ngược lại - làm dịu chúng ta, khiến chúng ta nhạy cảm và dịu dàng hơn. Tính mỏng manh nhạy cảm mà chúng ta trải nghiệm giữa cơn đau khổ có thể khiến chúng ta cởi mở và đào sâu mối liên kết chúng ta với những người khác. Có lần nhà thơ William Wordsworth đã tuyên bố: “Một cơn quặn bách sâu xa đã nhân bản hóa tâm hồn tôi.” Để minh họa hiệu quả nhân bản hóa của đau khổ, tôi nhớ đến một người quen là Robert. Robert là CEO của một công ty rất thành công. Vài năm trước, ông gặp phải một thất bại lớn về tài chính, nó đã gây ra một cú trầm cảm nghiêm trọng. Chúng tôi gặp lại nhau vào một ngày khi ông bị chìm sâu trong trầm cảm. Tôi biết Robert luôn là mẫu mực của lòng tự tin và nhiệt huyết, nên tôi giật mình khi thấy ông quá tiêu tụy. Bằng giọng nói chất chứa nỗi đau tột độ, Robert kể lại: “Đây là điều xấu nhất tôi cảm nghiệm được trong đời mình. Tôi không thể nào làm nó suy suyển được. Tôi không hề biết rằng mình

thậm chí có thể cảm thấy bị choáng ngợp, tuyệt vọng và mất kiểm soát đến như thế.” Sau khi nói chuyện một lúc về những khó khăn của ông, tôi giới thiệu ông đến một đồng nghiệp để chữa trị chứng trầm cảm.

Vài tuần sau, tôi gặp Karen, vợ của Robert, liền hỏi bà xem tình hình ông ấy thế nào. “Cảm ơn ông, anh ấy khá hơn nhiều rồi. Vị bác sĩ mà ông giới thiệu đã cho một toa thuốc chống trầm cảm rất hiệu nghiệm. Dĩ nhiên, cần thêm một thời gian nữa để chúng tôi vượt qua những vấn đề của công việc, nhưng bây giờ anh ấy cảm thấy khá hơn rồi, và chúng tôi sẽ ổn thôi...”

“Tôi thực sự vui mừng được biết điều đó.”

Karen ngập ngừng một chút rồi thổ lộ: “Ông biết không, tôi chán ngấy chuyện phải thấy anh ấy trong con trầm cảm như thế. Nhưng theo cách nào đó thì tôi cho đó lại là điều hay. Một buổi tối kia, trong con trầm cảm anh ấy đã khóc rống lên. Anh ấy không thể nào ngưng được. Cuối cùng tôi đến ôm anh ấy trong tay đến vài giờ trong khi anh ấy khóc, mãi cho đến lúc anh lặn ra ngủ. Trong hai mươi ba năm lấy nhau, đó là lần đầu tiên chuyện đó xảy ra... và nói thật lòng, tôi chưa bao giờ cảm thấy gần gũi với anh ấy như thế trong đời mình. Thậm chí dù rằng bây giờ tình hình trầm cảm của anh ấy khá hơn, thì mọi việc cũng theo cách nào đó khác đi rồi. Dường như mới có cái gì đó mở ra... và cảm giác gần gũi vẫn còn đó. Việc anh ấy chịu chia sẻ những khó khăn của mình và

chúng tôi cùng nhau giải quyết đã thay đổi mối quan hệ của chúng tôi, làm chúng tôi gần nhau hơn.”

Trong khi tìm kiếm xem đau khổ có thể khoác lấy ý nghĩa theo những cách thức nào, chúng ta một lần nữa quay về với Đạt Lai Lạt Ma, người đã minh họa làm thế nào đau khổ có thể được hữu dụng trong bối cảnh Phật giáo.

“Trong đời sống Phật giáo, anh có thể sử dụng đau khổ cá nhân như một cách chính thức để gia tăng lòng thương xót của anh - bằng cách sử dụng nó như một cơ hội để thực hành *Tong-Len*. Đây là một cách hình dung trong Đại thừa, trong đó người ta hình dung trong tâm trí mình tất cả khổ đau của người khác, rồi trao cho họ mọi khả năng, sức khỏe, may mắn v.v... của mình. Sau này, tôi sẽ chỉ dẫn chi tiết hơn về Pháp thực hành ấy. Vậy, trong khi thực hành điều này, khi anh trải qua bệnh tật, đau khổ, anh có thể dùng nó như một cơ hội bằng cách nghĩ thế này: ‘Mong sao đau khổ của tôi là để thay cho đau khổ của mọi loài có tri giác khác. Bằng cách trải nghiệm điều này, mong sao tôi có thể cứu được mọi loài có tri giác khác, những loài lẽ ra đang phải trải qua những đau khổ tương tự.’ Vậy là anh đã sử dụng đau khổ của mình như một cơ hội để thực hành việc mang lấy đau khổ của người khác vào mình.

“Ở đây, tôi muốn chỉ ra một điều. Nếu chẳng hạn anh bị mắc bệnh và thực hành kỹ thuật này bằng cách nghĩ rằng: ‘Mong sao bệnh tật của tôi đóng vai trò thay

thế cho những người khác đang đau khổ vì những bệnh tật tương tự, và anh hình dung mình đang mang lấy bệnh tật và đau khổ của họ, rồi trao cho họ sức khỏe của anh, thì không phải tôi đang bảo rằng anh hãy thờ ơ với sức khỏe của mình. Khi đối diện với bệnh tật, trước tiên, điều quan trọng là anh phải phòng ngừa kỹ lưỡng để không phải mắc những bệnh tật ấy. Anh phải liệu phòng tránh cho đầy đủ, chẳng hạn tuân theo một chế độ ăn uống hợp lý hoặc những yêu cầu khác. Và khi anh bị bệnh, điều quan trọng là không coi nhẹ việc cần thiết phải dùng những loại thuốc phù hợp, và tất cả những cách trị liệu thông thường khác.

“Tuy nhiên, một khi anh bị bệnh thật sự, thì các Pháp thực hành như *Tong-Len* có thể tạo nên khác biệt đáng kể trong *cách thức anh phản ứng* với tình trạng đau bệnh, xét về thái độ tinh thần. Thay vì rên rỉ về tình trạng của mình, cảm thấy mình đáng thương, bị choáng ngợp bởi lo âu và áy náy, thì trong thực tế anh có thể giữ cho mình khỏi đau khổ thêm trong tinh thần bằng cách chọn một thái độ đúng đắn. Việc thực hành thiền định *Tong-Len*, hoặc ‘cho và nhận’, không nhất thiết là thành công trong việc giảm nhẹ đau đớn thể xác của anh hoặc dẫn tới lành bệnh về mặt thể lý, nhưng điều nó có thể làm là bảo vệ anh khỏi những đau đớn dần vạt không cần thiết về mặt tâm lý. Anh có thể nghĩ: ‘Mong sao, nhờ trải nghiệm nỗi đau này, tôi có thể cứu giúp người khác, những người có thể phải trải qua kinh nghiệm giống

như tôi.' Khi ấy, đau khổ của anh mang ý nghĩa mới, vì nó được sử dụng làm nền tảng cho một Pháp thực hành mang tính tôn giáo hay tinh thần. Và trên tất cả, trong trường hợp một số cá nhân thực hành điều này, thay vì buồn bã và than thân trách phận vì kinh nghiệm ấy, người kia có thể xem nó như một thứ đặc quyền. Người ấy có thể nhận thức về nó như một thứ cơ hội, và thực sự vui mừng vì kinh nghiệm đặc thù này đã làm mình trở nên phong phú hơn."

"Ngài nói rằng có thể sử dụng đau khổ trong việc thực hành *Tong-Len*. Và trước đây ngài đã thảo luận rằng việc chú tâm chiêm nghiệm từ trước bản chất sự đau khổ của chúng ta có thể có công dụng ngăn ngừa, giúp chúng ta không bị đè bẹp khi hoàn cảnh khó khăn xuất hiện... theo nghĩa là, nó khiến ta sẵn sàng đón nhận hơn đối với đau khổ, như đón nhận một phần tự nhiên của cuộc sống..."

"Điều đó rất đúng...", Đạt Lai Lạt Ma gật đầu.

"Có cách nào khác để đau khổ của chúng ta có thể được xem như có ý nghĩa nào đó, hoặc ít nhất là xem sự đau khổ của chúng ta như một giá trị thực tế nào đó không?"

"Có," ngài trả lời, "chắc chắn là vậy rồi. Tôi nghĩ trước đây chúng ta đã nói rằng trong bối cảnh Phật giáo, việc suy tư về đau khổ có tầm quan trọng lớn lao bởi nhờ nhận thức bản chất của đau khổ, anh sẽ phát triển lòng quyết tâm mạnh mẽ hơn nhằm chấm dứt những nguyên nhân của đau khổ và

những hành vi không lành mạnh đưa tới đau khổ. Và nó sẽ củng cố nhiệt tình của anh để dần thân vào những hành động và việc làm lành mạnh đưa tới hạnh phúc và niềm vui.”

“Ngài có thấy lợi ích gì của việc thiền định về đau khổ đối với những người không phải Phật tử không?”

“Có, tôi nghĩ rằng nó có thể có lợi ích thực tiễn nào đó trong một số hoàn cảnh. Chẳng hạn, suy nghĩ về đau khổ có thể giảm đi sự kiêu ngạo của anh, cảm giác nguy tạo của anh. Dĩ nhiên,” ngài cười thoải mái, “điều này có thể không được xem là một lợi ích thực tế hay một lý do thuyết phục với những người không xem sự cuồng ngạo hay tự kiêu là một lỗi lầm.”

Lấy lại dáng vẻ nghiêm túc, Đạt Lai Lạt Ma nói thêm: “Nhưng dù sao đi nữa, tôi cho rằng một phương diện trong kinh nghiệm của chúng ta về đau khổ có tầm quan trọng cốt tử. Khi anh ý thức về nỗi đau khổ của mình, điều đó giúp anh phát triển khả năng thông cảm, khả năng cho phép anh liên đới với những cảm xúc và đau khổ của người khác. Điều này tăng cường cho anh khả năng thương xót người khác. Vậy, xét vì nó giúp ta liên kết với những người khác, nó có thể được xem như có giá trị.

“Cho nên,” Đạt Lai Lạt Ma kết luận, “nếu nhìn đau khổ theo những cách này, thái độ của chúng ta có thể bắt đầu thay đổi, đau khổ của chúng ta có thể không còn vô giá trị và tồi tệ như chúng ta nghĩ.”

GIẢI QUYẾT NỖI ĐAU TRONG THÂN XÁC

Bằng việc phản tỉnh về đau khổ trong những phút giây tĩnh lặng của cuộc sống, khi mọi sự xem ra tương đối ổn định và thuận lợi, thường chúng ta có thể khám phá ra một giá trị và ý nghĩa sâu xa hơn trong đau khổ của mình. Tuy nhiên, đôi lúc chúng ta có thể gặp phải những loại đau khổ dường như chẳng có mục đích gì, không có bất cứ tính chất nào bù lại cho ta cả. Đau khổ thể xác thường có vẻ thuộc về phạm trù này. Nhưng có một sự khác biệt giữa đau đớn thể xác, vốn là một tiến trình sinh lý, và đau khổ, vốn là sự đáp ứng trong tinh thần và tình cảm của chúng ta đối với cơn đau. Vậy, câu hỏi được đặt ra: Liệu việc tìm thấy mục đích và ý nghĩa nằm sau cơn đau của chúng ta có thể điều chỉnh thái độ chúng ta về nó hay không? Và liệu sự thay đổi thái độ có làm giảm nhẹ mức độ đau đớn khi chúng ta bị tổn thương về thể lý hay không?

Trong cuốn *Pain, The Gift Nobody Wants* (Đau đớn, món quà không ai muốn), bác sĩ Paul Brand phân tích mục đích và ý nghĩa của cơn đau thể xác. Bác sĩ Brand là nhà giải phẫu tay và chuyên gia về bệnh phong. Những năm tuổi trẻ ông sống ở Ấn Độ tương tự như con trai của những nhà truyền giáo, xung quanh ông là những người sống trong những điều kiện cực kỳ khó khăn gian khổ. Thấy rằng ở đây đau đớn thể xác xem ra được mong đợi và chịu đựng nhiều

hơn so với ở phương Tây, bác sĩ Brand quan tâm đến hệ thống thần kinh cảnh báo đau đớn trong cơ thể con người. Cuối cùng, ông bắt đầu làm việc với những bệnh nhân phong ở Ấn Độ và có một khám phá quan trọng. Ông thấy rằng sự tàn phá của bệnh phong và những biến dạng kinh khủng đều không phải do vi trùng bệnh phong trực tiếp gây ra sự thối rữa của thịt, mà là vì căn bệnh đã gây mất cảm giác đau đớn trong các chi. Không có sự bảo vệ của cơn đau, bệnh nhân phong thiếu mất hệ thống cảnh báo họ về sự tổn thương cơ. Vậy, bác sĩ Brand quan sát các bệnh nhân bước đi hoặc chạy trên hai chân có da nứt toác, thậm chí lòi cả xương ra; điều này gây ra sự hủy hoại liên tục. Không có đau đớn, đôi khi họ còn đưa tay vào lửa để nhặt đồ vật. Ông ghi nhận ở họ một sự hoàn toàn vô tình đối với việc tự hủy hoại mình. Trong cuốn sách của mình, bác sĩ Brand thuật lại nhiều câu chuyện về những hậu quả tàn khốc của việc sống mà không có cảm giác đau - chấn thương liên tục, các trường hợp bị chuột gặm nhấm ngón tay ngón chân trong khi bệnh nhân ngon giấc.

Sau một đời làm việc với những bệnh nhân bị khổ sở vì đau đớn và những người bị khổ sở vì không có cảm giác đau, dần dà, bác sĩ Brand đi đến chỗ xem đau đớn không phải là kẻ thù chung như quan niệm của phương Tây, mà là một hệ thống sinh học đáng kể, tinh tế và phức tạp, nhằm cảnh báo chúng ta về những tác hại cho cơ thể và do đó bảo vệ chúng ta.

Nhưng tại sao kinh nghiệm đau đớn lại khó chịu đến thế? Ông kết luận rằng chính cái cảm giác khó chịu của đau đớn, phần mà chúng ta ghét, là cái khiến đau đớn trở nên hữu hiệu đến thế trong việc bảo vệ chúng ta, cảnh báo chúng ta về nguy hiểm và chấn thương. Đặc tính khó chịu của đau đớn buộc toàn bộ cơ thể con người phải chú ý đến vấn đề. Mặc dù cơ thể có những phạm vi phản xạ tự động tạo nên một lớp bảo vệ ngoài, nó nhanh chóng đẩy chúng ta ra xa khỏi đau đớn, nhưng chính cảm giác khó chịu mới nạp năng lượng và thúc bách toàn cơ thể lưu ý và hành động. Nó cũng đưa kinh nghiệm vào trong ký ức, nhằm bảo vệ chúng ta trong tương lai.

Tương tự, việc tìm kiếm ý nghĩa của đau khổ có thể giúp chúng ta giải quyết những vấn đề của cuộc sống. Bác sĩ Brand cảm thấy rằng sự hiểu biết về mục đích của đau đớn thể xác có thể làm giảm bớt đau khổ của chúng ta khi cơn đau xuất hiện. Theo lý thuyết này, ông đưa ra khái niệm “thuốc giảm đau/pain insurance.” Ông cảm thấy rằng chúng ta có thể chuẩn bị trước cho cơn đau ngay trong lúc còn mạnh khỏe, bằng cách học để thấu hiểu lý do tại sao ta có cảm giác đau và dành thời gian suy nghĩ xem cuộc sống sẽ ra sao nếu không có sự đau đớn. Tuy nhiên, vì cơn đau cấp tính có thể làm mất tính khách quan, chúng ta phải suy nghĩ về những điều này trước khi cơn đau tấn công. Nhưng nếu chúng ta có thể bắt đầu nghĩ về cơn đau như một “lời nói mà cơ thể chúng ta đang thốt

ra về một chủ đề có tầm quan trọng sinh tử đối với ta, bằng cách hữu hiệu nhất nhằm thu hút sự quan tâm của ta," thì thái độ của chúng ta về đau đớn sẽ thay đổi. Và khi thái độ đã thay đổi, đau khổ sẽ biến mất. Bác sĩ Brand khẳng định: "Tôi tin rằng thái độ mà chúng ta xây dựng từ trước có thể quyết định chuyện đau khổ sẽ ảnh hưởng thế nào đến chúng ta khi nó xuất hiện." Ông tin rằng chúng ta thậm chí có thể phát triển lòng biết ơn khi đối diện với đau đớn. Chúng ta có thể không biết ơn vì *kinh nghiệm* đau đớn, nhưng có thể biết ơn vì *hệ thống* cảm nghiệm đau đớn.

Chắc chắn là thái độ và quan điểm tinh thần của chúng ta có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến mức độ chúng ta đau khổ khi gặp đau đớn thể xác. Chẳng hạn, hãy xem hai người, một công nhân xây dựng và một nghệ sĩ dương cầm, cùng bị một chấn thương ngón tay như nhau. Trong khi mức độ đau đớn là như nhau cho cả hai người, người công nhân xây dựng có thể chịu đau khổ rất ít, trên thực tế còn vui mừng nếu chấn thương cho phép ông ta nghỉ một tháng có trả lương, là điều ông ta cần, trong khi cũng chấn thương ấy có thể đưa đến đau khổ to lớn cho nghệ sĩ dương cầm, người đã xem việc chơi đàn là nguồn vui chính của đời mình.

Ý niệm rằng thái độ tinh thần của chúng ta ảnh hưởng đến khả năng nhận thức và chịu đựng đau đớn không chỉ giới hạn ở những tình huống có tính lý thuyết như trên. Nó đã được chứng tỏ bởi nhiều

nghiên cứu và thí nghiệm khoa học. Các nhà nghiên cứu khi xem xét vấn đề này đã bắt đầu bằng cách dò lại những nẻo đường làm thế nào sự đau đớn được cảm nhận và trải nghiệm. Đau đớn bắt đầu với một tín hiệu thuộc về giác quan - một sự cảnh báo được gửi đi khi các đầu mút thần kinh bị kích thích bởi một cái gì đó được coi là nguy hiểm. Hàng triệu tín hiệu được gửi đi qua tủy sống đến đáy não bộ. Các tín hiệu này khi ấy được sắp xếp lại, và một thông điệp được gửi lên những vùng cao hơn trong não để báo về sự đau đớn. Khi ấy, não lọc lại các thông điệp đã được hiện hình và quyết định một phản ứng. Chính tại giai đoạn này, tâm trí có thể gán ý nghĩa và giá trị cho sự đau đớn và tăng cường hoặc điều chỉnh nhận thức của chúng ta về đau đớn; *chúng ta chuyển đổi đau đớn thành đau khổ trong tâm trí*. Để giảm nhẹ khổ sở do đau đớn, chúng ta cần có sự phân biệt quan trọng giữa nỗi đau của cơn đau và nỗi đau chúng ta tạo ra do những suy nghĩ về cơn đau. Sợ hãi, giận dữ, mặc cảm, cô đơn và bất lực đều là những phản ứng tâm trí và tình cảm khả dĩ làm tăng sự đau đớn. Thế nên, khi phát triển một cách tiếp cận để xử lý sự đau đớn, chúng ta dĩ nhiên có thể làm việc ở những cấp độ thấp hơn của việc nhận thức đau đớn, bằng cách sử dụng các công cụ y học hiện đại như thuốc men và các thủ thuật khác, nhưng chúng ta cũng có thể làm việc ở những bình diện cao hơn, bằng cách điều chỉnh cách nhìn và thái độ của chúng ta.

Nhiều nhà nghiên cứu đã xét vai trò của tâm trí trong việc nhận thức sự đau đớn. Pavlov thậm chí đã huấn luyện những con chó có thể vượt qua bản năng đau đớn bằng cách kết hợp một cú sốc điện với một phần thưởng thức ăn. Nhà nghiên cứu Ronald Melzak đã đưa các thí nghiệm của Pavlov đi một bước xa hơn. Ông nuôi những con chó con nòi Tô Cách Lan trong một môi trường có lót nệm, trong đó chúng sẽ không gặp phải những cú va đập và cào xước khi lớn lên. Những con chó ấy không học được những phản ứng cơ bản với sự đau đớn, chẳng hạn, chúng không phản ứng khi chân chúng bị kim châm, khác với những con khác kêu thét lên vì đau đớn khi bị châm. Trên cơ sở những thí nghiệm như thế, ông kết luận rằng phần lớn những gì chúng ta gọi là đau, kể cả những đáp ứng tình cảm khó chịu, đều được học thay vì là bản năng. Những thí nghiệm khác tiến hành với con người, bao gồm thôi miên và giả dược, cũng cho thấy rằng trong nhiều trường hợp, những chức năng cao cấp của não bộ có thể lấn lướt tín hiệu đau đớn từ các giai đoạn thấp hơn của đường truyền cảm giác đau. Điều này cho thấy làm thế nào tâm trí có thể quyết định chúng ta sẽ cảm nhận đau đớn ra sao và giúp giải thích những khám phá đáng quan tâm của các nhà nghiên cứu như bác sĩ Richard Sternback và Bernard Tursky tại Trường Y khoa Harvard (sau này được tái xác nhận trong một nghiên cứu của bác sĩ Maryann Bates và những người cộng sự). Họ nhận

thấy rằng có những khác biệt đáng kể giữa những nhóm sắc tộc khác nhau về khả năng cảm nhận và chịu đựng đau đớn.

Như thế, xem ra cách nhận định rằng thái độ của chúng ta đối với đau đớn có thể ảnh hưởng đến mức độ đau khổ không chỉ dựa trên suy lý về mặt triết học, mà còn được hậu thuẫn bởi bằng chứng khoa học. Và nếu việc tìm kiếm ý nghĩa và giá trị của đau đớn lại đưa đến một sự thay đổi thái độ về nó, thì những cố gắng của chúng ta cũng không uổng phí. Trong khi tìm cách khám phá một mục đích nền tảng của những đau đớn của chúng ta, bác sĩ Brand đưa ra một nhận định khá hấp dẫn và quan trọng. Ông mô tả nhiều báo cáo về lời khẳng định của các bệnh nhân phong: “Dĩ nhiên tôi có thể nhìn thấy tay chân mình, nhưng một cách nào đó, tôi không cảm thấy chúng là một bộ phận của tôi. Cảm thấy như thể chúng chỉ là công cụ mà thôi.” Như vậy, đau đớn không chỉ cảnh báo chúng ta và bảo vệ chúng ta, mà nó còn *hợp nhất chúng ta nữa*. Không có cảm giác đau đớn ở tay chân, những bộ phận ấy dường như không còn thuộc về cơ thể chúng ta.

Cũng giống như trường hợp đau đớn thể xác đã thống nhất cảm giác của chúng ta về việc có một thân thể, chúng ta có thể thấy kinh nghiệm tổng quát về đau khổ đóng vai trò như lực liên kết hầu kết nối chúng ta với những người khác. Có lẽ đó là ý nghĩa tối hậu nằm phía sau sự đau khổ của chúng ta. *Chính sự đau khổ của chúng ta là yếu tố căn bản nhất mà*

chúng ta chia sẻ với người khác, nhân tố hiệp nhất chúng ta với mọi sinh vật.

Chúng tôi kết thúc cuộc trao đổi về sự đau khổ của con người với phần hướng dẫn thực hành *Tong-Len* của đức Đạt Lai Lạt Ma, điều ngài đã nói tới trong cuộc nói chuyện trước đây. Theo giải thích của ngài, mục đích của việc chiêm niệm này là củng cố lòng thương xót của chúng ta. Nhưng nó cũng có thể được xem như một công cụ mạnh mẽ để giúp chuyển hóa đau khổ cá nhân của ta. Khi trải qua bất cứ hình thức đau khổ hoặc khó khăn nào, người ta đều có thể sử dụng Pháp thực hành này để tăng cường lòng thương xót của mình bằng cách hình dung mình xoa dịu những người khác đang trải qua đau khổ tương tự, nhờ việc hấp thu và hòa tan đau khổ của họ vào chính mình - một hình thức chịu đau khổ thay thế.

Đạt Lai Lạt Ma đã trình bày phần hướng dẫn này trước một cử tọa đông đúc vào một buổi chiều tháng Chín đặc biệt nóng nực tại Tucson. Các máy điều hòa của khán phòng, trong khi vật lộn với nhiệt độ của hoang mạc ngút ngàn bên ngoài, cuối cùng đã chịu thua sức nóng được hỗ trợ thêm bởi một ngàn sáu trăm con người. Nhiệt độ trong phòng bắt đầu tăng lên, tạo ra một mức độ khó chịu chung, và điều đó lại đặc biệt thích hợp cho việc thực hành thiền định về sự đau khổ.

Thực hành Tong-Len

“Chiều nay, chúng ta hãy thiền định về Pháp *Tong-Len*, ‘Cho và Nhận’. Pháp thực hành này nhằm giúp luyện tâm, củng cố năng lực tự nhiên và sức mạnh của lòng thương xót. Điều này đạt được vì thiền định *Tong-Len* giúp cân đối với sự ích kỷ của chúng ta. Nó gia tăng sức mạnh của tâm trí bằng cách tăng cường lòng can đảm để chúng ta mở lòng với đau khổ của những người khác.

“Để bắt đầu bài tập, trước hết hãy hình dung một bên bạn là một nhóm người rất cần được giúp đỡ, những người đang gặp tình trạng đau khổ bất hạnh, đang sống trong nghèo khó, khốn cùng, đau đớn. Hãy hình dung nhóm người này ở một bên bạn, sao cho thật rõ ràng trong tâm trí. Kế đó, phía bên kia, hãy hình dung chính bạn như là hiện thân của một người chỉ biết có mình, với thái độ ích kỷ thường thấy, thờ ơ với hạnh phúc và nhu cầu của người khác. Và rồi, ở giữa nhóm người đang đau khổ và hiện thân ích kỷ của bạn, hãy nhìn chính bạn đang ở giữa, một người quan sát khách quan.

“Tiếp theo, hãy nhận xét xem bạn có khuynh hướng tự nhiên nghiêng về phía nào. Bạn có thiên về phía cá nhân duy nhất kia, hiện thân của lòng ích kỷ không? Hay cảm xúc thông cảm tự nhiên của bạn hướng tới nhóm người yếu đuối đang cần giúp đỡ?

Nếu quan sát một cách khách quan, bạn có thể thấy rằng hạnh phúc của một nhóm đông người quan trọng hơn hạnh phúc của một cá nhân đơn lẻ.

“Sau đó, hãy tập trung chú ý vào nhóm người thiếu thốn và tuyệt vọng. Hãy hướng mọi năng lượng tích cực của bạn vào họ. Trong tâm trí, hãy trao cho họ những thành công, những khả năng của bạn, tất cả đức hạnh của bạn. Và sau khi đã làm như thế, hãy hình dung bạn đang gánh lấy tất cả những đau khổ của họ, những khó khăn của họ, và những điểm tiêu cực của họ.

“Chẳng hạn, bạn có thể hình dung một đứa bé Somalie vô tội đang chết đói, và cảm nghiệm xem bạn sẽ phản ứng một cách tự nhiên thế nào khi thấy cảnh tượng ấy. Trong trường hợp này, khi bạn cảm nghiệm sự thông cảm sâu sắc đối với đau khổ của cá thể kia, điều đó không dựa vào những cân nhắc kiểu như ‘nó là bà con của tôi’ hay ‘nó là bạn tôi.’ Bạn thậm chí không biết người ấy. Nhưng sự kiện, người kia là con người, và bạn cũng là con người, nó cho phép bạn tự nhiên có khả năng thông cảm và giúp bạn có thể vươn tới họ. Vậy, bạn có thể hình dung một điều gì như thế và suy nghĩ: ‘Đứa trẻ này tự nó không có khả năng giải thoát bản thân mình khỏi tình trạng khó khăn cơ cực hiện tại.’ Khi ấy, trong tâm trí mình, hãy mang lấy vào mình tất cả nỗi đau khổ của đói nghèo, cảm giác bị tước đoạt, và trong tâm trí, hãy trao những tiện nghi, sức khỏe và thành công của bạn cho đứa bé. Như thế,

thông qua thực hành kiểu hình dung ‘cho và nhận’ này, bạn có thể huấn luyện tâm trí mình.

“Khi bước vào Pháp thực hành này, đôi khi điều hữu ích là hãy bắt đầu bằng việc hình dung đau khổ của chính mình trong tương lai, và, với thái độ thương xót, hãy mang lấy đau khổ trong tương lai của mình vào mình ngay lúc này, với ước muốn chân thành là giải thoát mình khỏi đau khổ trong tương lai. Sau khi đã thực hành được ít nhiều việc tạo ra tâm thế thương xót trong tâm trí đối với chính mình, bạn có thể tiến đến mang cả vào mình đau khổ của những người khác.

“Khi hình dung việc ‘mang vào mình’, bạn nên hình dung những đau khổ, nghịch cảnh và khó khăn ấy trong hình thức một chất độc, vũ khí nguy hiểm hoặc một con quái vật - những thứ mà thường chỉ thoát nhìn cũng làm bạn khiếp hãi. Vậy, hãy hình dung đau khổ dưới những hình thức ấy, rồi để cho chúng thấm nhập trực tiếp vào con tim bạn.

“Mục đích của việc hình dung những thứ tiêu cực và đáng sợ kia thấm nhập vào con tim bạn là để diệt trừ những thái độ ích kỷ thường ngày vẫn chiếm cứ trong đó. Tuy nhiên, đối với những người vốn dĩ gặp khó khăn trong việc hình dung chính mình, vốn dĩ tự ghét bỏ hay oán giận chính mình, hoặc tự đánh giá thấp mình, thì điều quan trọng là hãy tự xét xem Pháp thực hành này có phù hợp cho bản thân mình không. Có lẽ là không.

“Pháp thực hành *Tong-Len* này có thể trở nên rất

mạnh mẽ nếu bạn kết hợp việc ‘cho và nhận’ với việc hít thở, tức là tưởng tượng mình ‘đang nhận’ khi hít vào và ‘đang cho’ khi thở ra. Khi bạn làm tốt việc tưởng tượng này, nó sẽ làm bạn cảm thấy một chút khó chịu. Đó là dấu hiệu cho thấy nó đang chạm tới đích - thái độ tự kỷ, quy ngã mà chúng ta thường có. Nào bây giờ, chúng ta hãy cùng nhau thiền quán nhé.”

Kết thúc phần hướng dẫn tập *Tong-Len*, đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra một nhận xét quan trọng. Không có một bài tập cụ thể nào thích hợp hoặc dành cho mọi người cả. Trong hành trình tinh thần của chúng ta, điều quan trọng cho mỗi người là quyết định xem một loại thực hành nào đó có thích hợp cho mình hay không. Đôi khi, một Pháp thực hành sẽ không phù hợp với chúng ta vào lúc đầu, và để có hiệu quả, chúng ta phải tìm hiểu thêm về nó. Đây chắc chắn là trường hợp của tôi, khi tôi theo hướng dẫn của Đạt Lai Lạt Ma trong việc thực hành *Tong-Len* chiều hôm ấy. Tôi thấy mình gặp chút khó khăn với nó - một cảm giác cứng lại - dù tôi không thể xác định rõ ngay lúc ấy. Tuy nhiên, cuối buổi tối ấy, tôi ngẫm nghĩ về hướng dẫn của Đạt Lai Lạt Ma thì nhận thấy rằng cảm giác chống cự của tôi đã phát triển ngay từ đầu trong khi ngài hướng dẫn, ở thời điểm ngài kết luận rằng một nhóm người quan trọng hơn một cá nhân. Đó là một khái niệm tôi đã biết từ trước đó, cụ

thể là châm ngôn của người Vulcan mà Mr. Spock đưa ra trong *Star Trek*. *Nhu cầu của đám đông quan trọng hơn nhu cầu của cá nhân*. Nhưng có một điểm mắc mứu trong lý lẽ này. Trước khi đặt vấn đề với Đạt Lai Lạt Ma, có lẽ vì không muốn gây ấn tượng mình là “trường hợp cá biệt”, tôi nói chuyện với một người bạn là học trò lâu năm theo Phật giáo.

“Có một điều làm tôi khó chịu...,” tôi nói. “Nói rằng nhu cầu của một nhóm người quan trọng hơn nhu cầu của một người, về lý thuyết thì được, nhưng trong đời sống hằng ngày, chúng ta đâu có giao tiếp với người khác *theo số đông* đâu. Chúng ta tương tác mỗi lần với một người, với một chuỗi cá nhân. Vậy thì, trên bình diện một-đối-một ấy, tại sao nhu cầu của mỗi cá nhân lại lớn hơn *nhu cầu của tôi* chứ? Tôi cũng là một cá nhân... Chúng ta bình đẳng như nhau cơ mà...”

Bạn tôi suy nghĩ một chốc. “Ờ, điều đó đúng. Nhưng tôi nghĩ rằng, nếu anh có thể thử coi mỗi cá nhân kia *thực sự* bình đẳng với anh - không quan trọng hơn, *nhưng cũng không kém phần quan trọng hơn* - thì tôi nghĩ thế là đủ để bắt đầu rồi.”

Tôi không bao giờ dám đặt vấn đề ấy với Đạt Lai Lạt Ma nữa.

Phần IV

VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 12

ĐƯA ĐẾN THAY ĐỔI



QUÁ TRÌNH THAY ĐỔI



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

“Chúng ta đã thảo luận về khả năng đạt tới hạnh phúc bằng cách nỗ lực tẩy trừ những hành vi và thái độ tinh thần tiêu cực. Nói chung, đâu là cách tiếp cận của ngài để thực sự hoàn thành điều này, để chiến thắng những hành vi tiêu cực và thực hiện những thay đổi tích cực trong đời sống của mình?” tôi hỏi.

“Bước thứ nhất là học hỏi,” đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, “giáo dục. Trước đây, có lẽ tôi đã nhắc đến tầm quan trọng của việc học hỏi...”

“Ngài muốn nói đó là khi chúng ta bàn về tầm quan trọng của việc học để biết những tình cảm và hành vi tiêu cực là tai hại, còn những tình cảm tích cực là hữu ích thế nào đến việc chúng ta mưu cầu hạnh phúc ư?”

“Đúng rồi. Nhưng khi bàn về một cách tiếp cận khả dĩ mang lại những thay đổi tích cực trong chính mình, thì học hỏi chỉ là bước đầu tiên. Còn có những nhân tố khác nữa: sự quyết tâm, xác tín, hành động và nỗ lực. *Vậy, bước kế tiếp là phát triển niềm xác tín.* Học hỏi và giáo dục là quan trọng, vì chúng giúp người ta phát triển niềm xác tín vào nhu cầu thay đổi, và giúp tăng cường sự gắn thân của mình. *Niềm xác tín vào thay đổi rồi sẽ phát triển thành quyết tâm. Tiếp đến, người ta biến đổi quyết tâm thành hành động* - lòng quyết tâm mạnh mẽ hướng tới thay đổi giúp người ta có một nỗ lực bền bỉ để thực hiện những thay đổi thực sự. *Nhân tố cuối cùng, sự nỗ lực, là nhân tố quan trọng.*

“Vậy, lấy thí dụ, nếu anh đang cố gắng bỏ hút thuốc, trước hết anh phải ý thức được rằng hút thuốc có hại cho cơ thể. Anh phải được giáo dục. Tôi nghĩ rằng, chẳng hạn, thông tin và giáo dục công dân về những tác hại của việc hút thuốc đã điều chỉnh hành vi của người ta. Tôi cho rằng bây giờ, ở phương Tây có ít người hút thuốc hơn là ở một nước như Trung Hoa, vì thông tin luôn có sẵn. Nhưng chỉ *học biết* không thôi chưa đủ. Anh phải gia tăng cái ý thức ấy cho đến khi nó đưa đến một *xác tín* kiên định về tác hại của việc hút thuốc. Điều này củng cố cái *quyết tâm* của anh là cần thay đổi. Cuối cùng, anh phải thực sự *nỗ lực* nhằm thiết lập những thói quen mới. Đây là cách khiến sự thay đổi và chuyển hóa từ bên trong

xảy ra trong mọi việc, bất kể điều anh đang cố gắng thực hiện là gì.

“Vậy thì, bất kể hành vi anh đang tìm cách thay đổi là gì, bất kể mục đích hoặc hành động anh đang hướng mọi nỗ lực đến là gì, anh cần bắt đầu bằng việc phát triển một ước muốn mạnh mẽ để làm điều đó. Anh cần phải tạo ra lòng nhiệt tình lớn lao. Và ở đây, *cảm giác khẩn thiết là nhân tố chủ chốt*. Cảm giác khẩn thiết này là một nhân tố mạnh mẽ giúp anh vượt lên các vấn đề. Chẳng hạn, việc hiểu biết về hậu quả nghiêm trọng của AIDS đã tạo ra một cảm giác khẩn thiết; cảm giác này ảnh hưởng rõ rệt trên hành vi tính dục của nhiều người. Tôi cho rằng, thường thì một khi anh có đủ thông tin, cảm giác nghiêm túc và dấn thân ấy sẽ xuất hiện.

“Vậy, cảm giác khẩn thiết này có thể là một nhân tố sống còn trong việc tạo ra thay đổi. Nó có thể cho chúng ta nguồn năng lượng khổng lồ. Chẳng hạn, trong một phong trào chính trị, nếu người ta có cảm giác tuyệt vọng, họ có thể có một cảm giác khẩn thiết thật lớn lao, lớn đến độ thậm chí quên mất mình đang đói khát, không còn cảm giác mệt mỏi hay kiệt sức trong khi theo đuổi các mục tiêu của họ.

“Tầm quan trọng của cảm giác khẩn thiết không chỉ áp dụng vào việc khắc phục những vấn đề ở bình diện cá nhân, mà còn ở mức độ cộng đồng và toàn cầu nữa. Chẳng hạn, khi tôi ở Saint Louis, tôi đã gặp viên thống đốc. Tại đó, họ gặp nhiều trận lũ lụt

ng nghiêm trọng trong thời gian gần đây. Viên thống đốc bảo tôi rằng khi lũ lụt xảy ra lần thứ nhất, ông rất lo rằng xét vì xã hội Mỹ có tính cá nhân chủ nghĩa, dân chúng có thể sẽ không hợp tác, có thể họ không hết mình cho nỗ lực đòi hỏi hợp tác này. Nhưng khi khủng hoảng xảy ra, ông ngạc nhiên vì phản ứng của dân chúng. Họ hợp tác tích cực và nhiệt tình tham gia công tác phối hợp xử lý các vấn đề do lụt lội, đến độ ông rất cảm kích. Vậy theo tôi nghĩ, điều đó cho thấy rằng để hoàn thành những mục đích quan trọng, chúng ta cần phải đề cao cảm thức về sự khẩn thiết, như trong trường hợp này, khủng hoảng trở nên quá khẩn thiết đến độ người dân theo bản năng đã hợp sức đồng lòng phản ứng lại với khủng hoảng. Không may," ngài nói một cách buồn bã, "thường thì chúng ta lại không có cảm giác khẩn thiết ấy."

Tôi ngạc nhiên khi nghe ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của cảm giác khẩn thiết, vì theo lối nghĩ rập khuôn của phương Tây, người châu Á vốn có thái độ "Chuyện gì xảy ra, cứ để xảy ra" sinh ra từ niềm tin vào sự luân hồi; nếu nó không xảy ra bây giờ thì luôn luôn có lần khác...

"Nhưng vậy thì câu hỏi là, làm thế nào ngài phát triển cái cảm giác nhiệt tình mạnh mẽ muốn thay đổi hoặc cảm giác khẩn thiết đó trong đời sống hằng ngày? Có một cách tiếp cận đặc trưng của Phật giáo à?" tôi hỏi.

"Đối với Phật tử, có nhiều kỹ thuật được sử dụng

để tạo ra sự nhiệt tình,” Đạt Lai Lạt Ma trả lời. “Để tạo ra cảm giác tự tin và nhiệt tình, chúng tôi tìm thấy trong kinh Phật một cuộc thảo luận về sự quý giá của đời sống con người. Chúng tôi nói về việc có bao nhiêu sức mạnh tiềm tàng trong cơ thể mình, nó có thể có ý nghĩa như thế nào, có thể sử dụng nó cho những mục đích tốt đẹp nào, những lợi ích và thuận lợi của việc mang hình dạng con người, vân vân. Và những cuộc thảo luận này là nhằm khơi dậy cảm giác tự tin và can đảm, nhằm khơi ra cảm giác quyết tâm sử dụng cơ thể con người mình theo một hướng tích cực.

“Khi đó, để tạo ra cảm giác khẩn thiết hầu dẫn thân vào các Pháp thực hành tinh thần, hành giả được nhắc nhở về tính vô thường của chúng ta, về sự chết. Khi nói về vô thường trong bối cảnh này, ấy là chúng ta đang nói theo nghĩa quy ước, chứ không phải về những khía cạnh tinh tế hơn của khái niệm vô thường. Nói cách khác, chúng ta được nhắc nhở rằng một ngày kia, có thể chúng ta không còn ở đây nữa. Hiểu như thế đấy. Sự ý thức như thế về vô thường được khuyến khích, đến độ khi nó được đi đôi với sự trân trọng của chúng ta về khả năng tiềm tàng mạnh mẽ của hiện sinh con người, nó sẽ cho chúng ta một cảm giác khẩn thiết rằng *chúng ta phải sử dụng mọi thời khắc quý giá của mình.*”

“Việc chiêm niệm tính vô thường và sự chết của chúng ta như thế xem ra có thể là một kỹ thuật mạnh mẽ giúp thúc đẩy người ta phát triển một cảm giác

khẩn thiết để đưa đến những thay đổi tích cực,” tôi nhận xét. “Không thể dùng nó như một kỹ thuật dành cho cả những người không phải Phật tử sao?”

“Tôi nghĩ người ta chắc hẳn phải lo đến việc áp dụng nhiều kỹ thuật khác nhau cho những ai không phải Phật tử,” ngài nói, về suy tư. “Có lẽ cách này phù hợp hơn cho các Pháp thực hành của Phật giáo. Nói cho cùng,” ngài cười, “người ta có thể sử dụng cùng một thứ chiêm niệm cho hai mục đích trái ngược nhau - ‘Ồ, không có gì bảo đảm rằng ngày mai tôi còn sống, vậy tôi có thể cứ vui chơi thỏa thích cho ngày hôm nay đã.’”

“Ngài có gợi ý gì về việc làm thế nào những người không phải Phật tử có thể phát triển cái cảm giác khẩn thiết ấy không?”

Ngài trả lời: “Ồ, như tôi đã chỉ ra, chính ở đây thông tin và giáo dục có vai trò quan trọng. Lấy thí dụ, trước khi gặp một số chuyên gia, tôi không ý thức được sự khủng hoảng về môi trường. Nhưng một khi đã gặp họ, nghe họ giải thích về những vấn đề chúng ta đang gặp phải, tôi liền ý thức về tính nghiêm túc của tình hình. Điều này có thể áp dụng cho những vấn đề khác mà chúng ta đối diện nữa.”

“Nhưng đôi khi, cho dù có thông tin, chúng ta có thể vẫn không có năng lực để thay đổi. Làm thế nào có thể khắc phục được chuyện đó?” tôi hỏi.

Đạt Lai Lạt Ma dừng lại suy nghĩ, rồi nói: “Tôi nghĩ rằng ở đây có lẽ có những phạm trù khác nữa.

Một loại có thể nảy sinh từ một số yếu tố sinh học, chúng có thể góp phần vào thái độ thờ ơ vô cảm hoặc thiếu năng lực. Khi nguyên nhân của sự vô cảm hoặc thiếu năng lực của một người là do những nhân tố sinh học, người ta cần phải thay đổi lối sống của mình. Vậy, nếu người ấy cố gắng ngủ đủ giấc, ăn uống điều độ, kiêng cữ rượu chè, vãn vãn, những việc ấy sẽ giúp tâm trí họ linh hoạt, tỉnh thức hơn. Và trong một vài trường hợp, người ấy thậm chí còn cần đến thuốc men hay các phương thức trị liệu khác nếu nguyên nhân là do bệnh tật. Nhưng còn có một loại thờ ơ hoặc lười biếng khác nữa - loại phát sinh từ một sự yếu đuối trong tâm trí..."

"Vâng, đó là loại tôi đang muốn nói đến..."

"Để chiến thắng sự thờ ơ kiểu này, tạo ra lòng tận tụy và nhiệt tình vượt thắng những hành vi hoặc tâm trạng tiêu cực, một lần nữa, tôi nghĩ rằng phương thức hiệu quả nhất, và có lẽ là giải pháp duy nhất, là không ngừng ý thức về những hậu quả tàn hại của hành vi tiêu cực. Người ấy có thể cần phải nhắc đi nhắc lại chính mình về những hậu quả tàn hại ấy."

Lời của đức Đạt Lai Lạt Ma là đúng, nhưng, là bác sĩ tâm thần, tôi ý thức rất rõ về việc một số hành vi và lối nghĩ tiêu cực có thể ăn sâu bám rễ trong con người đến dường nào, và việc thay đổi chúng là khó khăn đến đâu. Cho rằng còn có tác động của những nhân tố tâm lý-động học phức tạp nữa, tôi đã dành vô số thời gian nghiên cứu và mổ xẻ tình trạng bệnh

nhân chống lại sự thay đổi. Cân nhắc những điều ấy trong đầu, tôi hỏi:

“Người ta thường muốn thực hiện những thay đổi tích cực trong đời mình, muốn dấn thân vào những hành vi lành mạnh hơn, vân vân. Nhưng đôi khi dường như lại chỉ có sự chai lì hoặc chống cự... Ngài có thể giải thích tại sao điều ấy lại xảy ra không?”

“Dễ thôi mà...” ngài bắt đầu, với vẻ tự nhiên.

“Dễ ư?”

“Chỉ là vì chúng ta đã quen làm việc theo một số cách nhất định. Và khi ấy, chúng ta trở nên hư hỏng, chỉ làm những gì mình muốn làm, những gì mình quen làm.”

“Nhưng làm thế nào có thể chiến thắng điều đó?”

“Bằng cách sử dụng thói quen sao cho có lợi cho mình. *Qua liên tục làm quen, chúng ta chắc chắn có thể thiết lập những mẫu hành vi mới.* Đây là một ví dụ. Ở Dharamsala tôi thường thức dậy và bắt đầu ngày mới lúc 3giờ30 sáng, mặc dù ở đây, tại Arizona, trong những ngày này tôi thức dậy lúc 4giờ30 sáng. Tôi nướng thêm được một giờ,” ngài cười. “Lúc đầu anh cần một chút cố gắng để làm quen với điều này, nhưng sau vài tháng, nó trở nên một thói quen và anh không cần phải cố gắng gì lắm nữa. Vậy cho dù anh phải đi ngủ muộn, có thể anh cảm thấy muốn ngủ thêm vài phút nữa, nhưng anh vẫn thức dậy vào lúc 3giờ30 sáng mà không phải suy nghĩ gì nhiều về nó,

và anh có thể thức dậy làm những việc thường ngày. Đây là do sức mạnh của thói quen.

“Vậy, bằng nỗ lực kiên định, tôi nghĩ chúng ta có thể vượt qua bất cứ một ràng buộc tiêu cực nào và thực hiện được những thay đổi tích cực trong đời sống của mình. Nhưng anh vẫn cần phải nhận thức rằng sự thay đổi đích thực không xảy ra chóng vánh sau một đêm. Chẳng hạn, lấy trường hợp của tôi, tôi nghĩ nếu tôi so sánh tâm trạng bình thường của tôi ngày hôm nay chẳng hạn, với hai mươi hoặc ba mươi năm trước, thì có sự khác nhau lớn. Nhưng sự khác biệt này, tôi đã đạt đến từng bước một. Tôi đã bắt đầu học về Phật giáo từ lúc năm hay sáu tuổi, nhưng vào lúc đó tôi chẳng quan tâm gì đến Phật Pháp cả,” ngài cười, “mặc dù tôi được gọi là thượng đẳng tái sinh. Chắc là mãi cho đến khoảng mười sáu tuổi, tôi mới thực sự bắt đầu có một vài cảm thụ nghiêm túc về Phật giáo. Và tôi đã bắt đầu thực hành nghiêm túc. Thế rồi, qua nhiều năm, trong tôi bắt đầu hình thành niềm ham thích sâu xa những nguyên lý của Phật giáo, và các Pháp thực hành, thoát đầu dường như không thể nào theo được và gần như phi tự nhiên, thì lúc này trở nên tự nhiên và dễ tiếp cận hơn. Điều này xảy ra qua việc làm quen từ từ. Dĩ nhiên, tiến trình này cần đến hơn bốn chục năm.

“Vậy anh thấy đấy, ở tầm sâu xa, sự phát triển tâm trí cần có thời gian. Nếu có người nào đó nói rằng: ‘Ồ, sau bao nhiêu năm nhọc nhằn, mọi thứ đã

thay đổi cả,' thì tôi có thể chấp nhận điều đó một cách nghiêm túc. Những thay đổi diễn ra trong thời gian dài thì nhiều khả năng là đích thực và trường cửu hơn. Còn nếu ai đó nói rằng: 'Ồ, chỉ ít lâu nữa thôi, độ chừng hai năm, sẽ có thay đổi lớn,' tôi cho đó là phi thực tế."

Tuy cách đi đến thay đổi của Đạt Lai Lạt Ma là rất hợp lý không có gì phải bàn cãi, song vẫn có một vấn đề xem ra cần phải được giải quyết.

"Vâng, ngài đã nhắc đến nhu cầu có một mức độ nhiệt tình và quyết tâm cao hơn hầu thay đổi tâm trí con người, để thực hiện những thay đổi tích cực. Nhưng đồng thời chúng ta phải thừa nhận rằng thay đổi đích thực xảy ra chậm và cần có thời gian dài," tôi nhận xét. "Khi thay đổi xảy ra quá chậm như thế, người ta dễ trở nên nản lòng lắm. Ngài chưa bao giờ cảm thấy nản lòng bởi tốc độ chậm chạp của những thay đổi trong tương quan với thực hành tâm linh của ngài hoặc cảm thấy chán nản ở những lĩnh vực khác của cuộc sống sao?"

"Có chứ, chắc chắn rồi," ngài nói.

"Ngài giải quyết điều ấy như thế nào?" tôi hỏi.

"Chừng nào việc thực hành tâm linh của tôi còn tiếp diễn, nếu tôi gặp phải một vài cản trở hay khó khăn, tôi thấy điều hữu ích là hãy dừng lại và có một cái nhìn dài hạn thay vì ngắn hạn. Về chuyện này, tôi thấy rằng việc suy nghĩ về một bài thơ cụ thể sẽ cho tôi can đảm và giúp tôi duy trì sự quyết tâm của

mình. Bài thơ ấy như thế này:

*Chừng nào thế giới còn tồn tại
Chừng nào các loài có tri giác còn tồn tại
Nguyên cho tôi được sống
Để xua tan bất hạnh của thế giới.*

“Tuy nhiên, chừng nào cuộc đấu tranh vì tự do của nhân loại khổ đau còn có liên quan, nếu tôi sử dụng đến loại niềm tin ấy, những câu thơ ấy - theo kiểu như nó được chuẩn bị để chờ đợi ‘thế hệ này qua thế hệ khác... chừng nào thế giới còn tồn tại,’ vân vân - thì chắc hẳn tôi sẽ là thằng ngốc. Ở đây người ta cần có sự dấn thân cần kíp và chủ động hơn. Dĩ nhiên, nếu như, cuộc đấu tranh giành tự do không đi đến kết quả nào, tôi sẽ dần dần cảm thấy mất kiên nhẫn hoặc thất vọng. Nhưng cảm giác thất vọng này không làm tôi nhụt chí đến mức mất cả hy vọng.”

Đẩy vấn đề đi xa hơn một chút, tôi hỏi: “Nhưng chính xác điều gì ngăn trở ngài không được mất hy vọng?”

“Tôi nghĩ việc nhìn tình huống từ một quan điểm rộng lớn hơn nhất định là rất hữu ích. Nếu tôi nhìn vấn đề cụ thể nào đấy từ một quan điểm hẹp, *chỉ* tập trung vào đó mà thôi, thì tình hình trở nên hầu như vô vọng mất rồi. Tuy nhiên, nếu nhìn từ góc độ rộng lớn hơn, nhìn từ góc độ thế giới, thì tôi thấy được tình hình thế giới. Cho nên, tôi không buông xuôi.”

Xét hoàn cảnh xuất thân và quá trình được đào tạo thâm sâu của ngài trong truyền thống triết học và thiền quán của Phật giáo, điều thú vị là đức Đạt Lai Lạt Ma xem việc học tập và giáo dục, chứ không phải những thực hành tâm linh mang tính siêu việt và huyền bí, mới là bước đầu tiên trong việc đưa đến sự cải hóa nội tâm. Mặc dù giáo dục thường được coi là quan trọng trong việc học hỏi những kỹ năng mới, hoặc bảo đảm có một công việc tốt, song vai trò của nó như một nhân tố cốt tử trong việc đạt tới hạnh phúc lại thường bị bỏ qua. Nhưng các nghiên cứu đã cho thấy rằng ngay cả học văn thuần túy khoa bảng cũng có liên hệ trực tiếp với một đời sống hạnh phúc. Vô số cuộc điều tra đã phát hiện một cách thuyết phục rằng trình độ học vấn cao có mối tương quan tích cực với sức khỏe tốt và đời sống trường thọ, thậm chí còn bảo vệ con người khỏi bị trầm cảm. Trong khi cố gắng xác định nguyên nhân của những hiệu ứng có lợi của việc giáo dục, các nhà khoa học lập luận rằng những người được giáo dục càng tốt thì càng có ý thức về những yếu tố có hại cho sức khỏe, họ có thể có những chọn lựa hầu sống một lối sống lành mạnh hơn, cảm thấy mình mạnh mẽ hơn và có lòng tự trọng cao hơn, có những kỹ năng giải quyết vấn đề tốt hơn, và có những chiến lược khả thi và hiệu quả hơn - tất cả những nhân tố có thể góp phần vào một đời sống

hạnh phúc và lành mạnh hơn. Vậy, nếu chỉ một nền học vấn khoa bảng không thôi cũng đã có liên hệ với một đời sống hạnh phúc hơn, thì loại hình học tập và giáo dục mà Đạt Lai Lạt Ma nói tới còn có sức mạnh đến cỡ nào - loại hình giáo dục tập trung đặc biệt vào việc tìm hiểu và áp dụng tất cả những nhân tố đưa đến hạnh phúc vững bền?

Bước kế tiếp trên con đường đưa đến thay đổi của Đạt Lai Lạt Ma là tạo ra "sự quyết tâm và nhiệt tình." Bước này cũng được giới khoa học phương Tây hiện đại chấp nhận rộng rãi như một nhân tố quan trọng trong việc đạt tới mục đích của con người. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu, nhà tâm lý giáo dục Benjamin Bloom đã khảo sát cuộc sống của một số nghệ sĩ, vận động viên và khoa học gia thành đạt nhất ở Mỹ. Ông khám phá ra rằng động cơ và sự quyết tâm, chứ không phải tài năng thiên bẩm, mới đưa đến thành công của họ trong lĩnh vực tương ứng. Cũng như các lĩnh vực khác, người ta có thể cho rằng nguyên tắc này cũng áp dụng được trong nghệ thuật đạt đến hạnh phúc.

Các nhà khoa học hành vi đã nghiên cứu trên diện rộng các cơ chế phát động, duy trì và chỉ đạo hoạt động của chúng ta, họ gọi lĩnh vực này là khoa nghiên cứu "động lực của con người." Các nhà tâm lý học đã xác định ba loại động lực chính yếu. Loại thứ nhất, *những động lực chính yếu*, là những động lực dựa trên nhu cầu sinh học, cần phải được đáp ứng để

sinh tồn. Có thể kể đến nhu cầu về thực phẩm, nước và không khí chẳng hạn. Một loại động lực khác bao gồm *nhu cầu kích thích và thông tin của con người*. Các nhà điều tra đặt giả thuyết rằng đây là một nhu cầu bẩm sinh, đòi hỏi sự trưởng thành, phát triển và khả năng vận hành phù hợp của hệ thần kinh. Loại cuối cùng, *động lực thứ cấp*, là những động lực dựa trên các nhu cầu và những động cơ mà con người học được. Nhiều động lực thứ cấp có liên hệ với những nhu cầu - mà con người thủ đắc được chứ không phải bẩm sinh - về thành công, quyền lực, địa vị và thành đạt. Ở cấp độ động lực này, hành vi và động cơ của con người có thể chịu ảnh hưởng bởi các lực xã hội và được hình thành bởi việc học. Chính tại giai đoạn này, các lý thuyết của ngành tâm lý học hiện đại đã gặp gỡ khái niệm của Đạt Lai Lạt Ma về việc phát triển "sự quyết tâm và lòng nhiệt tình." Tuy nhiên, trong hệ thống của Đạt Lai Lạt Ma, động cơ và sự quyết tâm tạo ra được không chỉ dùng để theo đuổi thành công thế tục, mà càng phát triển khi con người càng hiểu rõ hơn về những nhân tố đưa đến hạnh phúc đích thực, và được dùng để truy cầu những mục đích cao hơn, như sự tử tế, lòng trắc ẩn và phát triển tâm linh.

"Nỗ lực" là nhân tố cuối cùng trong quá trình đưa đến thay đổi. Đạt Lai Lạt Ma xác định nỗ lực là một nhân tố cần thiết để thiết lập điều kiện/conditioning mới. Ý tưởng cho rằng chúng ta có thể thay

đổi những hành vi và suy nghĩ tiêu cực của mình thông qua điều kiện mới thì không chỉ được các tâm lý gia phương Tây chia sẻ, mà trên thực tế nó còn là nền tảng của liệu pháp hành vi hiện đại. Loại trị liệu này dựa trên lý thuyết cơ bản cho rằng người ta phần lớn *đã học* để sống như họ sống; bằng cách đưa ra những chiến lược để tạo ra điều kiện mới, liệu pháp hành vi đã tỏ ra hữu hiệu đối với hàng loạt vấn đề.

Tuy khoa học gần đây đã cho thấy tổ chất di truyền rõ ràng đóng một vai trò trong cách ứng xử đặc trưng của một người đối với thế giới, song hầu hết các nhà khoa học xã hội và tâm lý đều cảm thấy rằng phần lớn cách hành xử, suy nghĩ và cảm nhận của chúng ta thường được quyết định bởi việc học và điều kiện hóa. Chúng xảy đến như kết quả của việc được giáo dục của chúng ta, các lực xã hội và văn hóa quanh ta. Và bởi người ta vẫn cho rằng hành vi phần lớn được hình thành do điều kiện, rồi được củng cố và tăng cường do “làm quen”, điều này, như Đạt Lai Lạt Ma cả quyết, mở ra khả năng loại trừ các điều kiện gây hại và tiêu cực, thay thế nó bằng điều kiện hữu ích, tăng cường cho cuộc sống.

Thực hiện một nỗ lực bền bỉ nhằm thay đổi hành vi bên ngoài không chỉ hữu ích trong việc vượt thắng những thói quen xấu. Nó còn thay đổi những thái độ và cảm xúc nằm bên dưới nữa. Các thử nghiệm đã chứng tỏ rằng hành vi của chúng ta không chỉ do thái độ và các đặc trưng tâm lý quyết định - một ý kiến

được nhiều người đồng ý -, mà hành vi cũng có thể làm thay đổi thái độ của chúng ta. Các nhà điều tra nhận thấy rằng ngay cả cái cau mày hoặc nụ cười cố ý cũng gây ra những cảm xúc giận dữ hoặc hạnh phúc tương ứng. Điều này gợi ý rằng nội một việc "làm một cách máy móc" và lặp đi lặp lại một hành vi tích cực tốt cuộc cũng có thể đưa đến sự thay đổi đích thực ở bên trong. Điều này có thể có mối liên quan trọng yếu với cách của Đạt Lai Lạt Ma nhằm xây dựng một đời sống hạnh phúc hơn. Nếu chúng ta bắt đầu chỉ với một hành động thường xuyên giúp đỡ người khác chẳng hạn, thì cho dù không cảm thấy bên trong mình lòng tử tế hay quan tâm lo lắng cho lắm, chúng ta vẫn có thể khám phá một sự biến đổi nội tâm đang xảy ra, vì chúng ta đang dần dần vun đắp những tình cảm thương xót đích thực.

NHỮNG KỶ VỌNG THỰC TIỄN

Trong việc đưa đến một sự biến đổi nội tâm đích thực, Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh tầm quan trọng của nỗ lực bền bỉ. Nó là một tiến trình tiệm tiến. Điều này trái ngược hẳn với sự xuất hiện nhan nhản những kỹ thuật và liệu pháp thuộc dạng "chữa nhanh", tự giúp đang trở nên rất phổ biến trong văn hóa phương Tây vài thập kỷ gần đây - những kỹ thuật đi từ "khẳng định tích cực" cho đến "khám phá đứa trẻ bên trong bạn."

Cách tiếp cận của Đạt Lai Lạt Ma nhắm đến sự lớn lên và trưởng thành chậm rãi. Ngài tin vào sức mạnh to lớn, thậm chí vô hạn của tâm trí - nhưng là một tâm trí được đào luyện một cách có hệ thống, có tiêu điểm, tập trung, một tâm trí đã trải qua nhiều năm kinh nghiệm và suy lý đúng đắn. Cần phải có nhiều thời gian để phát triển hành vi và những thói quen tâm trí góp phần vào những rắc rối của chúng ta. Cũng cần nhiều thời gian như thế để thiết lập những thói quen mới đưa đến hạnh phúc. Không có cách nào đi vòng để né tránh những thành phần thiết yếu ấy: quyết tâm, nỗ lực và thời gian. Đó là những bí mật thực sự của hạnh phúc.

Khi đã bước lên con đường thay đổi, điều quan trọng là đặt ra những kỳ vọng hợp lý. Nếu kỳ vọng quá cao, ấy là ta đã khiến chính mình dễ nản chí. Nếu kỳ vọng quá tầm thường, nó dập tắt ước muốn của chúng ta trong việc thách đố những giới hạn của mình và đạt tới khả năng đích thực của bản thân. Tiếp theo cuộc thảo luận của chúng tôi về tiến trình thay đổi, Đạt Lai Lạt Ma giải thích:

“Anh đừng bao giờ quên tầm quan trọng của việc có một thái độ thực tế - cần phải rất nhạy bén và tôn trọng thực tại cụ thể của hoàn cảnh của mình trong khi tiến bước trên con đường đến mục tiêu cuối cùng. Hãy nhìn nhận những khó khăn vốn có trên con đường của anh, và nhìn nhận rằng thực tế là cần phải có thời gian và nỗ lực bền bỉ. Quan trọng là phân

biệt rõ ràng trong tâm trí mình giữa những *lý tưởng* và những *tiêu chuẩn* mà qua đó anh phán xét về sự tiến bộ của mình. Chẳng hạn, là Phật tử, anh đặt cho mình những lý tưởng rất cao: sự Toàn Giác là kỳ vọng tối cao của anh. Coi Toàn Giác là lý tưởng thành tựu của mình không phải là cái gì cực đoan cả. Nhưng mong đợi đạt đến đó một cách nhanh chóng, ngay tại đây và lúc này, là một sự cực đoan. Dùng nó như một *tiêu chuẩn* thay vì *lý tưởng* sẽ khiến anh trở nên nhụt chí và hoàn toàn mất hy vọng khi anh không nhanh chóng đạt tới Toàn Giác. Vậy anh cần một cách tiếp cận có tính thực tế. Mặt khác, nếu anh nói: "Tôi chỉ chú trọng đến giây phút hiện tại thôi. Đó là thực tế, và tôi không quan tâm gì đến tương lai hay việc đạt đến Phật tính tối hậu," thì một lần nữa, đó cũng là cực đoan. Thế nên chúng ta cần tìm ra một cách tiếp cận trung dung. Chúng ta cần tìm kiếm sự quân bình.

"Xử lý các kỳ vọng là một vấn đề khéo léo. Nếu anh có những kỳ vọng quá mức mà không có nền tảng hợp lý, điều đó thường đưa đến rắc rối. Mặt khác, không có kỳ vọng hoặc chờ đợi, không có khao khát thì không thể có sự tiến bộ. Một sự hy vọng nào đó là điều thiết yếu. Thế nên tìm kiếm sự quân bình hợp lý thực không dễ dàng. Người ta cần phán đoán mỗi tình huống ngay tại chỗ."

Tôi vẫn bị những mối ngờ vực giày vò, mặc dù chúng ta nhất định có thể điều chỉnh một số hành vi cũng như thái độ tiêu cực của mình nếu có đủ thời

gian và nỗ lực, song thực sự có thể xóa bỏ những cảm xúc tiêu cực đến mức độ nào? Ngỏ lời với Đạt Lai Lạt Ma, tôi bắt đầu: “Chúng ta đã nói về việc hạnh phúc tối hậu tùy thuộc vào việc loại bỏ những hành vi cùng tâm trạng tiêu cực, những thứ như giận dữ, ghen ghét, tham lam, vân vân...”

Đạt Lai Lạt Ma gật đầu.

“Song những thứ tình cảm ấy dường như là một phần tự nhiên của tâm lý chúng ta. Mọi người hình như ai cũng có trải qua những cảm xúc u tối ấy, không nhiều thì ít. Mà nếu đã là như thế, thì liệu có hợp lý không khi lại ghét bỏ, khước từ và chiến đấu với một phần của chính mình? Tôi muốn nói là dường như không thực tế, thậm chí còn không tự nhiên nữa, khi chúng ta cố gắng tẩy xóa hoàn toàn một cái gì đó là phần tất yếu của tự nhiên trong chúng ta.”

Lắc đầu, Đạt Lai Lạt Ma trả lời: “Vâng, một số người cho rằng giận dữ, oán ghét và những cảm xúc tiêu cực khác là một phần tự nhiên của tâm trí chúng ta. Họ cảm thấy rằng, vì đó là một phần tự nhiên của bản chất chúng ta, nên không có cách nào thực sự thay đổi những tâm trạng ấy được. Nhưng nói thế là sai. Bây giờ lấy thí dụ nhé, tất cả chúng ta đều sinh ra trong một tình trạng ngu ngơ. Theo nghĩa này, sự ngu ngơ là hoàn toàn tự nhiên. Dù sao thì khi còn nhỏ, chúng ta đều ngu ngơ lắm. Nhưng khi lớn lên, ngày qua ngày, qua việc giáo dục và học tập, chúng ta có thể thủ đắc tri thức và đẩy lùi sự ngu dốt. Tuy nhiên,

nếu chúng ta để cho mình ở trong tình trạng ngu dốt mà không phát triển một cách có ý thức việc học tập, chúng ta sẽ không thể đẩy lùi sự ngu dốt. Vậy, nếu chúng ta để cho mình ở trong 'tình trạng tự nhiên' mà không nỗ lực xóa bỏ nó, thì khi ấy những nhân tố đối kháng hay sức mạnh của giáo dục và học tập sẽ không xảy đến theo cách tự nhiên được. Cũng tương tự như thế, qua việc huấn luyện phù hợp, chúng ta có thể dần dần giảm trừ các cảm xúc tiêu cực và gia tăng những trạng thái tích cực của tâm trí như tình yêu, lòng thương xót và tha thứ."

"Nhưng nếu những điều ấy là một phần của tâm thức chúng ta, thì rốt cuộc làm sao chúng ta có thể thành công trong việc chiến đấu chống lại cái là một phần của mình?"

"Trong khi xem xét làm thế nào để chiến đấu chống lại những cảm xúc tiêu cực, điều hữu ích là biết được tâm trí con người làm việc như thế nào," Đạt Lai Lạt Ma trả lời. "Dĩ nhiên tâm trí con người rất phức tạp. Nhưng nó cũng rất khéo léo. Nó có thể tìm ra nhiều cách thức để xử lý nhiều tình huống và hoàn cảnh khác nhau. Đối với một sự việc, tâm trí có khả năng chấp nhận những quan điểm khác nhau để xử lý những vấn đề khác nhau.

"Trong thực hành Phật giáo, khả năng chấp nhận những quan điểm khác nhau được sử dụng trong một số bài thiền định, trong đó, bằng tâm trí, anh cô lập những khía cạnh khác nhau của chính anh,

rồi đi vào một cuộc đối thoại giữa chúng. Chẳng hạn, có một bài thiền định được xây dựng để tăng cường lòng vị tha, trong đó anh đi vào đối thoại giữa 'thái độ quy ngã' của chính anh, một cái tôi là hiện thân của sự tự quy ngã, với chính anh, người thực hành tâm linh. Có một thứ quan hệ mang tính đối thoại. Cũng tương tự như thế, ở đây, mặc dù những nét tiêu cực như ganh ghét và giận dữ là một phần của tâm trí anh, song anh có thể khởi đầu một nỗ lực trong đó anh xem giận dữ và ganh ghét như một đối tượng và chiến đấu với nó.

"Ngoài ra, từ kinh nghiệm hằng ngày, anh thường thấy mình lâm vào những tình huống mà ở đó anh tự khiển trách hoặc phê bình bản thân. Anh nói: 'Ồ, vào một ngày nào đó, tôi đã buông xuôi.' Thế rồi anh tự phê bình mình. Hoặc anh tự khiển trách mình vì đã làm điều gì đó sai trái hay đã không làm điều gì đó, và anh cảm thấy giận chính mình. Vậy ở đây nữa, anh đi vào đối thoại với chính mình. Trên thực tế, không có hai cái tôi phân biệt; nó chỉ là dạng liên tục duy nhất của cùng một chủ thể. Nhưng dù vậy, việc phê bình bản thân hoặc cảm thấy giận dữ với chính mình vẫn có ý nghĩa. Đây là điều mà ai cũng biết từ chính kinh nghiệm của mình.

"Như thế, mặc dù trong thực tế chỉ có một cá thể liên tục duy nhất, anh có thể chấp nhận hai quan điểm khác nhau. Cái gì xảy ra khi anh tự chỉ trích mình? Cái 'tôi' đang phê bình được thực hiện từ góc

nhìn của chính anh như một toàn thể tính, toàn bộ hữu thể của anh, còn cái 'tôi' bị phê bình là một cái tôi từ góc nhìn của một kinh nghiệm nhất định hoặc một biến cố nhất định. Vậy anh thấy, người ta vốn có khả năng có mối 'quan hệ tự mình-với-mình' này.

"Để triển khai điểm này, việc suy tư về những khía cạnh khác nhau của căn tính cá nhân của bản thân có thể là rất hữu ích. Chúng ta hãy lấy thí dụ một tu sĩ Phật giáo Tây Tạng. Cá nhân ấy có thể có một cảm giác căn tính cá vị hóa từ góc nhìn ông ta là một tu sĩ, 'tôi là một tu sĩ.' Thế rồi ông cũng có một cấp độ căn tính cá nhân không dựa nhiều lắm vào chuyện tu hành của ông mà dựa trên nguồn gốc chủng tộc, chẳng hạn Tây Tạng, cho nên ông có thể nói: 'Tôi là người Tây Tạng.' Và rồi ở một bình diện khác, người ấy có thể có một căn tính khác trong đó chuyện đi tu và nguồn gốc chủng tộc không có vai trò gì quan trọng. Ông có thể nghĩ: 'Tôi là một con người.' Cho nên anh có thể thấy những khía cạnh khác nhau trong căn tính cá nhân của từng người.

"Điều này cho thấy rằng, khi chúng ta liên hệ về mặt nhận thức với một điều gì đó, chúng ta có thể nhìn vào một hiện tượng từ nhiều quan điểm khác nhau. Và khả năng nhìn sự vật từ những góc độ khác nhau thì hoàn toàn có tính chọn lọc: chúng ta có thể tập trung vào một góc độ nhất định, một khía cạnh nhất định của hiện tượng ấy, và chấp nhận một quan điểm nhất định. Khả năng này trở nên rất quan trọng

khi chúng ta tìm cách xác định và loại trừ những khía cạnh tiêu cực của bản thân mình, hoặc tăng cường những nét tích cực. *Do khả năng chấp nhận một quan điểm khác này, chúng ta có thể cô lập những phần của chính mình mà chúng ta muốn loại trừ, và chiến đấu với chúng.*

“Rồi, khi phân tích xa hơn chủ đề này, một vấn đề quan trọng nảy sinh. Mặc dù chúng ta có thể lao vào chiến đấu với giận dữ, ghen ghét và những trạng thái tiêu cực khác của tâm trí, điều gì bảo đảm hay đoan chắc cho chúng ta rằng có thể chiến thắng được chúng?

“Khi nói về những trạng thái tiêu cực ấy của tâm trí, tôi muốn chỉ ra rằng tôi đang nói đến cái được gọi là *Nyon Mong* trong tiếng Tây Tạng, hay *Klesha* trong tiếng Sanskrit. Từ này có nghĩa đen là ‘cái làm tổn thương từ bên trong.’ Đó là một thuật ngữ dài, nên nó thường được dịch là ‘những sự lừa dối.’ Chính từ nguyên của từ *Nyon Mong* trong tiếng Tây Tạng cho anh cảm giác rằng nó là một biến cố thuộc về cảm xúc và nhận thức, nó làm tổn thương trực tiếp cho tâm trí, phá hủy bình an tâm trí, hoặc gây ra xáo trộn trong tâm thức khi nó xuất hiện. Nếu chúng ta chú ý đầy đủ thì cũng dễ nhận ra bản chất gây tổn thương của những ‘sự lừa dối’ ấy, đơn giản vì chúng có xu hướng phá hủy sự an tịnh và sự hiện diện của tâm trí. Nhưng việc khó hơn nhiều là tìm ra liệu chúng ta có thể vượt thắng chúng hay không. Đó là một câu hỏi trực tiếp

liên hệ tới toàn thể cái ý niệm: liệu có thể đạt tới sự tự thành trọn vẹn tiềm năng tinh thần của mình hay không. Đó là một câu hỏi rất nghiêm túc và khó khăn.

"Vậy, chúng ta có cơ sở nào để chấp nhận rằng những cảm xúc gây tổn thương và biến cố thuộc nhận thức ấy, hoặc những 'sự lừa dối' ấy, có thể bị nhổ bật ra và tẩy xóa khỏi tâm trí mình? Trong tư tưởng Phật giáo, chúng tôi có ba tiên đề hay nền tảng chính yếu, dựa trên đó chúng tôi tin rằng điều này có thể xảy ra.

"Tiên đề đầu tiên là tất cả mọi tâm trạng 'bị lừa dối' mọi cảm xúc và tư tưởng gây tổn thương, về bản chất đều méo mó, theo nghĩa chúng ăn sâu bám rễ vào nhận thức sai lầm về thực tại đích thực của hoàn cảnh. Cho dù mạnh mẽ đến đâu, trong sâu xa những cảm xúc tiêu cực ấy không có một nền tảng đúng đắn nào cả. Chúng dựa trên sự vô tri. Mặt khác, mọi cảm xúc hay tâm trạng tích cực như yêu thương, thương xót, thấu hiểu, v.v... tất cả đều có cơ sở vững chắc. Khi tâm trí cảm nghiệm những trạng thái tích cực ấy, không hề có sự méo mó nào. Thêm nữa, những nhân tố tích cực ấy dựa chắc trên nền móng trong thực tại. Chúng có thể được kiểm chứng bởi chính kinh nghiệm của chúng ta. Có một thứ bén rễ và xây nền móng trong lý trí và hiểu biết. Đây không phải là trường hợp những cảm xúc tiêu cực như giận dữ và ghen ghét. Trên hết, mọi tâm trạng tích cực đều có đặc tính là chúng ta có thể củng cố khả năng của chúng, và gia tăng sức mạnh của chúng đến vô hạn,

nếu ta thường xuyên thực hành chúng qua rèn luyện và liên tục làm quen...”

Tôi ngắt lời: “Ngài có thể giải thích thêm một chút được không. Khi ngài nói rằng các tâm trạng tích cực là có ‘cơ sở đúng đắn’ còn các tâm trạng tiêu cực thì ‘không có cơ sở đúng đắn’, thật ra ý ngài muốn nói gì?”

Ngài giải thích: “Vâng, chẳng hạn, lòng thương xót được xem là một cảm xúc tích cực. Khi muốn tạo ra lòng thương xót, anh bắt đầu bằng cách nhìn nhận rằng anh không muốn đau khổ và anh có quyền được hạnh phúc. Điều này có thể được kiểm chứng và xác thực bằng chính kinh nghiệm của anh. Thế rồi anh nhận ra rằng người khác, cũng như anh, cũng không muốn phải đau khổ và họ có quyền được hạnh phúc. Điều này trở thành cơ sở cho việc anh bắt đầu khởi tạo lòng thương xót.

“Xét về yếu tính, có hai loại cảm xúc hay tâm trạng: tích cực và tiêu cực. Một cách phân loại những cảm xúc ấy dựa theo sự đồng thuận rằng các cảm xúc tích cực là những loại có thể biến mình được, còn những cảm xúc tiêu cực thì không thể biến mình. Chẳng hạn, trước đây chúng ta đã thảo luận về chủ đề lòng ước muốn, từ đâu lại có ước muốn tích cực và ước muốn tiêu cực. Ước muốn đáp ứng được những nhu cầu cơ bản của mình là một loại ước muốn tích cực. Nó có thể biến mình được. Nó dựa trên thực tế là tất cả chúng ta đều tồn tại và có quyền sống. Và để tồn tại, có một số thứ mà chúng ta cần, một số nhu

cầu phải được đáp ứng. Vậy loại ước muốn này có cơ sở đúng đắn. Và, như chúng ta đã thảo luận, có những loại ước muốn khác là tiêu cực, như ham muốn và tham lam quá độ. Những loại ước muốn này không dựa trên những lý do đúng đắn, thường chỉ tạo ra rắc rối và phức tạp cho đời sống con người. Những loại ước muốn ấy chỉ dựa trên một cảm giác không hài lòng, muốn thêm nữa, cho dù những gì ta muốn không thực sự cần thiết. Những loại ước muốn này không có nguyên nhân hợp lý nâng đỡ. Vậy thì chúng ta có thể nói rằng những cảm xúc tích cực có một nền tảng vững chắc và đúng đắn, còn cảm xúc tiêu cực thì thiếu nền tảng đúng đắn này.”

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục phân tích tâm trí con người, mô tả hoạt động của tâm trí với sự tử mỉ của một nhà thực vật học khi phân loại các chủng loại hoa hiếm.

“Giờ thì, điều này đưa chúng ta đến với tiên đề thứ hai, dựa vào đó chúng ta tuyên bố rằng những cảm xúc tiêu cực có thể nhỏ bật gốc và tiêu diệt được. *Tiên đề này dựa trên sự kiện là những tâm trạng tích cực của chúng ta có thể hoạt động như những liều thuốc giải cho các xu hướng tiêu cực và tình trạng hư huyền của tâm trí. Cho nên, tiên đề thứ hai là: anh càng tăng cường khả năng của các nhân tố giải độc ấy, thì sức mạnh của chúng càng cao, anh sẽ càng có thể giảm trừ sức mạnh của những chấn thương tinh*

thần và tình cảm, anh càng có thể giảm trừ ảnh hưởng và tác động của những thứ ấy.

“Khi nói về việc tẩy trừ những tâm trạng tiêu cực, có một điểm cần phải khắc sâu trong trí. Trong Phật giáo, việc chăm lo bồi dưỡng một số phẩm tính tinh thần tích cực như lòng kiên nhẫn, khoan dung, nhân hậu v.v... có thể có vai trò thuốc giải cho những tâm trạng tiêu cực như giận dữ, oán ghét và tham luyến. Việc áp dụng các thuốc giải như lòng yêu thương và trắc ẩn có thể giảm thiểu đáng kể mức độ hay ảnh hưởng của những tổn thương tinh thần và tình cảm, nhưng vì chúng nhắm đến việc chỉ tẩy trừ một số cảm xúc tổn thương nhất định hay riêng lẻ, nên theo nghĩa nào đó, ta chỉ có thể xem chúng như là giải pháp một phần mà thôi. Những cảm xúc tổn thương ấy, như tham luyến và ghen ghét, xét cho cùng đều bắt rễ trong sự vô tri, nghĩa là ngộ nhận về bản chất đích thực của thực tại. Vì thế, dường như có một sự nhất trí trong mọi truyền thống Phật giáo rằng, để hoàn toàn vượt qua được tất cả những xu hướng tiêu cực này, người ta phải áp dụng một thuốc giải cho sự vô tri - ‘nhân tố Trí Tuệ’. Đây là yếu tố bất khả miễn trừ. ‘Nhân tố Trí tuệ’ liên quan đến việc tạo ra sự quán chiếu, sự thấu hiểu bản chất đích thực của thực tại.

“Vậy, trong truyền thống Phật giáo, chúng tôi không chỉ có những thuốc giải cụ thể cho những tâm trạng cụ thể, chẳng hạn lòng kiên nhẫn và khoan dung là giải dược cho sự giận dữ và ghen ghét; chúng

tôi cũng còn có một thuốc giải chung - hiểu biết chân xác về bản chất tối hậu của thực tại - có vai trò giải được cho *tất cả mọi* tâm trạng tiêu cực. Nó cũng tương tự như tiêu diệt một loại cây độc hại: anh có thể diệt trừ những hiệu ứng tai hại bằng cách cắt tỉa một số cành lá, hoặc anh có thể tiêu diệt cả cây bằng cách nhổ bật gốc lên."

Kết thúc phần thảo luận về khả năng tiêu diệt những tâm trạng tiêu cực, Đạt Lai Lạt Ma giải thích: "Tiên đề thứ ba là: bản chất cốt yếu của tâm trí là tinh tuyền. Nó dựa trên niềm tin rằng ý thức tinh tế và cơ bản ở tầng sâu không bị ô nhiễm bởi những cảm xúc tiêu cực. Bản chất của nó luôn tinh tuyền, một trạng thái thường được gọi là 'Tịnh Quang'. Bản chất căn bản ấy của tâm trí cũng được gọi là Phật Tính. Thế nên, vì các cảm xúc tiêu cực không phải là một phần nội tại của Phật Tính này, nên chúng ta có khả năng tiêu diệt chúng và thanh luyện tâm trí.

"Vậy, dựa vào ba tiên đề này, Phật giáo thừa nhận rằng các tổn thương trong tình cảm và tâm trí cuối cùng cũng có thể bị tiêu diệt, thông qua việc vun trồng một cách có ý thức những lực đối nghịch như yêu thương, trầm ẩn, khoan dung, tha thứ, và qua nhiều cách thực hành khác nhau chẳng hạn như thiền định."

Ý tưởng cho rằng bản chất nền tảng của tâm trí

là tinh tuyền và chúng ta có hoàn toàn khả năng tiêu diệt những khuôn mẫu suy nghĩ tiêu cực là một chủ đề tôi từng nghe Đạt Lai Lạt Ma nói trước đây. Ngài đã so sánh tâm trí với một chiếc cốc đựng nước đục; những tâm trạng gây tổn thương cũng giống như “tạp chất” hay bùn vấy. Chúng có thể được tẩy sạch để bộc lộ tính chất “thuần khiết” căn bản của nước. Điều này có vẻ hơi trừu tượng, nên để đi vào những vấn đề thực tế hơn, tôi đã xen vào.

“Cứ cho rằng người ta chấp nhận khả năng tiêu diệt những cảm xúc tiêu cực của mình, và thậm chí bắt đầu bước những bước đầu tiên theo hướng đó. Tuy nhiên, từ cuộc nói chuyện giữa chúng ta, tôi cảm thấy cần phải có nỗ lực khổng lồ thì mới tẩy xóa được mặt tối này - hàng bao nhiêu học tập, hàng bao nhiêu thiền định, áp dụng liên tục các nhân tố thuốc giải, hành thiền cao độ, vân vân. Điều đó có thể thích hợp cho một tu sĩ hay ai đó có khả năng dành thật nhiều thời gian và sự tập trung cho các Pháp thực hành này. Nhưng còn một người bình thường, có gia đình, vân vân, họ có thể không có thời gian hay cơ hội thực hành những kỹ thuật căng thẳng ấy thì sao? Đối với họ, chẳng phải là thích hợp hơn sao nếu họ đơn giản chỉ tìm cách kiểm soát các cảm xúc gây tổn thương của mình, học sống với chúng và kiểm soát chúng một cách phù hợp, thay vì tìm cách tiêu diệt chúng hoàn toàn? Cũng giống như bệnh nhân bị tiểu đường vậy. Họ có thể không có các phương tiện để chữa khỏi

hẩn bệnh, nhưng bằng cách theo dõi chế độ ăn kiêng, uống insulin, vân vân, họ có thể kiểm soát căn bệnh, ngăn ngừa các triệu chứng và những hậu quả tiêu cực của căn bệnh.”

“Đúng, đó chính là cách đấy!” ngài hồ hởi đáp lại. “Tôi đồng ý với anh. Bất kể người ta bước được bước nào, dù nhỏ bé đến đâu, nhằm học cách giảm thiểu tầm ảnh hưởng của các cảm xúc tiêu cực, thì đều rất hữu ích. Chắc chắn nó có thể giúp người ta sống hạnh phúc và thỏa mãn hơn. Tuy nhiên, vẫn có khả năng để một người bình thường - có công việc, có gia đình, có quan hệ tình dục với người phối ngẫu, vân vân - đạt đến những mức độ tự thành cao hơn về mặt tinh thần. Và không chỉ họ, mà đã có những người mãi lúc tuổi đã cao mới thực hành nghiêm túc điều đó, lúc đó họ đã bốn mươi, năm mươi, thậm chí tám mươi tuổi, nhưng họ đã có thể trở thành những đại sư có mức độ thành tựu rất cao.”

“Bản thân ngài có gặp nhiều người mà ngài cảm thấy họ đã đạt mức thành tựu cao chưa?” tôi hỏi.

“Tôi nghĩ rằng thật khó phân định, khó lắm. Tôi nghĩ những người thành tâm thực hành không bao giờ khoe khoang những điều ấy.” Ngài cười lớn.

Nhiều người ở phương Tây tìm đến niềm tin tôn giáo như một nguồn hạnh phúc, nhưng cách tiếp cận của Đạt Lai Lạt Ma về cơ bản có khác biệt với nhiều tôn

giáo phương Tây ở chỗ, nó dựa nhiều vào lý luận và rèn luyện tâm trí hơn là vào đức tin. Ở một vài phương diện, cách tiếp cận của Đạt Lai Lạt Ma giống như một khoa học về tâm trí, một hệ thống mà người ta có thể áp dụng tương tự như người sử dụng khoa tâm lý trị liệu. Nhưng điều ngài gợi ý đi xa hơn thế. Trong khi chúng ta đã quen với ý niệm sử dụng các kỹ thuật tâm lý trị liệu như liệu pháp hành vi để tấn công những thói xấu cụ thể - hút thuốc, uống rượu, nóng giận - thì chúng ta lại không quen với việc vun trồng những đặc tính tích cực - yêu thương, trắc ẩn, kiên nhẫn, quảng đại - như những vũ khí chống lại mọi cảm xúc và tâm trạng tiêu cực. Phương pháp đạt tới hạnh phúc của Đạt Lai Lạt Ma dựa trên ý niệm mang tính cách mạng rằng, các tâm trạng tiêu cực không phải một phần nội tại của tâm trí chúng ta. Chúng là những chướng ngại nhất thời, cản trở sự hiển bày trạng thái tự nhiên cơ bản của chúng ta là niềm vui và hạnh phúc.

Hầu hết các trường phái tâm lý trị liệu phương Tây truyền thống đều có xu hướng tập trung vào việc điều chỉnh tâm bệnh của bệnh nhân thay vì kiểm tra toàn diện nhãn quan của họ. Họ khai thác lịch sử cá nhân của người ấy, các mối quan hệ, các kinh nghiệm hằng ngày (kể cả giấc mơ và tưởng tượng), thậm chí cả mối quan hệ với chuyên viên trị liệu, nhằm giải quyết các xung đột bên trong, các động cơ vô thức và động năng tâm lý của bệnh nhân, những cái có thể góp phần

vào những rắc rối và bất hạnh của bệnh nhân đó. Mục đích là đạt được những chiến thuật ứng phó lành mạnh hơn, điều chỉnh và cải thiện các triệu chứng, thay vì trực tiếp rèn luyện tâm trí để được hạnh phúc.

Đặc tính nổi bật nhất ở phương pháp rèn luyện tâm trí của Đạt Lai Lạt Ma bao gồm ý tưởng cho rằng *những tâm trạng tích cực có thể trực tiếp đóng vai trò thuốc giải cho những tâm trạng tiêu cực*. Khi tìm kiếm những cách tiếp cận tương tự như vậy trong khoa học hành vi hiện đại, ta thấy có lẽ liệu pháp nhận thức là giống nhất. Hình thức tâm lý trị liệu này đã trở nên ngày càng phổ biến trong vài thập kỷ vừa qua, và chúng tỏ là rất hiệu quả trong việc điều trị nhiều vấn đề thông thường, nhất là những rối loạn tình cảm như trầm cảm và lo âu. Liệu pháp nhận thức hiện đại, được phát triển bởi những nhà tâm lý trị liệu như bác sĩ Albert Ellis và bác sĩ Aaron Beck, dựa trên ý niệm rằng những cảm xúc xáo trộn và hành vi kém thích ứng của chúng ta là do những lệch lạc trong suy nghĩ và những niềm tin phi lý gây ra. Liệu pháp này tập trung vào việc giúp bệnh nhân nhận diện, xem xét và chấn chỉnh một cách có hệ thống những lệch lạc đó trong tư tưởng. Theo một nghĩa nào đó, các tư tưởng đúng đắn trở nên một thứ thuốc giải cho những mẫu suy nghĩ lệch lạc vốn là nguồn gốc đau khổ của bệnh nhân.

Chẳng hạn, một người bị người khác ruồng bỏ, liền phản ứng bằng những cảm giác bị tổn thương quá mức. Chuyên viên điều trị bằng nhận thức trước

hết giúp người đó xác định niềm tin phi lý nằm sâu bên dưới cảm giác đó; chẳng hạn: “Tôi phải được hầu hết những người quan trọng trong đời tôi yêu thương và chấp nhận vào mọi lúc, bằng không thì thật khủng khiếp, và tôi là kẻ không xứng đáng.” Tiếp đó, chuyên viên trình bày cho người đó bằng chứng thách đố niềm tin phi thực tế ấy. Mặc dù cách tiếp cận này xem ra có vẻ hơi hợt, nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng liệu pháp nhận thức cũng có tác dụng. Chẳng hạn trong chứng trầm cảm, các chuyên gia nhận thức trị liệu lập luận rằng những tư tưởng tiêu cực mang tính tự hạ mình là cái ẩn bên dưới sự trầm cảm. Cũng như Phật tử xem mọi cảm xúc gây tổn thương là méo mó, các chuyên gia nhận thức trị liệu xem các tư tưởng tiêu cực tạo ra trầm cảm ấy là “lệch lạc tự bản chất.” Trong chứng trầm cảm, suy nghĩ có thể bị méo mó do việc nhìn các sự kiện theo hướng “được ăn cả ngã về không” hoặc khái quát hóa cực đoan (tức là, nếu anh mất việc hoặc trượt một khóa học, lập tức anh nghĩ rằng: “Tôi là người thất bại hoàn toàn!”) hay do việc lĩnh hội có chọn lọc chỉ một số sự kiện nhất định (chẳng hạn, trong một ngày có thể có ba điều tốt và hai điều xấu xảy ra, nhưng người trầm cảm lơ đi cái tốt mà chỉ tập trung vào cái xấu). Vì thế, khi chữa trị chứng trầm cảm, với sự giúp đỡ của chuyên viên, bệnh nhân được khuyến khích quan sát sự phát sinh tự động của tư tưởng tiêu cực (ví dụ: “Tôi hoàn toàn vô giá trị”) và tích cực sửa lại tư tưởng

lệch lạc ấy bằng cách thu thập những thông tin và bằng chứng nào mâu thuẫn với nó hoặc bác bỏ nó (ví dụ: “Tôi đã làm việc càn cù để nuôi hai đứa con tôi,” “Tôi có tài hát hay,” “Tôi từng là một người bạn tốt,” “Tôi đã gặp một công việc khó quá,” v.v...). Các nhà điều tra đã chứng tỏ, với cách thay thế những lối suy nghĩ lệch lạc ấy bằng thông tin chính xác, người ta có thể đưa đến một thay đổi trong cảm xúc của mình và cải thiện tâm trạng của bản thân.

Chính sự kiện là chúng ta có thể thay đổi những cảm xúc của mình và chống lại những tư tưởng tiêu cực bằng cách áp dụng những lối suy nghĩ khác đã hỗ trợ cho lập trường của Đạt Lai Lạt Ma rằng chúng ta có thể khắc phục những tâm trạng tiêu cực của mình qua việc áp dụng “những giải được”, hoặc những tâm trạng tích cực tương ứng. Và khi sự kiện này được kết hợp với bằng chứng khoa học gần đây rằng chúng ta có thể thay đổi cấu trúc và chức năng của não bộ bằng cách trau dồi những suy nghĩ mới, thì ý niệm rằng chúng ta có thể đạt tới hạnh phúc qua rèn luyện tâm trí xem ra là một khả năng rất thực tế.

Chương 13

ĐỐI DIỆN VỚI GIẬN DỮ VÀ GHEN GHÉT



Nếu người đi ngang qua một người bị mũi tên bắn trúng, người không dành thời gian để thắc mắc xem mũi tên từ đâu đến, hay đẳng cấp của người bắn ra mũi tên ấy, hay phân tích xem mũi tên làm bằng loại gỗ gì, hay đầu mũi tên được chế tạo theo kiểu nào. Nhưng, người nên chú tâm vào việc ngay lập tức rút mũi tên ra.

— Thích Ca Mâu Ni Phật

Bây giờ chúng ta quay lại với một vài “mũi tên”, là những tâm trạng tiêu cực đã phá hủy hạnh phúc của chúng ta, và những liều thuốc giải tương ứng của chúng. Mọi tâm trạng tiêu cực đóng vai trò như những chướng ngại vật cho hạnh phúc của chúng ta, nhưng chúng ta hãy bắt đầu với sự nóng giận, vốn có vẻ là một trong những vật cản lớn nhất. Triết gia phái Khắc kỷ là Seneca mô tả nó là “cảm xúc ghê tởm nhất

và điên cuồng nhất." Các tác hại của giận dữ và ghen ghét đã được nói đến rất nhiều trong các nghiên cứu khoa học gần đây. Dĩ nhiên, người ta không cần đến bằng chứng khoa học mới có thể nhận thức được những cảm xúc ấy có thể che mờ phán đoán của chúng ta, gây ra sự khó chịu cực độ, hoặc tàn phá các mối quan hệ cá nhân của chúng ta như thế nào. Kinh nghiệm cá nhân của chúng ta có thể cho ta biết điều đó. Nhưng trong những năm gần đây, người ta đã có nhiều đột phá trong việc ghi nhận những tác hại thể lý của sự tức giận và thù nghịch. Hàng tá cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng những cảm xúc đó là nguyên nhân quan trọng của bệnh tật và chết yểu. Những nhà điều tra như bác sĩ Redford William ở đại học Duke và bác sĩ Robert Sapolsky tại đại học Stanford đã tiến hành các nghiên cứu cho thấy rằng sự giận dữ, căm giận và thù nghịch đặc biệt làm tổn hại đến hệ tim mạch. Trên thực tế, rất nhiều bằng chứng đã được tích lũy về tác hại của sự thù địch, đến độ bây giờ nó được coi là một nhân tố chủ yếu gây ra bệnh tim, ít nhất là bằng hoặc có khi còn hơn cả những nhân tố xưa nay vẫn được nhìn nhận như chứng thừa cholesterol hoặc huyết áp cao.

Vậy, một khi chấp nhận những tác hại của giận dữ và oán ghét, thì câu hỏi kế tiếp hình thành: làm thế nào để vượt qua nó?

Vào ngày đầu tiên làm việc với tư cách chuyên viên tư vấn về tâm thần học cho một bệnh xá, tôi được

một nhân viên dẫn vào xem văn phòng mới của mình. Ngay lúc đó, tôi nghe những tiếng kêu thét khiến máu trong người tôi muốn đông lại. Tiếng la thét vang vọng khắp gian sảnh...

"*Tao tức lắm...*"

"*Lớn hơn nào!*"

"*TAO TỨC LẮM!*"

"*LỚN LÊN! CHO TÔI THẤY NÀO! CỨ THOẢI MÁI ĐI!*"

"*TAO TỨC GIẬN! TAO TỨC GIẬN! TAO GHÉT MÀY!!! TAO GHÉT MÀY!!!*"

Thật là kinh khủng. Tôi nêu nhận xét với cô nhân viên kia rằng, tiếng la nghe như thể có một bệnh nhân đang lên cơn cần được chăm sóc ngay.

"*Ngài đừng lo,*" cô cười to. "*Họ đang có một phiên trị liệu nhóm ở dưới hội trường, nhằm giúp bệnh nhân tiếp cận với sự giận dữ của bà ấy thôi.*"

Chiều hôm ấy, tôi gặp riêng bệnh nhân. Bà ta có vẻ kiệt quệ.

"*Tôi cảm thấy *thư giãn quá trời,*" bà nói. "*Phiên trị liệu ấy thực sự có hiệu quả. Tôi cảm thấy như thể tôi đã dứt bỏ hết mối giận dữ rồi.*"*

Tuy nhiên, trong phiên làm việc kế tiếp vào hôm sau, bệnh nhân báo cáo: "*Ờ, chắc là tôi đã không nỗ lực ra hết được. Hôm qua, ngay sau khi rời khỏi đây, lúc tôi đang ra khỏi bãi đỗ xe, một thằng cha nào đó suýt nữa tông vào tôi... thế là tôi *giận điên lên!* Và tôi còn lăm bằm nguyên rửa thằng*

cha ấy suốt trên đường về nhà. Có lẽ tôi vẫn còn cần một vài buổi tư vấn về giận dữ nữa mới có thể dứt bỏ hết nó được.”

Trong việc chuẩn bị chinh phục sự giận dữ và ganh ghét, đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu bằng việc phân tích bản chất của những cảm xúc phá hoại này.

“Nói chung,” ngài giải thích, “có nhiều loại cảm xúc tiêu cực và gây thương tổn khác nhau, như tự phụ, kiêu căng, ghen tị, ham muốn, tham dục, hẹp hòi, vân vân. Nhưng trong những cảm xúc ấy, thù ghét và giận dữ được coi là những sự ác lớn nhất, vì chúng là những căn trở lớn nhất cho việc phát triển lòng thương xót và vị tha, chúng phá hủy đức hạnh và sự bình an tâm trí của con người.

“Suy nghĩ về sự giận dữ, ta thấy có thể có hai loại. Một loại giận dữ có thể mang tính tích cực. Tính chất này chủ yếu là do động cơ của người đó. Có thể có sự giận dữ được thúc đẩy bởi lòng thương xót, hoặc một cảm thức về trách nhiệm. Khi giận dữ là do lòng thương xót thúc đẩy, nó có thể được sử dụng như phôi thai hoặc chất xúc tác cho một hành động tích cực. Trong những trường hợp ấy, một cảm xúc của con người như giận dữ có thể đóng vai trò một sức mạnh đem đến hành động cấp thời. Nó tạo ra một loại năng lượng giúp người ấy hành động một cách nhanh chóng và quyết đoán. Nó có thể là một nhân tố

thúc đẩy mạnh mẽ. Vậy, đôi khi loại giận dữ ấy có thể mang tính tích cực. Tuy nhiên, thường thì cho dù loại giận dữ ấy có thể làm một loại áo giáp che chở và đem đến một năng lực ngoại thường, song năng lực ấy cũng lại mù quáng, cho nên khó mà xác định được cuối cùng thì nó sẽ đem đến cái gì, xây dựng hay phá hủy.

“Vậy, cho dù trong những trường hợp hiếm hoi một số loại tức giận có thể có tính tích cực, song nói chung, tức giận đưa đến những tình cảm xấu và ghen ghét. Và chừng nào còn dính líu đến sự ghen ghét, nó không bao giờ có thể mang tính tích cực được. Nó không có một ích lợi nào cả. Nó luôn luôn hoàn toàn mang tính tiêu cực.

“Chúng ta không thể nào chiến thắng sự tức giận và ghen ghét chỉ bằng việc đè nén chúng. *Chúng ta cần tích cực chăm sóc cho những thuốc giải của sự ganh ghét: ấy là lòng kiên nhẫn và khoan dung.* Theo mô hình mà chúng ta đã nói đến trước đây, để có thể vun tưới thành công đức kiên nhẫn và khoan dung, anh cần phải tạo ra một lòng nhiệt thành, một ước ao mạnh mẽ muốn tìm kiếm nó. Nhiệt tình càng mạnh, thì khả năng chịu đựng những cực nhọc anh gặp phải trong tiến trình trau dồi càng cao. Khi anh dần thân vào việc thực hành đức kiên nhẫn và khoan dung, trên thực tế, điều đang diễn ra là anh dần thân vào một cuộc chiến đấu với sự ghen ghét và tức giận. Bởi nó là bối cảnh một cuộc chiến, anh tìm kiếm chiến

thắng, nhưng anh cũng phải được chuẩn bị cho khả năng thua trận chiến này. Thế nên, trong khi tham dự trận đánh, anh không được bỏ quên sự thật là trong quá trình đó, anh sẽ gặp phải nhiều khó khăn. Anh phải có khả năng chịu đựng những cực nhọc ấy. Ai giành được chiến thắng trước sự ghen ghét và giận dữ sau khi trải qua tiến trình nhọc nhằn ấy quả là một anh hùng đích thực.

“Với những điều này trong tâm trí, chúng ta tạo ra lòng nhiệt tình lớn lao. Lòng nhiệt tình là kết quả của việc học để nhận biết và suy nghĩ về những hiệu quả ích lợi của lòng khoan dung và kiên nhẫn, cùng những tác động phá hủy, tiêu cực của tức giận và ghen ghét. Và chính hành động ấy, chính tự thân nhận thức ấy, sẽ tạo ra sự thu hút hướng về cảm xúc khoan dung và kiên nhẫn, làm cho anh cảm thấy cảnh giác và thận trọng hơn với những tư tưởng tức giận và ghen ghét. Thông thường, chúng ta không buồn phiền cho lắm với sự tức giận và ghen ghét, nên nó cứ việc xảy đến. Nhưng một khi chúng ta phát triển một thái độ cảnh giác với những cảm xúc ấy, thì chính thái độ do dự đó có thể có tác dụng như một biện pháp phòng ngừa đối với sự tức giận và thù ghét.

“Các tác động phá hoại của thù ghét rất hiển nhiên, rõ ràng và tức thì. Chẳng hạn, khi một ý nghĩ thù ghét rất mạnh mẽ xuất hiện bên trong anh, thì ngay lúc ấy nó hoàn toàn choán ngợp anh và phá hủy sự bình an nội tâm của anh; hiện hữu của tâm trí anh

biến mất hoàn toàn. Khi sự thù ghét và giận dữ cao độ như thế xuất hiện, nó xóa sạch phần tốt đẹp nhất trong não anh, vốn là khả năng phân biệt giữa đúng và sai, giữa những hậu quả dài hạn và ngắn hạn trong hành động của anh. Khả năng phán đoán của anh trở nên tê liệt hoàn toàn, nó không còn hoạt động được nữa. Cứ như thế anh trở nên người mất trí. Thế nên, sự tức giận và thù ghét này hướng đến chỗ ném anh vào một tình trạng rối beng, chỉ làm cho vấn đề và những khó khăn của anh trở nên tồi tệ hơn nhiều.

“Thậm chí ngay ở bình diện vật lý, sự thù ghét cũng đem đến một thay đổi rất xấu xí, khó chịu về mặt thể lý nơi cá nhân mình. Vào đúng lúc những cảm giác tức giận và thù ghét mạnh mẽ xuất hiện, cho dù người ấy có cố giả vờ hoặc giữ dáng vẻ đường hoàng đến đâu, điều thấy rất rõ là vẻ mặt người ấy sẽ cau lại và xấu xí. Có một nét biểu lộ rất khó chịu, người ấy phát ra xung động mang tính chất thù nghịch. Những người khác có thể cảm nhận được điều đó. Gần như họ có thể cảm thấy hơi bốc ra từ cơ thể người đó nữa. Đến độ, không chỉ những người khác có thể cảm thấy điều đó, mà cả loài vật, những con vật nuôi, cũng tìm cách tránh xa người đó vào lúc ấy. Cũng vậy, khi một người chất chứa trong mình những tư tưởng thù ghét, họ có xu hướng co lại bên trong mình, điều này có thể gây ra những chuyện như ăn không ngon miệng, mất ngủ, và chắc chắn làm người ấy thêm căng thẳng và xáo trộn.

“Vì những lý do như trên, sự ghen ghét được so sánh với một kẻ thù. Kẻ thù bên trong này không có vai trò gì khác ngoài việc làm hại chúng ta. Nó là kẻ thù thật sự của chúng ta, là kẻ thù tối thượng. Nó không có chức năng nào khác ngoài việc tàn phá chúng ta, kể cả trong trước mắt lẫn lâu dài.

“Điều này rất khác với một kẻ thù bình thường. Mặc dù một kẻ thù bình thường, một người mà chúng ta xem như kẻ thù, có thể tham gia vào những hoạt động có hại cho chúng ta, song ít nhất người ấy còn có những chức năng khác nữa: người ấy phải ăn, phải ngủ. Người ấy có nhiều chức năng khác nữa, và vì thế không thể dành cả hai mươi bốn tiếng đồng hồ mỗi ngày của đời mình cho mưu đồ tàn phá chúng ta. Mặt khác, sự ghen ghét không có chức năng nào khác, không có mục đích nào khác ngoài phá hủy chúng ta. Cho nên, bằng cách nhận thức sự kiện này, chúng ta dứt khoát một điều: sẽ không bao giờ dành cho kẻ thù này, tức là sự thù ghét, có lấy một cơ hội để xuất hiện trong chúng ta.”

“Đối với sự tức giận, ngài nghĩ gì về một số phương pháp của khoa tâm lý trị liệu phương Tây khuyến khích diễn tả sự tức giận ra ngoài?”

“Ở đây, tôi nghĩ chúng ta phải hiểu rằng có thể có những hoàn cảnh khác nhau,” Đạt Lai Lạt Ma giải thích. “Trong một vài trường hợp, người ta phải mang cảm xúc tức giận hoặc ghen ghét mạnh mẽ là vì một điều kẻ khác đã làm cho họ trong quá khứ, lạm dụng

tình dục hay gì đó, và cảm giác ấy bị kìm nén lại. Có một thành ngữ Tây Tạng nói rằng: nếu có bệnh tật gì trong cái vỏ ốc, anh có thể làm sạch nó bằng cách thổi nó ra. Nói cách khác, nếu có vật gì làm nghẽn cái vỏ ốc, hãy thổi nó ra thì nó sẽ thông. Cũng tương tự như thế ở đây, có thể hình dung một tình huống mà trong đó, do những cảm xúc oán giận nào đó bị kìm nén, nên cứ xả nó ra và diễn tả nó thì tốt hơn.

“Tuy nhiên, tôi tin rằng nói chung, giận dữ và thù ghét là những loại cảm xúc mà nếu cứ để mặc không kiểm soát hay lưu tâm đến chúng thì chúng có xu hướng tăng cường và lớn thêm mãi. Chỉ cần anh ngày càng quen với việc để cho chúng xảy ra và cứ việc bày tỏ chúng, chúng cũng sẽ ngày càng lớn thêm thay vì yếu đi. Cho nên, tôi cảm thấy càng chọn thái độ cảnh giác và tích cực tìm cách giảm thiểu sức mạnh của chúng thì càng tốt.”

“VẬY, nếu ngài cảm thấy việc bày tỏ hay giải phóng sự tức giận không phải là câu trả lời, thì cái gì mới là giải pháp?” tôi hỏi.

“Trước hết, cảm xúc tức giận và ghen ghét nảy sinh từ một tâm trí bị quấy nhiễu bởi sự bất mãn và khó chịu. Thế nên anh có thể chuẩn bị trước bằng cách không ngừng nỗ lực xây dựng sự hài lòng nội tâm, và bồi đắp cho sự tử tế và lòng thương xót. Điều này đưa đến một sự bình an tâm trí, có thể giúp ngăn ngừa tức giận nảy sinh. Thế rồi, khi một tình huống xuất hiện làm anh giận dữ, anh nên trực tiếp đối diện

với sự tức giận và phân tích nó. Hãy tìm hiểu những nhân tố nào đã làm phát sinh sự tức giận hoặc thù ghét đó. Thế rồi, hãy phân tích xa hơn, xem xem nó có phải là một đáp trả phù hợp hay không, và nhất là liệu nó mang tính xây dựng hay phá hủy. Và anh hãy nỗ lực thực hiện một kỷ luật và kiềm chế nội tâm, chủ động chiến đấu với nó bằng cách áp dụng những thuốc giải: hành động ngược lại với những tình cảm tiêu cực ấy bằng những suy nghĩ về sự kiên nhẫn và khoan dung.”

Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại, rồi với thái độ thực tế quen thuộc của mình, ngài nói thêm: “Dĩ nhiên, khi hành động hướng tới khắc phục sự tức giận và thù ghét, ở giai đoạn đầu anh có thể vẫn cảm nghiệm những cảm xúc tiêu cực ấy. Nhưng có những mức độ khác nhau. Nếu chỉ là một cơn tức giận nho nhỏ, thì vào lúc ấy anh có thể cố gắng trực tiếp đối diện và chiến đấu với nó. Tuy nhiên, nếu đó là một cảm xúc tiêu cực rất mạnh, thì vào ngay lúc đó, thách thức hay đối diện nó có thể là rất khó. Trong trường hợp này, vào ngay lúc ấy, tốt nhất là cố gắng quên nó đi. Hãy nghĩ về một điều gì khác. Một khi tâm trí anh đã lắng dịu bớt, khi ấy anh có thể phân tích, có thể lý luận.” Nói cách khác, ngài đang muốn nói: “Hãy dành thời gian,” tôi cho là vậy.

Ngài tiếp tục: “Khi ta tìm cách tiêu diệt sự tức giận và thù ghét, bồi đắp có chủ ý lòng kiên nhẫn và khoan dung là việc không thể thiếu. Anh có thể nhận

thức về giá trị và tầm quan trọng của lòng kiên nhẫn và khoan dung ở những phương diện này: xét về mức độ tác động phá hoại của những tư tưởng oán ghét và tức giận, anh không thể nhờ giàu sang phú quý mà thoát khỏi chúng đâu. Cho dù anh là triệu phú, anh vẫn có thể là mục tiêu cho những tác động phá hoại của ghen ghét và tức giận. Học vấn không thôi cũng chẳng thể bảo đảm rằng anh sẽ được che chở trước tác động xấu của những cảm xúc ấy. Tương tự, luật pháp không thể nào đem lại cho anh sự che chở. Ngay cả vũ khí hạt nhân, cho dù hệ thống phòng thủ có tinh vi phức tạp đến đâu chăng nữa, cũng không thể đem lại cho anh sự bảo vệ hay phòng thủ trước những tác động đó...”

Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một chút, rồi tiếp tục bằng một giọng rõ ràng, chắc chắn: “*Yếu tố duy nhất có thể mang lại cho anh sự bảo hộ và che chở khỏi tác động phá hoại của lòng ganh ghét và tức giận là thực hành tính khoan dung và kiên nhẫn của mình.*”

Một lần nữa, minh triết truyền thống của Đạt Lai Lạt Ma lại hoàn toàn nhất quán với các dữ liệu khoa học. Bác sĩ Dolf Zillmann làm việc tại trường đại học Alabama đã tiến hành những thử nghiệm cho thấy rằng những ý nghĩ tức giận có xu hướng tạo ra một trạng thái hưng phấn về mặt sinh lý, khiến chúng ta muốn tức giận hơn nữa. Tức giận chồng trên tức giận,

và tình trạng hưng phấn càng tăng, chúng ta càng dễ bị kích động hơn bởi những kích thích gây tức giận từ môi trường xung quanh.

Nếu được để mặc không kiểm soát, sự tức giận có xu hướng gia tăng. Cho nên, làm thế nào chúng ta dẹp tan cơn tức giận của mình? Như Đạt Lai Lạt Ma đề nghị, việc xả giận có những ích lợi rất hạn chế. Trong trị liệu, sự diễn tả nỗi tức giận như một phương tiện tẩy rửa đường như bắt nguồn từ những lý thuyết của Freud về cảm xúc, mà ông xem là hoạt động theo mô hình thủy lực: khi áp suất tăng lên, nó phải được phóng thích. Ý tưởng dẹp bỏ cơn tức giận bằng cách cho nó xả ra ngoài có một sự hấp dẫn lôi cuốn, và theo cách nào đó thậm chí còn có thể nghe như đùa, nhưng vấn đề ở chỗ phương pháp này đơn giản là không có tác dụng. Nhiều cuộc nghiên cứu trong bốn chục năm qua đã nhất loạt chứng tỏ rằng sự biểu lộ tức giận qua lời nói và cử chỉ đều không thể xua đuổi nó ra khỏi mình, mà chỉ làm cho nó thêm tồi tệ. Chẳng hạn, bác sĩ Aaron Siegman, một tâm lý gia và là người nghiên cứu về sự tức giận, làm việc tại Đại học Maryland, tin rằng chính cái lối thể hiện nhiều lần sự tức giận như vậy có khả năng kích thích những hệ thống gây hưng phấn và những phản ứng sinh hóa bên trong, rất dễ gây ra tổn thương cho các động mạch.

Tuy việc xả tức giận rõ ràng không phải là câu trả lời, song việc làm ngơ hay giả tảng như nó không

tồn tại cũng không phải là giải pháp. Như đã thảo luận trong phần III, sự né tránh vấn đề không làm chúng mất đi. Vậy đâu là biện pháp tốt nhất? Thật thú vị, các nhà nghiên cứu về sự tức giận hiện nay như bác sĩ Zillmann và bác sĩ Williams đều nhất trí rằng các phương pháp tương tự như đề xuất của đức Đạt Lai Lạt Ma tỏ ra hiệu quả nhất. Vì áp lực chung của việc hạ thấp ngưỡng khơi dậy sự tức giận, nên bước đầu tiên mang tính phòng ngừa: vun trồng sự hài lòng bên trong và tâm trạng bình thản, như Đạt Lai Lạt Ma khuyến cáo, là rất hữu ích. Và khi cơn tức giận xảy ra, nghiên cứu cho thấy rằng việc chủ động thách thức, phân tích hợp lý và đánh giá lại những ý nghĩ khơi dậy cơn tức giận có thể giúp loại bỏ nó. Cũng có bằng chứng thực nghiệm cho thấy rằng các kỹ thuật mà chúng ta đã bàn đến trên đây, như thay đổi góc nhìn hoặc nhìn tình huống từ những góc độ khác nhau cũng có thể rất có hiệu quả. Dĩ nhiên, ở mức độ tức giận thấp hơn thì những điều ấy thường dễ làm hơn, vì thế việc thực hành một sự can thiệp sớm, trước khi ý nghĩ tức giận và ganh ghét bắt đầu leo thang, có thể là một yếu tố quan trọng.

Vì tầm quan trọng lớn lao của chúng trong việc chiến thắng sự tức giận và ganh ghét, Đạt Lai Lạt Ma nói chi tiết hơn về ý nghĩa và giá trị của lòng kiên nhẫn và khoan dung.

“Trong những kinh nghiệm đời sống thường ngày, sự khoan dung và lòng kiên nhẫn có những lợi ích lớn lao. Chẳng hạn, việc phát triển sự khoan dung và lòng kiên nhẫn sẽ cho phép chúng ta duy trì sự nhanh trí. Vậy, nếu một người có được khả năng kiên nhẫn và khoan dung này, thì cho dù đang sống trong một môi trường rất căng thẳng, sôi động và đầy áp lực, song chừng nào người ấy còn có sự khoan dung và kiên nhẫn, sự bình an nội tâm của họ còn không bị khuấy động.

“Một lợi ích khác của việc đáp trả những tình huống khó khăn bằng sự kiên nhẫn thay vì tức giận là anh bảo vệ được mình khỏi những hậu quả không mong muốn có thể xảy đến nếu anh phản ứng với thái độ tức giận. Nếu anh đáp ứng với hoàn cảnh bằng sự tức giận hay thù ghét, thì điều đó không những không bảo vệ anh khỏi những thương tổn và tác hại hoàn cảnh đã gây ra cho anh - những thương tổn đã xảy ra - mà trên hết anh còn tạo ra một nguyên nhân phụ cho đau khổ của anh về sau này. Tuy nhiên, nếu anh đáp trả một tổn thương bằng thái độ kiên nhẫn và bao dung thì khi ấy, mặc dù anh có thể gặp phải khó chịu và tổn thương tạm thời, song anh sẽ tránh được những hậu quả tiềm tàng nhưng mạnh mẽ về lâu về dài. Bằng việc hy sinh những chuyện nhỏ, bằng việc chịu đựng những vấn đề và cực nhọc nhỏ, anh sẽ có thể bỏ đi được những kinh nghiệm hay đau khổ có thể to lớn hơn nhiều trong tương lai. Để

mình họa, nếu một tù nhân bị xử tử mà có thể giữ được mạng mình bằng việc chịu chặt một cánh tay, há người ấy chẳng cảm thấy hài lòng về cơ hội ấy sao? Bằng cách chịu đựng sự đau đớn và thống khổ của việc bị chặt tay, người ấy sẽ thoát chết, vốn là một đau khổ to lớn hơn.”

“Theo cách suy nghĩ của người phương Tây,” tôi nhận xét, “kiên nhẫn và khoan dung chắc chắn được xem là đức tính, nhưng khi ngài bị những người khác trực tiếp bủa vây, khi có người nào đó chủ động làm hại ngài, thì việc đáp trả bằng ‘lòng khoan dung và nhẫn nhịn’ dường như có hơi hướm yếu đuối, thụ động.”

Lắc đầu tỏ vẻ không đồng ý, Đạt Lai Lạt Ma nói: “Vì khoan dung và nhẫn nhịn phát sinh từ khả năng giữ cho mình luôn vững vàng và kiên quyết, chứ không để bị trù dập bởi nghịch cảnh mà mình đang đối mặt, người ta không nên xem sự khoan dung và kiên trì như là dấu hiệu của sự yếu đuối, buông xuôi, mà đúng hơn, đó là dấu hiệu của sức mạnh, xuất phát từ một khả năng đứng vững tự trong sâu thẳm. Phản ứng lại một tình huống gian nan bằng thái độ kiên nhẫn và khoan dung thay vì giận dữ và thù ghét, điều ấy đòi hỏi sự chủ động kiềm chế, mà điều này chỉ phát xuất từ một tâm trí mạnh mẽ và kỷ luật tự thân.

“Dĩ nhiên, khi nói về khái niệm kiên nhẫn, cũng như hầu hết mọi thứ khác, có thể có loại kiên nhẫn tích cực và loại kiên nhẫn tiêu cực. Thiếu kiên nhẫn

không phải lúc nào cũng xấu. Lấy thí dụ, nó có thể giúp anh bắt tay hành động cho xong việc. Ngay cả trong những chuyện nhỏ nhặt thường ngày, như dọn phòng, nếu anh có quá nhiều kiên nhẫn, anh có thể làm việc ấy quá chậm chạp và không làm được bao nhiêu. Hoặc, sự nóng nảy muốn có được hòa bình thế giới - đó chắc chắn là một sự nóng nảy tích cực. Nhưng trong những tình huống khó khăn và thách thức, sự kiên nhẫn giúp anh duy trì sức mạnh ý chí và có thể hỗ trợ anh về mặt tinh thần."

Càng đi sâu vào phân tích ý nghĩa của đức kiên nhẫn, tông đức Đạt Lai Lạt Ma càng trở nên sinh động hơn. Ngài nói thêm: "Tôi cho rằng có một sự liên kết rất gần gũi giữa khiêm nhường và kiên nhẫn. Đức khiêm nhường đòi hỏi có khả năng chọn một lập trường đối đầu nhiều hơn, có khả năng trả đũa nếu muốn, nhưng cố ý quyết định không làm như thế. Đó là điều tôi muốn gọi là khiêm nhường đích thực. Tôi cho rằng sự khoan dung hay kiên nhẫn thực sự có một thành phần hoặc yếu tố kỷ luật tự thân và kiềm chế bản thân - sự nhận thức rằng anh có thể hành động cách khác, anh có thể chọn một cách giải quyết có tính hung hăng hơn, nhưng quyết định không làm như thế. Mặt khác, buộc phải chấp nhận một đáp trả thụ động do cảm giác thất vọng hay bất lực, cái đó thì tôi không gọi là sự khiêm nhường đích thực. Hiền lành thì có thể, nhưng không phải là khoan dung đích thực."

“Bây giờ, khi chúng ta đã xét chuyện làm thế nào phát triển tính khoan dung đối với những người làm hại chúng ta, không nên hiểu lầm rằng điều này có nghĩa là chúng ta chỉ việc ngoan ngoãn chấp nhận những gì kẻ khác gây ra cho chúng ta.” Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại thoáng chốc, rồi cười phá lên. “Thay vào đó, nếu cần thiết, cách hành động tốt nhất, khôn ngoan nhất có khi lại đơn giản là bỏ chạy - chạy mất dép.”

“Ngài không thể lúc nào cũng tránh bị hại bằng việc bỏ chạy...”

“Đúng, đúng rồi,” ngài trả lời. “Đôi khi, anh có thể gặp phải những trường hợp đòi hỏi phải phản ứng mạnh. Tuy nhiên, tôi tin rằng anh có thể chọn một lập trường kiên quyết, thậm chí còn chọn những biện pháp đối phó mạnh mẽ, song xuất phát từ một cảm xúc thương xót, hay lòng quan tâm đến người khác, chứ không phải vì tức giận. Một trong những lý do khiến cần có phản ứng mạnh đối với người nào đó là nếu anh cho qua - cho dù tổn hại hay tội ác mà kẻ đó đang gây ra cho anh là gì chẳng nữa - thì có một mối nguy là người ấy sẽ quen dần với cách hành xử rất tiêu cực. Trên thực tế, điều này sẽ đưa đến sự suy sụp của chính người ấy, và về lâu dài sẽ phá hoại chính bản thân người ấy. Vì thế, phản kháng mạnh là cần thiết, nhưng phải ghi nhớ điều này: anh có thể làm điều đó vì lòng thương xót và quan tâm đối với người ấy. Chẳng hạn, trong chừng mực quan hệ giữa

chúng tôi với nơi khác, thì ngay cả nếu có một cảm giác gì gần như chán ghét hay tức giận nổi lên, chúng tôi sẽ chủ ý tự kiểm bản thân và tìm cách làm giảm điều đó xuống. Chúng tôi cố gắng phát triển trong ý thức mình một cảm giác thương xót đối với người khác. Và tôi nghĩ rằng, cuối cùng thì các biện pháp đối phó có thể sẽ hiệu quả hơn nếu không có những cảm giác tức giận và ghen ghét xen vào.

“Bây giờ chúng ta đã khảo sát những phương pháp phát triển tính kiên nhẫn và khoan dung, từ bỏ sự nóng giận và thù ghét; những phương pháp như là dùng lý trí để phân tích hoàn cảnh, chấp nhận một nhãn quan rộng lớn hơn, và xét tình huống từ nhiều khía cạnh khác nhau. Kết quả cuối cùng, sản phẩm của kiên nhẫn và khoan dung, là sự tha thứ. Khi anh thực sự kiên nhẫn và khoan dung, thì sự tha thứ sẽ tự nhiên đến.

“Mặc dù có thể anh đã cảm nghiệm nhiều biến cố tiêu cực trong quá khứ, song với sự phát triển lòng kiên nhẫn và bao dung, anh sẽ có thể bỏ đi cảm giác tức giận và oán hờn của mình. Nếu phân tích kỹ hoàn cảnh, anh sẽ nhận ra rằng quá khứ là quá khứ, vì thế tiếp tục tức giận và thù ghét là chẳng có ích lợi gì, vì nó không thay đổi được hoàn cảnh mà chỉ gây ra thêm xáo trộn trong tâm trí anh và làm anh mất đi niềm hạnh phúc. Dĩ nhiên, có thể anh vẫn còn ghi nhớ những sự kiện. Tha thứ và quên là hai điều khác nhau. Không có gì sai trái trong việc ghi nhớ những biến cố

tiêu cực ấy, nếu anh có được một đầu óc sắc bén, anh sẽ luôn luôn ghi nhớ,” ngài cười. “Tôi nghĩ đức Phật nhớ được hết mọi thứ. Nhưng với sự phát triển lòng kiên nhẫn và khoan dung, anh sẽ bỏ đi được những cảm xúc tiêu cực đi kèm với các sự kiện ấy.”

SUY NIỆM VỀ SỰ TỨC GIẬN

Trong nhiều cuộc trò chuyện, phương pháp chủ yếu của Đạt Lai Lạt Ma nhằm chiến thắng sự tức giận và ghen ghét bao gồm việc suy lý và phân tích để tìm hiểu các nguyên nhân của sự tức giận, để chiến đấu với các tâm trạng độc hại qua việc hiểu biết. Theo nghĩa nào đó, cách tiếp cận này có thể được xem như sử dụng lý luận để trung hòa cơn tức giận và thù ghét, và chắm chút cho những thuốc giải là lòng kiên nhẫn và khoan dung. Nhưng đó không phải là kỹ thuật duy nhất của ngài. Trong các buổi diễn thuyết, ngài bỏ tức cho bài nói chuyện bằng việc hướng dẫn về hai bài thiền định đơn giản nhưng rất hiệu quả để vượt qua giận dữ.

Thiền định về sự tức giận: Bài tập 1

“Chúng ta hãy tưởng tượng ra một kịch bản, trong đó có một người mà chúng ta biết rất rõ, một người rất

thân cận với ta. Người này đang ở trong một hoàn cảnh khiến họ không kiềm chế được mình. Bạn có thể tưởng tượng điều này đang xảy ra trong một mối quan hệ rất căng thẳng hoặc trong một hoàn cảnh nơi sự rối loạn cá nhân đang xảy ra. Người này tức giận đến độ mất hết cả điềm tĩnh, tạo ra những rung động rất tiêu cực, thậm chí đi đến độ tự đánh đập mình hay đập phá đồ vật.

“Tiếp đó, hãy suy nghĩ về những hậu quả tức thời từ cơn giận của người ấy. Bạn sẽ thấy một sự biến đổi bề ngoài xảy ra cho người ấy. Con người mà trước đây bạn cảm thấy rất gần gũi, rất ưa thích, chỉ nhìn thấy cũng đủ làm bạn vui lòng, bây giờ hóa thành một người xấu xí cả về bộ dạng bề ngoài. Sở dĩ tôi cho rằng bạn nên hình dùng điều này đang xảy ra cho người khác là vì chúng ta dễ nhìn thấy lỗi lầm của người khác hơn là của chính mình. Vì thế, hãy dùng trí tưởng tượng của bạn mà thực hiện bài thiền định này và nhìn ngắm trong ít phút.

“Vào cuối giai đoạn tưởng tượng này, hãy phân tích tình huống và móc nối các chi tiết với kinh nghiệm của chính bạn. Hãy thấy rằng chính bạn đã từng ở trong trạng thái này nhiều lần rồi. Hãy quyết định rằng ‘tôi sẽ không bao giờ để bản thân mình rơi vào cạm bẫy của sự tức giận hoặc thù ghét điên cuồng như thế nữa, vì nếu tôi làm thế, tôi sẽ ở trong vị thế giống như thế này. Tôi cũng sẽ phải gánh chịu mọi hậu quả ấy, tôi sẽ đánh mất sự bình tâm, đánh mất sự

điềm tĩnh, và mang lấy bộ dạng xấu xí như thế này,'
vân vân. Vậy một khi bạn đã quyết định như thế rồi,
trong vài phút cuối cùng của giờ thiền định, hãy tập
trung tâm trí vào kết luận ấy, mà không cần phải
phân tích thêm nữa. Hãy đơn giản để tâm trí dừng lại
ở quyết định ấy: không rơi vào ảnh hưởng của giận
dữ và ghen ghét nữa."

Thiền định về sự tức giận: Bài tập 2

"Chúng ta hãy làm một bài thiền định khác, sử dụng
trí tưởng tượng. Hãy bắt đầu bằng việc hình dung
một người mà bạn không ưa, một người làm bạn khó
chịu, gây cho bạn lắm chuyện rắc rối, hoặc làm bạn
nổi đóa. Rồi, hãy tưởng tượng một kịch bản trong đó
người này chọc tức bạn, hoặc làm điều gì đó xúc
phạm bạn hoặc làm bạn khó chịu. Và, trong tưởng
tượng, khi bạn thấy điều này rồi, hãy để mình tự
nhiên phản ứng theo đó, hãy để mặc nó tuôn ra một
cách tự nhiên. Rồi hãy nhìn xem bạn cảm thấy thế
nào, xem xem điều đó có khiến nhịp tim bạn nhanh
hơn không, vân vân. Hãy xét xem liệu bạn cảm thấy
thoải mái hay khó chịu, xem bạn có ngay lập tức trở
nên bình an hơn không, hay bạn sẽ thành ra có một
tâm trạng khó chịu. Hãy tự phán đoán; hãy tìm hiểu.
Trong vài phút, có lẽ là ba hoặc bốn phút, hãy phán
đoán và thử nghiệm. Thế rồi vào cuối cuộc tìm hiểu,

nếu bạn khám phá ra rằng ‘Vâng, đúng là việc để cho sự khó chịu ấy phát triển thì chẳng ích gì. Ngay lập tức tôi đánh mất sự bình tâm,’ thì hãy nói với chính mình: ‘Trong tương lai, tôi sẽ không bao giờ làm như thế nữa.’ Hãy phát triển quyết tâm ấy. Cuối cùng, trong vài phút cuối của bài tập, hãy tập trung tâm trí bạn vào duy nhất kết luận hay quyết tâm ấy. Bài thiền định là vậy đó.”

Đạt Lai Lạt Ma dừng một chút, nhìn quanh căn phòng gồm toàn những sinh viên đang thành tâm chuẩn bị thực hành bài thiền định này. Ngài cười, nói thêm: “Tôi nghĩ, nếu tôi có khả năng trực nhận hoặc tỉnh thức để có thể đọc được tâm trí người khác thì ở đây sẽ là một cảnh tượng vĩ đại!”

Từng tràng tiếng cười lan khắp thánh giá, sau đó nhanh chóng lặng đi khi mọi người bắt đầu bài thiền định, bắt đầu công việc nghiêm túc là chiến đấu với sự tức giận của mình.

Sa-Đéc, Sep 28, 2015

Chương 14

ĐỐI PHÓ VỚI LO ÂU VÀ XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG



Người ta ước tính, cứ bốn người Mỹ thì có ít nhất một người suốt đời phải chịu một nỗi lo âu gây suy nhược đủ trầm trọng để phù hợp với tiêu chí của chẩn đoán y khoa là chứng khó ở vì lo âu. Nhưng ngay cả những người chưa bao giờ bị rơi vào trạng thái bệnh học của tình trạng lo lắng thì lúc này lúc khác vẫn nếm trải những mức độ lo âu quá mức. Những nỗi lo âu đó không có mục đích gì hữu ích, mà chỉ hủy hoại hạnh phúc của họ và cản trở họ đạt tới mục tiêu của mình.

Bộ não con người được trang bị một hệ thống tinh vi được thiết kế nhằm ghi nhận những cảm xúc sợ hãi và lo âu. Hệ thống này có một chức năng quan trọng - nó thúc đẩy chúng ta phản ứng với nguy hiểm bằng cách vận hành một chuỗi phức tạp những biến cố sinh hóa và sinh lý. Phương diện có thể thích nghi

của sự lo lắng là nó cho phép chúng ta tiên đoán trước nguy hiểm và có hành động ngăn ngừa. Vậy, một số loại sợ hãi và một lượng lo lắng nhất định có thể có tính lành mạnh. Tuy nhiên, các cảm giác sợ hãi và lo âu có thể kéo dài, thậm chí gia tăng khi vắng mặt một mối đe dọa có thật, và khi những cảm xúc ấy vượt quá tỷ lệ so với một mối nguy hiểm có thật nào đó, chúng trở nên lệch lạc. Cũng như giận dữ và ghen ghét, sự lo lắng quá mức có thể mang lại những hậu quả tàn khốc cho tâm trí và cơ thể, trở nên nguồn phát sinh nhiều đau khổ tình cảm và thậm chí cả bệnh tật thể xác nữa.

Trên bình diện tinh thần, sự âu lo mãn tính có thể làm tổn thương khả năng phán đoán, làm tăng tính dễ kích động, cản trở cuộc sống hiệu quả của người đó xét về tổng thể. Nó cũng có thể đưa đến những vấn đề về thể lý, bao gồm suy yếu chức năng miễn dịch, bệnh tim, rối loạn tiêu hóa, mệt mỏi, căng thẳng và đau nhức cơ. Thí dụ, người ta đã cho thấy các rối loạn vì lo lắng khiến cho trẻ gái tuổi vị thành niên bị chậm phát triển, không lớn được.

Trong khi tìm kiếm những chiến lược đối phó với sự lo âu, trước hết, như đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ chỉ ra, chúng ta phải nhận ra rằng có thể có nhiều nhân tố góp phần gây ra trải nghiệm lo âu. Trong một số trường hợp, có thể do một thành phần sinh học mạnh mẽ. Một số người xem ra có một sự yếu đuối nhất định về mặt thần kinh khi cảm nghiệm các

trạng thái lo âu và bối rối. Các nhà khoa học gần đây đã khám phá ra một gene gắn liền với những người dễ lo âu và suy nghĩ tiêu cực. Tuy nhiên, không phải mọi trường hợp lo lắng có hại đều có nguồn gốc di truyền, và không nghi ngờ gì, quá trình học tập và điều kiện hóa mới đóng vai trò chính trong nguyên nhân của nó.

Nhưng, bất kể sự lo âu của chúng ta có nguồn gốc chủ yếu là thể lý hay tâm lý, một tin mừng là chúng ta có thể làm một cái gì đó để ứng phó với nó. Trong những trường hợp lo âu nghiêm trọng nhất, dược phẩm có thể là một phần hữu ích trong chế độ điều trị. Nhưng hầu hết chúng ta, những người mệt mỏi vì những lo âu gặm nhấm từng ngày, chúng ta không cần đến sự can thiệp của thuốc men. Các chuyên gia trong lĩnh vực kiểm soát sự lo âu thường cảm thấy rằng tốt nhất là một cách tiếp cận nhiều chiều kích. Việc này bao gồm trước hết là loại bỏ khả năng nguyên nhân của sự lo lắng là do một chứng bệnh y khoa nằm ở bề sâu. Cải thiện sức khỏe thông qua chế độ ăn uống và bài tập hợp lý cũng có thể hữu ích. Và, như Đạt Lai Lạt Ma đã nhấn mạnh, chăm lo vun trồng lòng thương xót và đào sâu sự liên kết với người khác có thể thúc đẩy sự lành mạnh về tâm trí và giúp chiến đấu với các trạng thái lo lắng.

Tuy nhiên, trong khi tìm kiếm các chiến lược thực tế để chiến thắng sự lo âu, có một kỹ thuật nổi bật vì đặc biệt hiệu quả: can thiệp bằng nhận thức.

Đây là một trong những phương pháp chính được Đạt Lai Lạt Ma sử dụng để chiến thắng những lo lắng và bối rối hàng ngày. Áp dụng cùng một quy trình đã được sử dụng cho sự tức giận và ghen ghét, kỹ thuật này bao hàm việc chủ động thách đố những ý tưởng làm phát sinh sự lo lắng, thay thế chúng bằng những tư tưởng và thái độ tích cực đồng thời có lý.

Vì sự lo lắng luôn bao trùm trong nền văn hóa [Mỹ] của chúng ta, tôi rất mong đem chủ đề đó bàn với đức Đạt Lai Lạt Ma và học hỏi cách ngài giải quyết nó. Ngày hôm ấy lịch làm việc của ngài rất bận rộn, và tôi cảm thấy sự áy náy của mình tăng lên, vì ngay trước buổi phỏng vấn, tôi được thư ký của ngài báo rằng chúng tôi sẽ phải cắt ngắn cuộc nói chuyện. Cảm thấy áp lực vì thời gian và lo rằng chúng tôi sẽ không thể nói hết về mọi chủ đề tôi muốn thảo luận, tôi nhanh chóng ngồi xuống và bắt đầu ngay, quay lại khuynh hướng hay ngắt lời để cố gắng thu được những câu trả lời đơn giản của ngài.

“Ngài biết không, sợ hãi và lo âu có thể là cản trở chính để đạt tới các mục tiêu của chúng ta, cho dù là mục đích bên ngoài hay sự trưởng thành bên trong. Trong ngành tâm thần học, chúng tôi có nhiều phương pháp giải quyết những vấn đề ấy. Nhưng tôi muốn biết, từ quan điểm của ngài, đâu là cách tốt nhất để chiến thắng sợ hãi và lo âu?”

Chống lại đề nghị của tôi là đơn giản hóa vấn đề, Đạt Lai Lạt Ma trả lời theo phong cách kỹ lưỡng đặc thù của ngài.

“Trong việc đối phó với sợ hãi, tôi nghĩ rằng trước hết chúng ta cần phải nhận ra, có nhiều loại sợ hãi khác nhau. Một số loại sợ hãi rất thật, dựa trên những lý do hợp lý, chẳng hạn như sợ bạo lực hoặc sợ đổ máu. Chúng ta có thể thấy rằng những điều ấy là rất xấu. Thế rồi có nỗi sợ hãi về hậu quả tiêu cực dài hạn của những hành vi tiêu cực của chúng ta, sợ đau khổ, sợ những cảm xúc tiêu cực như ghen ghét. Tôi nghĩ đó là những thứ sợ hãi đúng đắn, vì chúng đưa chúng ta đi trên con đường đúng đắn, đem chúng ta đến gần hơn việc trở nên một người tốt.” Ngài dừng lại để suy nghĩ rồi trầm ngâm, “Mặc dù theo một ý nghĩa thì đó là những nỗi sợ hãi, nhưng tôi nghĩ hẳn có sự khác biệt giữa việc sợ những điều ấy và việc nhìn thấy bản chất phá hoại của chúng...”

Ngài dừng lại lần nữa một chốc, và tỏ ra khoan thai, trong khi tôi len lén liếc đồng hồ. Rõ ràng, ngài không cảm thấy sốt ruột về thời gian như tôi. Cuối cùng, ngài tiếp tục nói với một tư thái thoải mái.

“Mặt khác, một số loại sợ hãi là do tinh thần chúng ta sáng tạo ra. Những nỗi sợ ấy có thể chủ yếu dựa trên sự phóng chiếu trong đầu óc. Chẳng hạn, có những nỗi sợ hãi rất trẻ con,” ngài cười, “như khi chúng ta còn nhỏ, hề đi ngang qua một chỗ tối tăm,

nhất là một căn phòng tối trong Potala⁽¹⁾ là lại sợ - nỗi sợ ấy hoàn toàn dựa trên sự phóng chiếu tinh thần. Hoặc, khi tôi còn trẻ, những người quét rác và người chăm sóc tôi luôn cảnh cáo tôi rằng có một con cú luôn rình bắt trẻ con mà ăn thịt!" Đạt Lai Lạt Ma cười còn lớn hơn nữa. "Thế mà tôi thực sự tin họ!"

"Có những loại sợ hãi khác dựa trên sự phóng chiếu của tâm trí," ngài tiếp tục. "Lấy thí dụ, nếu anh có những cảm xúc tiêu cực do trạng thái tâm trí của anh, anh có thể phóng chiếu những cảm xúc ấy lên người khác. Khi đó, người kia có vẻ như một người rất tiêu cực và thù nghịch. Và kết quả là anh cảm thấy sợ hãi. Thứ sợ hãi ấy, tôi nghĩ, có liên quan đến ghen ghét, và nảy sinh như một sản phẩm của tâm trí. Thế nên, khi giải quyết sợ hãi, trước hết anh cần phải dùng lý trí của mình mà khám phá xem có cơ sở hợp lý nào cho nỗi sợ của anh hay không."

Tôi hỏi: "Ồ, thay vì sự sợ hãi cao độ hay tập trung vào một cá nhân hay hoàn cảnh cụ thể nào, nhiều người trong chúng ta thường bị tiêm nhiễm không chỉ một nỗi lo phảng phất về những vấn đề thường ngày. Ngài có đề nghị gì về cách để giải quyết điều đó không?"

1. Potala là cung điện mùa đông truyền thống của Đạt Lai Lạt Ma, một biểu tượng của di sản văn hóa và lịch sử Tây Tạng. Lúc ban đầu được vua Tây Tạng Songtsen Gampo xây dựng vào thế kỷ VII, sau này cung điện bị phá hủy, mãi tới thế kỷ XVII mới được xây dựng lại do công của Đạt Lai Lạt Ma thứ năm. Kiến trúc hiện tại cao 145 mét từ đỉnh "Đồi Đỏ" ở Lhasa. Cung điện có chiều dài trên bốn trăm mét, cao mười ba tầng, bao gồm trên một ngàn phòng ngủ, phòng họp lớn, điện thờ và nguyện đường.

Gật đầu, ngài trả lời: “Một trong những cách mà cá nhân tôi thấy hữu ích để giảm trừ thứ lo lắng ấy là vun đắp ý nghĩ: *Nếu hoàn cảnh hay vấn đề như thế mà có thể được giải quyết, thì không cần gì phải lo lắng về nó nữa.* Nói cách khác, nếu có một giải pháp hay lối thoát cho nỗi khó khăn, thì người ta không cần thiết phải bị choáng ngợp vì nó nữa. Hành động phù hợp là tìm ra giải pháp cho nó. Dành hết tâm sức tập trung vào giải pháp thì có lý hơn là cứ lo âu về nỗi khó khăn. *Một giải pháp khác, nếu không có lối thoát nào, không còn giải pháp nào, không còn khả năng nào để giải quyết, thì khi đó cũng chẳng còn gì để lo âu về nó cả, vì anh chẳng làm được gì với nó nữa rồi.* Trong trường hợp ấy, càng sớm chấp nhận sự thật, anh càng dễ chịu hơn. Dĩ nhiên, công thức này hàm ý việc trực tiếp đối đầu với vấn đề. Bằng không, anh chẳng thể nào tìm ra được liệu có còn giải pháp nào để giải quyết vấn đề nữa hay không.”

“Thế còn nếu ngay cả việc suy nghĩ về điều đó cũng không làm giảm nhẹ nỗi lo lắng của ngài thì sao?”

“Ồ, có lẽ anh cần phải nghiền ngẫm về những tư tưởng ấy thêm chút nữa, và củng cố những ý tưởng ấy. Hãy tự nhắc nhở mình về nó nhiều lần. Dù sao chẳng nữa, tôi nghĩ rằng cách tiếp cận này có thể giúp giảm bớt sự lo âu, nhưng điều đó không có nghĩa là nó luôn luôn có hiệu quả. Nếu anh đang đối diện với nỗi lo âu kéo dài, thì tôi nghĩ anh cần phải nhìn vào hoàn cảnh cụ thể. Có những loại lo lắng

khác nhau và những nguyên nhân khác nhau. Chẳng hạn, một số loại lo lắng hay căng thẳng có thể có nguyên nhân sinh học; thí dụ như một số người hay bị ra mồ hôi tay. Theo y học Tây Tạng, điều này cho thấy có sự mất cân bằng ở những tầm mức năng lượng tinh vi. Một số kiểu lo lắng, chẳng hạn như trầm cảm, có thể có căn nguyên sinh học, đối với những kiểu này thì điều trị bằng thuốc men có thể là hữu ích. Thế nên, để giải quyết sự lo lắng một cách hữu hiệu, anh cần phải xét xem nỗi lo đó thuộc loại nào và nguyên nhân do đâu.

“VẬY, cũng giống như sợ hãi, có thể có nhiều loại lo lắng khác nhau. Chẳng hạn, một loại mà tôi nghĩ có thể khá phổ biến, là loại sợ mình tỏ ra khờ khạo trước mặt người khác, hoặc sợ người khác có thể nghĩ xấu về anh...”

“Ngài có bao giờ cảm nghiệm loại lo lắng hay căng thẳng này chưa?” tôi xen vào.

Đạt Lai Lạt Ma phá ra cười một cách sáng khoái, và không ngần ngại, ngài trả lời: “Chắc chắn là có rồi!”

“Có thể cho tôi một ví dụ được không?”

Ngài suy nghĩ một thoáng rồi nói: “Thế này, chẳng hạn nhé, vào năm 1954 tại Trung Hoa, vào ngày đầu tiên gặp gỡ chủ tịch Mao Trạch Đông, và còn một dịp khác gặp gỡ Chu Ân Lai. Hồi ấy, tôi không biết đầy đủ về nghi thức và quy tắc ngoại giao. Thông lệ chung cho một cuộc họp là bắt đầu

bằng vài câu chuyện xã giao, rồi mới đi vào bàn công việc chính. Nhưng vào dịp ấy, tôi quá căng thẳng đến độ ngay khi vừa ngồi xuống, tôi đã nói ngay vào công việc!" Đạt Lai Lạt Ma cười nhớ lại. "Tôi nhớ rằng sau đó người phiên dịch cho tôi, một người cộng sản Tây Tạng, một người đáng tin cậy và là bạn rất tốt của tôi, đã nhìn tôi rồi phá lên cười và trông ghẹo tôi về điều đó.

"Tôi nghĩ rằng thậm chí cả hiện nay, ngay trước khi một buổi diễn thuyết hay giảng dạy của tôi bắt đầu, tôi luôn cảm thấy chút lo lắng, cho nên một số tham dự viên thường nói: 'Nếu vậy thì sao ngay từ đầu ngài lại nhận lời mời giảng dạy?'" Ngài lại cười to.

"Thế thì cá nhân ngài giải quyết loại lo lắng ấy như thế nào?" tôi hỏi.

Với giọng than thở và thành thật, ngài nói nhỏ nhẹ: "Tôi không biết nữa..." Ngài ngưng lại, và chúng tôi ngồi yên lặng một lúc lâu, vì một lần nữa ngài có vẻ cân nhắc và suy tư một cách cẩn trọng. Cuối cùng, ngài nói: "Tôi nghĩ, có được động cơ phù hợp và sự thành thật, ấy là chìa khóa để chiến thắng những loại sợ hãi và lo lắng đó. Thành thử, nếu lo lắng trước khi diễn thuyết, tôi sẽ tự nhủ rằng nguyên nhân chính yếu, mục đích của việc thuyết giảng, là nhằm tới ít nhất một lợi ích nào đó cho người ta, chứ không phải để khoe khoang kiến thức của mình. Bởi thế, những chỗ nào tôi biết thì tôi sẽ giải thích. Những điểm nào tôi chưa hiểu thấu đáo thì cũng không quan trọng

lắm, tôi chỉ nói: ‘Đối với tôi thì cái này khó quá.’ Không có lý do gì để che giấu hoặc giả vờ cả. Từ lập trường đó, với động cơ đó, tôi không phải lo ngại về chuyện mình hóa ra trò cười, hoặc quan tâm đến những gì người khác nghĩ về tôi. *Vậy, tôi thấy rằng động cơ chân thành có vai trò như một thuốc giải để làm giảm bớt sự sợ hãi và lo âu.*”

“Đôi khi, sự lo lắng có liên quan đến nhiều cái khác chứ không chỉ là chuyện trở nên khờ khạo trước mặt người khác. Đó đúng hơn là sợ thất bại, có cảm giác mình bất tài...” Tôi suy nghĩ một lát, cân nhắc xem nên bộc lộ bao nhiêu thông tin cá nhân.

Đức Đạt Lai Lạt Ma chăm chú lắng nghe, lặng lẽ gật đầu khi tôi nói. Tôi không chắc thể nghĩa là gì. Có lẽ đó là thái độ hiểu biết cảm thông của ngài, nhưng rồi từ lúc nào chẳng biết tôi đã chuyển từ việc thảo luận các vấn đề tổng quát sang việc xin ngài lời khuyên về cách xử trí những sợ hãi và lo lắng của riêng tôi.

“Tôi không biết... đôi khi với bệnh nhân của mình chẳng hạn... một số người rất khó chữa trị. Đó là những trường hợp khi việc chẩn đoán rõ ràng tách bạch một chứng trầm cảm hay một bệnh gì khác dễ chữa hơn đều không quan trọng. Thí dụ, một số bệnh nhân có những lệch lạc nhân cách nghiêm trọng. Thuốc men chẳng có hiệu quả gì, và họ chẳng có chút tiến bộ nào trong tâm lý liệu pháp, dù tôi đã cố hết sức mình. Đôi khi, tôi thật không biết phải làm gì với

những người này, làm thế nào để giúp họ. Dường như tôi không thể nắm bắt được điều gì đang xảy ra với họ. Và điều ấy làm tôi tê liệt, tuyệt vọng,” tôi than phiền. “Chuyện ấy làm tôi cảm thấy mình bất tài, nó thực sự tạo ra một thứ lo lắng, áy náy trong tôi.”

Ngài chăm chú lắng nghe tôi, rồi hỏi tôi với một thái độ ân cần: “Anh có cho rằng anh có thể giúp 70% số bệnh nhân tìm đến anh không?”

“Ít nhất từng ấy,” tôi trả lời.

Đập nhẹ bàn tay tôi, ngài nói: “Vậy thì tôi nghĩ rằng ở đây chẳng có vấn đề gì. Nếu anh chỉ có thể giúp được 30% bệnh nhân thôi, thì tôi có thể đề nghị anh chuyển nghề được rồi. Nhưng tôi cho rằng anh đang làm việc tốt đây. Trong trường hợp của tôi, người ta cũng tìm đến để xin giúp đỡ. Nhiều người tìm kiếm những phép lạ, những cuộc chữa bệnh kỳ lạ, vân vân. Và dĩ nhiên tôi không thể giúp hết thấy mọi người. Nhưng tôi nghĩ điều chính yếu là động cơ - có một động cơ chân thành khi giúp đỡ. Khi ấy anh chỉ làm hết sức mình, và anh chẳng phải lo lắng gì về nó cả.

“Vậy nên, trong trường hợp tôi cũng vậy, dĩ nhiên có vài tình huống tế nhị và nghiêm trọng lắm, và một trách nhiệm thật nặng nề. Tôi nghĩ điều tệ hại nhất là khi người ta đặt quá nhiều tin tưởng và trông đợi vào tôi, trong những hoàn cảnh mà có những chuyện vượt quá khả năng của tôi. Trong những trường hợp như thế, đôi khi sự áy náy gia tăng là điều

dĩ nhiên. Ở đây, một lần nữa, chúng ta trở về với tầm quan trọng của động cơ. Khi ấy, tôi cố gắng nhắc nhở mình rằng nếu xét đến động cơ của riêng tôi thì tôi là người chân thành, và tôi đã cố hết sức. Với một động cơ chân thành, động cơ của lòng thương xót, thì cho dù tôi phạm phải sai lầm hay thất bại, vẫn không có lý do gì để ân hận. Về phần tôi, tôi đã làm hết sức rồi. Khi ấy, anh thấy đấy, nếu tôi thất bại, đó là vì tình huống đã vượt quá những cố gắng hết mình của tôi rồi. Vậy nên động cơ chân thành sẽ gỡ bỏ nỗi sợ hãi và đem lại cho anh sự tự tin. Mặt khác, nếu động cơ nền tảng của anh là lừa dối một ai đó, thì khi anh thất bại, anh thực sự căng thẳng. Nhưng nếu anh vun trồng một động cơ dựa trên lòng thương xót, thì nếu thất bại cũng chẳng có gì phải nuối tiếc.

“Vậy, một lần nữa, tôi nghĩ rằng động cơ đúng đắn có thể là tấm khiên che chở cho anh khỏi những cảm giác sợ sệt và lo lắng. Động cơ là cái rất quan trọng. Quả thực, mọi hành vi của con người đều có thể coi như là chuyển động, và cái gây chuyển động đằng sau mọi hành vi ấy là động cơ của con người. Nếu anh phát triển một động cơ thuần khiết và chân thành, nếu anh được thúc đẩy bằng một ước muốn giúp đỡ người khác trên cơ sở lòng từ tâm, thương xót và tôn trọng, thì anh có thể thực hiện bất cứ công việc gì, trong bất cứ lĩnh vực nào, và hoạt động hiệu quả hơn, ít sợ sệt và lo âu hơn, không sợ điều người khác suy nghĩ, không sợ cả chuyện cuối cùng anh có thành

công trong việc đạt tới mục đích hay không. Ngay cả khi anh không đạt được mục đích đi nữa, anh vẫn có thể cảm thấy hài lòng về việc mình đã nỗ lực. Song nếu với một động cơ xấu xa, người ta có thể ca ngợi anh hoặc là anh có thể đạt được mục đích, nhưng anh sẽ không hạnh phúc đâu.”

Bàn về những “thuốc giải” cho sự lo lắng, đức Đạt Lai Lạt Ma đưa ra hai phương thuốc, mỗi cái có hiệu quả trên một bình diện khác nhau. Phương thuốc thứ nhất là chủ động tấn công vào sự chần chừ và lo lắng triền miên bằng cách áp dụng một tư tưởng đối nghịch: tự nhắc nhở mình rằng, *nếu có một giải pháp cho vấn đề, thì không cần gì phải lo lắng. Nếu không có giải pháp nào cho vấn đề, thì lo lắng là điều vô nghĩa.*

Giải pháp thứ hai là một phương thuốc có tầm mức rộng lớn hơn. Đó là biến đổi động cơ nền tảng của mình. Có một sự tương phản lý thú giữa cách tiếp cận động cơ con người của Đạt Lai Lạt Ma và của tâm lý học phương Tây. Như chúng tôi đã nói trên kia, các nhà nghiên cứu đã từng tìm hiểu về động lực của con người, họ đã điều tra những động cơ của con người bình thường, xem xét các nhu cầu và động cơ cả trên phương diện có tính bản năng lẫn do học được. Ở bình diện này, Đạt Lai Lạt Ma tập trung vào việc khai triển và sử dụng các động cơ học được để tăng cường

“sự nhiệt tình và quyết tâm” của mình. Xét về một vài phương diện, điều này tương tự như cách nhìn của nhiều “chuyên viên động cơ hành vi” quy ước của phương Tây. Họ cũng tìm cách gia tăng sự nhiệt tình và quyết tâm của con người để hoàn thành các mục tiêu. Nhưng sự khác nhau nằm ở chỗ, Đạt Lai Lạt Ma tìm cách xây dựng sự quyết tâm và nhiệt tình để dần dần thân vào những hành vi toàn vẹn hơn và tẩy trừ những nét tiêu cực trong tâm trí, thay vì nhấn mạnh việc đạt được những thành công thế tục, tiền bạc hay quyền lực. Và có lẽ sự khác nhau đáng kể nhất là, trong khi những “chuyên viên động cơ hành vi” bận rộn với việc thổi bùng lên ngọn lửa của những động cơ sẵn có để nhắm đến thành công thế tục, và các lý thuyết gia phương Tây bận tâm với việc phân loại các động cơ tiêu chuẩn của con người, thì mối quan tâm chính của Đạt Lai Lạt Ma lại nằm ở chỗ định hình lại và thay đổi động cơ nền tảng của con người để trở nên là động cơ lòng thương xót và nhân từ.

Trong hệ thống của đức Đạt Lai Lạt Ma nhằm rèn luyện tâm trí và đạt đến hạnh phúc, càng đến gần chỗ được thúc đẩy bởi lòng vị tha, người ta càng bớt sợ hãi hơn khi đối diện với những tình huống gây ra lo lắng cho dù đến cao độ đi nữa. Nhưng cùng một nguyên tắc ấy có thể áp dụng trong những trường hợp cụ thể hơn, ngay cả khi động cơ của người ta không hoàn toàn mang tính vị tha. Đứng lùi lại, chỉ cần bảo đảm rằng anh không nhằm làm hại ai, và

động cơ của anh là chân thành, điều đó cũng có thể giúp giảm trừ nỗi lo lắng trong những tình huống thông thường mỗi ngày.

Không bao lâu sau cuộc trò chuyện trên đây với Đạt Lai Lạt Ma, tôi có dịp dùng bữa trưa với một nhóm người, trong ấy có một thanh niên mà tôi chưa bao giờ gặp, một sinh viên đang học tại trường đại học địa phương. Trong bữa ăn, có người hỏi tôi xem chuỗi thảo luận với Đạt Lai Lạt Ma đi đến đâu rồi, và tôi thuật lại cuộc trò chuyện về việc khắc phục sự lo lắng. Sau khi lắng lẽ lắng nghe tôi mô tả ý niệm “động cơ chân thành như một thứ thuốc giải cho sự lo lắng,” cậu sinh viên tâm sự rằng trước đây cậu luôn rứt rứt quá mức và rất lo lắng trong những hoàn cảnh xã hội. Khi suy nghĩ về chuyện làm thế nào có thể áp dụng kỹ thuật này để chiến thắng sự bối rối của mình, cậu nói khẽ: “Ồ, mấy thứ này nghe rất hấp dẫn. Nhưng tôi cho rằng khó khăn là ở chỗ phải luôn luôn có cái động cơ cao quý xuất phát từ lòng thương xót và tử tế này.”

“Tôi cũng cho là như vậy,” tôi thừa nhận.

Cuộc trò chuyện chung đã xoay qua các chủ đề khác, và chúng tôi kết thúc bữa ăn. Tình cờ tôi gặp lại cậu sinh viên ấy vào tuần sau tại cùng một quán ăn.

Tiến lại gần tôi với một thái độ vui vẻ, cậu ta nói: “Ông có còn nhớ chúng ta đã nói chuyện về động cơ và sự lo lắng bữa hôm đó không? Nay, tôi đã thử và thực sự có kết quả đấy! Có một cô gái làm việc ở

một gian hàng trong phố mà tôi đã gặp nhiều lần lắm rồi. Tôi muốn mời cô ấy đi ăn, nhưng tôi không quen cô ấy và tôi luôn cảm thấy mình mắc cỡ và lo lắng quá đi, cho nên tôi chưa nói chuyện với cô ấy lần nào. Hì hì, bữa trước tôi lại đến đó, nhưng lần này tôi bắt đầu nghĩ về động cơ mời cô đi chơi. Dĩ nhiên, động cơ của tôi là tôi thích hẹn hò với cô ấy. Nhưng đằng sau đó chỉ là ước mơ rằng tôi có thể tìm thấy một người mà tôi có thể yêu thương, và người đó cũng yêu tôi. Khi nghĩ về chuyện đó, tôi nhận ra rằng chẳng có gì là sai trái, rằng động cơ của tôi là chân thành. Tôi không muốn làm hại cô ấy hay bản thân tôi, mà chỉ muốn những điều tốt đẹp. Chỉ mỗi việc ghi nhớ điều ấy thôi, và tự nhắc mình nhiều lần nữa, quả nhiên là có tác dụng. Nó cho tôi lòng can đảm để bắt đầu trò chuyện với cô ấy. Tim tôi vẫn còn đập thình thình, nhưng tôi rất vui vì ít nhất tôi đã có can đảm trò chuyện với cô ấy.”

“Chúc mừng cậu nhé,” tôi nói. “Chuyện gì đã xảy ra vậy?”

“Ờ, hóa ra là cô ấy đã có bạn trai rồi. Tôi thất vọng một chút, nhưng không sao. Tôi chỉ cảm thấy tuyệt ở chỗ là tôi đã chiến thắng được sự rụt rè của mình. Và nó khiến tôi nhận ra, nếu tôi bảo đảm được rằng động cơ của tôi không có gì sai trái và ghi nhớ điều ấy, thì điều này có thể giúp cho lần tới nếu tôi ở vào hoàn cảnh tương tự.”

LÒNG TRUNG THỰC LÀ MỘT THỨ THUỐC GIẢI CHO SỰ TỰ HẠ MÌNH VÀ THIẾU TỰ TIN

Một cảm giác tự tin lành mạnh là yếu tố quan trọng trong việc đạt đến các mục tiêu của chúng ta. Điều này đúng cho dù mục tiêu của chúng ta là có được một tấm bằng, xây dựng một thương vụ thành công, có một mối quan hệ tốt đẹp, hay là rèn luyện tâm trí để sống hạnh phúc hơn. Sự thiếu tự tin ngăn cản mọi nỗ lực của chúng ta hầu hết về phía trước, đáp trả các thách thức và thậm chí mạo hiểm khi cần thiết trong khi theo đuổi mục đích của mình. Tự tin quá đáng cũng nguy hiểm y như thế. Những người mắc phải chứng phóng đại các khả năng và thành công của mình sẽ luôn phải hứng chịu những nỗi thất vọng, bất mãn và tức giận khi thực tế lạnh lùng áp đặt và thế giới không chuẩn nhận cho cách nhìn lý tưởng của họ về chính mình. Và khi họ không thể nào sống đúng với hình ảnh lý tưởng về chính họ thì họ luôn mấp mé chỗ chìm vào trầm uất. Thêm nữa, sự tự cao tự đại của những người ấy thường đưa đến cảm giác mình có uy thế hơn người và một thứ cao ngạo khiến họ xa cách những kẻ khác, ngăn cản những mối quan hệ giúp họ thỏa mãn về mặt tình cảm. Cuối cùng, việc đánh giá quá cao khả năng của mình có thể đưa họ đến những mạo hiểm chết người. Cũng như thám tử Dirty Harry Callahan, bằng một não trạng triết học, nói với chúng ta trong cuốn phim *Magnum Force*

(trong khi quan sát kẻ sát nhân quá tự tin đánh anh ta): “Người ta nên biết những giới hạn của mình.”

Trong truyền thống tâm lý trị liệu phương Tây, các lý thuyết gia từng cho rằng cả sự thiếu tự tin lẫn tự tin thái quá đều có liên hệ với những rối loạn trong cách hình dung của con người về chính mình. Họ đã nghiên cứu gốc rễ của những rối loạn này trong giai đoạn đầu đời. Nhiều lý thuyết gia xem sự tự hạ thấp mình và tự thổi phồng mình là hai mặt của cùng một đồng tiền, chẳng hạn, theo họ, hình ảnh tự thổi phồng về chính mình ở con người là một cách phòng vệ vô thức chống lại những bất ổn ẩn tàng bên dưới và những cảm xúc tiêu cực về chính mình. Đặc biệt, các chuyên gia tâm lý trị liệu theo hướng phân tâm học đã xây dựng lý thuyết chi tiết về việc các lệch lạc trong hình ảnh về chính mình xảy ra như thế nào. Họ giải thích làm thế nào hình ảnh về chính mình được hình thành khi người ta nội tâm hóa những phản hồi từ môi trường bên ngoài. Họ cho thấy người ta phát triển những khái niệm về chính bản thân như thế nào - bằng cách đưa vào mình những thông điệp rõ ràng và ngụ ý về bản thân mà họ nhận được từ cha mẹ -, và những lệch lạc có thể xảy ra như thế nào ở con người nếu sự tiếp xúc của họ với người nuôi nấng họ vào những năm đầu đời là không lành mạnh hoặc không có tác dụng dưỡng dục họ tới nơi tới chốn.

Khi các nhiễu loạn trong hình ảnh về chính mình lên đến mức nghiêm trọng đủ để gây ra những

vấn đề lớn trong đời sống, nhiều người tìm đến tâm lý trị liệu. Các chuyên viên tâm lý trị liệu theo trường phái trực giác tập trung vào việc giúp cho bệnh nhân hiểu biết về những mẫu rối loạn chức năng trong các mối quan hệ đầu đời của họ, vốn là nguyên nhân của vấn đề, và cung cấp các phản hồi thích hợp cùng một môi trường trị liệu nơi đó bệnh nhân có thể dần dà tái cấu trúc và sửa chữa hình ảnh tiêu cực của họ về mình. Mặt khác, Đạt Lai Lạt Ma thì tập trung vào việc “nhỏ mũi tên ra” thay vì dành thời gian suy nghĩ xem ai đã bắn nó. Thay vì nghĩ về chuyện tại sao người ta thiếu tự trọng hay quá tự tin, ngài trình bày một phương pháp trực tiếp đánh vào những tâm trạng tiêu cực ấy.

Trong những thập niên gần đây, bản chất của “cái tôi” là một trong những chủ đề được nghiên cứu nhiều nhất trong lĩnh vực tâm lý học. Trong “thập kỷ của cái tôi” chẳng hạn, tức là thập niên 1980, hàng ngàn bài viết xuất hiện mỗi năm, khảo sát các vấn đề liên quan đến lòng tự trọng và sự tự tin. Nhớ đến điều này, tôi đưa chủ đề ra với Đạt Lai Lạt Ma.

“Trong một cuộc nói chuyện trước đây, ngài đã nói về sự khiêm nhường như một nét tích cực, và nó có liên hệ như thế nào với việc vun trồng đức kiên nhẫn và lòng khoan dung. Trong ngành tâm lý học phương Tây, và trong văn hóa của chúng tôi nói

chung, dường như đức khiêm nhường bị bỏ qua phần lớn, để nhường chỗ cho việc phát triển các đức tính khác như lòng tự trọng hoặc tự tin cao độ. Trên thực tế, tại phương Tây, người ta chú trọng nhiều những thuộc tính ấy. Tôi chỉ đang tự hỏi, liệu ngài có cảm thấy rằng đôi khi người phương Tây có xu hướng nhấn mạnh quá nhiều sự tự tin không? Đó có phải là quá buông thả hay quá quan tâm đến mình không?"

"Không nhất thiết là vậy đâu," Đạt Lai Lạt Ma trả lời, "mặc dù chủ đề này có thể rất phức tạp. Lấy thí dụ, những người thực hành tâm linh vĩ đại là những người đã cam kết hoặc chín muồi quyết tâm xóa bỏ mọi tâm trạng tiêu cực của họ để giúp mang lại hạnh phúc tối hậu cho mọi loài có tri giác. Họ có được loại nhãn quan và khát vọng này. Điều này đòi hỏi một cảm thức tự tin lớn lao. Và sự tự tin này có thể rất quan trọng, vì nó cho anh một lòng can đảm nhất định, giúp anh hoàn thành những mục tiêu lớn. Một cách nào đó, điều này có phần giống như là cao ngạo, dù không phải theo hướng tiêu cực. Nó dựa trên lý trí lành mạnh. Vậy ở đây, tôi sẽ xem họ là những người rất can đảm - tôi sẽ xem họ là những anh hùng."

"Vâng, đối với một đại linh sư, điều thoát trông như một lối tự cao thực ra có thể là một kiểu tự tin và can đảm," tôi chấp nhận. "Nhưng với người bình thường, trong những hoàn cảnh hằng ngày, điều ngược lại thường dễ xảy ra hơn - một người nào đó tỏ ra có sự tự tin mạnh mẽ hoặc lòng tự trọng cao,

nhưng trên thực tế có thể chỉ là sự kiêu căng. Tôi hiểu rằng theo Phật giáo, tính kiêu căng được xếp loại như một trong những 'tình cảm gây tổn thương căn bản'. Trên thực tế, tôi có đọc được rằng theo một hệ thống nọ, họ liệt kê bảy loại tự cao khác nhau. Vậy, tránh né hoặc vượt qua sự kiêu căng được xem là rất quan trọng. Nhưng có một sự tự tin mạnh mẽ thì cũng quan trọng như thế. Đôi khi ranh giới giữa chúng thực rất mong manh. Làm sao ngài có thể nói được sự khác nhau giữa chúng, và vun trồng cho một cái trong khi loại trừ cái còn lại?"

"Đôi lúc, phân biệt giữa tự tin với kiêu ngạo thật là khó," ngài thừa nhận. "Có lẽ một cách phân biệt giữa hai thứ là xem xem nó có lạnh mạnh hay không. Người ta có thể có một cảm thức ưu việt rất lạnh mạnh hoặc rất hợp lý trong quan hệ với người khác, ưu thế ấy rất có thể biến mình được và cũng có thể chính đáng. Rồi cũng có thể có một cảm thức khoa trương về mình hoàn toàn vô căn cứ. Đó là sự kiêu căng. Vậy xét về trạng thái mang tính hiện tượng luận, chúng xem ra có thể giống nhau..."

"Nhưng một người kiêu ngạo thì *luôn luôn* cảm thấy họ có cơ sở hợp lý để..."

"Đúng vậy, đúng vậy," Đạt Lai Lạt Ma thừa nhận.

"Vậy khi ấy làm thế nào ngài phân biệt được giữa hai cái?" tôi truy vấn tiếp.

"Tôi nghĩ, đôi khi chỉ có thể nhận định được điều đó khi hồi tưởng lại, bởi chính cá nhân người đó,

hoặc từ góc nhìn của người thứ ba.” Đặt Lại Lạt Ma ngưng lại, rồi nói đùa: “Có lẽ người ta nên ra tòa để tìm ra xem trường hợp đó là sự kiêu hãnh được thổi phồng hay là sự kiêu căng.” Ngài phá lên cười.

“Trong khi phân biệt giữa tính tự cao và sự tự tin hợp lý,” ngài tiếp tục, “người ta có thể nghĩ về những hậu quả của thái độ của mình - kiêu căng và tự phụ thường đưa đến những hậu quả tiêu cực, trong khi sự tự tin lành mạnh đưa đến những kết quả tích cực hơn. Vậy, ở đây khi bàn đến ‘sự tự tin’, anh cần phải nhìn xem điều gì là cảm thức nền tảng của ‘cái tôi’. Tôi nghĩ có thể phân ra thành hai loại. Một cảm thức về bản ngã, hay ‘cái tôi’, chỉ liên quan đến sự đạt được lợi ích của bản thân, các ước muốn ích kỷ, hoàn toàn không đếm xỉa đến lợi ích của người khác. Loại ‘cái tôi’ khác hoặc cảm thức khác về bản ngã thì dựa trên sự quan tâm đích thực đến người khác, và ước muốn phục vụ họ. Để hoàn thành ước muốn ấy, người ta cần có một cảm thức về bản ngã, và một cảm giác tự tin. Loại tự tin này là loại đưa đến những hậu quả tích cực.”

“Tôi nghĩ trước đây ngài đã nhắc đến một cách để giúp giảm bớt sự kiêu ngạo hoặc tự cao, nếu người ta thừa nhận sự kiêu ngạo là một sai lầm và muốn khắc phục nó, là chiêm ngắm nỗi đau khổ của mình - suy nghĩ về tất cả những cách khiến chúng ta bị đau khổ hoặc dễ dàng rơi vào đau khổ, vân vân. Ngoài việc chiêm ngắm đau khổ của mình, có còn kỹ thuật

hay thuốc giải nào khác để đối phó với sự kiêu ngạo không?”

Ngài nói: “Một thuốc giải là suy nghĩ về sự đa dạng của các môn học mà anh không có kiến thức gì về nó. Thí dụ, trong hệ thống giáo dục hiện đại, anh có vô số môn học. Vậy hãy suy nghĩ về chuyện có bao nhiêu lĩnh vực mà anh còn chưa biết đến, điều đó có thể giúp anh vượt qua sự kiêu ngạo.”

Đạt Lai Lạt Ma ngừng nói. Cho rằng đó là tất cả những gì ngài nói được về chủ đề này, tôi bắt đầu xem lại các ghi chú của mình để chuyển sang chủ đề mới. Thành linh ngài quay lại chủ đề, nói bằng giọng đầy suy tư: “Anh biết đấy, chúng ta đang nói về việc phát triển một sự tự tin lành mạnh... *Tôi nghĩ có lẽ lòng trung thực và sự tự tin có liên kết chặt chẽ với nhau.*”

“Có phải ngài muốn nói đến việc thành thật với chính mình về các khả năng của mình và những điều tương tự? Hay ngài nói về chuyện thành thật với người khác?” tôi hỏi.

“Cả hai,” ngài đáp. “Càng sống thành thật, cởi mở, anh sẽ càng ít phải sợ hãi, vì không có gì phải áy náy về chuyện bị phơi bày hay bộc lộ ra cho những người khác. Bởi thế, tôi nghĩ rằng nếu anh càng thành thật, anh sẽ càng trở nên tự tin hơn...”

“Tôi quan tâm, muốn tìm hiểu thêm một chút về chuyện làm thế nào cá nhân ngài giải quyết vấn đề tự tin,” tôi nói. “Ngài đã nói rằng người ta dường như đến với ngài và mong chờ ngài thực hiện những phép

lạ. Đường như họ gây ra quá nhiều áp lực cho ngài, họ có những kỳ vọng quá cao. Cho dù nếu như ngài có một động lực nền tảng hợp lý, chuyện này không khiến ngài cảm thấy thiếu tin tưởng vào năng lực của ngài sao?”

“Ở đây, tôi nghĩ anh phải ghi nhớ điều anh muốn nói khi anh nói ‘thiếu tin tưởng’ hoặc ‘có niềm tin’ đối với một hành động cụ thể hoặc bất cứ điều gì. Để anh thiếu tự tin về một điều gì thì trước hết anh phải có niềm tin tưởng rằng anh có thể làm điều đó, rằng nói chung, nó nằm trong khả năng của anh. Thế rồi nếu có điều gì đó trong tầm tay anh mà anh không thể làm được, anh bắt đầu cảm thấy: ‘Ồ, bạn biết đấy, có lẽ tôi không đủ tốt hoặc không đủ khả năng đáp ứng nó’ hoặc điều gì khác tương tự. Tuy nhiên, đối với tôi, việc nhận thức được rằng tôi không thể nào thực hiện phép lạ, điều đó không khiến tôi mất tự tin, vì trước hết tôi chưa bao giờ tin mình có được khả năng ấy. Tôi không hy vọng mình có thể thực hiện các chức năng giống như các đức Phật toàn giác - tức là có thể biết hết mọi thứ, cảm nhận mọi thứ, hoặc làm đúng chuyện cần làm vào đúng lúc và mọi lúc. Thế nên khi người ta đến gặp và xin tôi chữa bệnh cho họ hoặc làm phép lạ hay cái gì tương tự như thế, thì thay vì làm tôi cảm thấy kém tự tin, nó chỉ làm tôi cảm thấy khá là khó xử.

“Tôi nghĩ rằng, nói chung, thành thật với chính mình và với người khác về chuyện mình có thể làm gì

và không thể làm gì, điều đó có thể giải tỏa cảm giác thiếu tự tin.

“Nhưng rồi, bây giờ lấy thí dụ, trong khi xử lý tình hình cụ thể của chúng tôi, đôi khi tôi cảm thấy thiếu tự tin. Nhưng thường thì trong trường hợp ấy tôi sẽ tham vấn các nhân viên của mình, hoặc trong vài trường hợp, cả với những người khác nữa. Tôi hỏi ý kiến bạn bè tôi, rồi thảo luận về vấn đề ấy. Vì có nhiều quyết định được đưa ra trên cơ sở những cuộc thảo luận với nhiều người chứ không phải được quyết vội vàng, nên bất cứ quyết định nào cũng làm tôi cảm thấy hoàn toàn tin tưởng, và không hề có chút nuối tiếc nào vì đã đi theo hướng đó.”

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Việc tự đánh giá cao bản thân một cách bạo dạn và thành thật có thể là một vũ khí mạnh mẽ chống lại sự nghi ngờ bản thân và sự thiếu tự tin. Đạt Lai Lạt Ma tin rằng sự thành thật như thế có thể có tác dụng hóa giải những tâm trạng tiêu cực. Niềm tin ấy quả thực đã được khẳng định qua nhiều nghiên cứu gần đây, cho thấy rõ ràng những người có một cái nhìn chính xác và thực tế về bản thân mình thường thích bản thân mình nhiều hơn và tự tin hơn so với những người ít hiểu hoặc hiểu sai về mình.

Qua nhiều năm, tôi thường chứng kiến Đạt Lai Lạt Ma minh họa cho thấy làm thế nào sự tự tin được hình thành thông qua sự thành thật và thẳng thắn về

những khả năng của mình. Tôi rất ngạc nhiên khi lần đầu tiên tôi nghe ngài nói trước một cử tọa đông đảo “Tôi không biết” để đáp lại một câu hỏi. Không như những gì tôi đã quen với những diễn giả hàn lâm hoặc những người tự cho mình là có thẩm quyền, ngài thừa nhận sự thiếu hiểu biết của mình không chút ngượng ngùng, không có những lời hoa mỹ, hay tránh né vấn đề để cố làm ra vẻ mình có biết điều gì đó.

Quả thật, ngài có vẻ có một sự vui thích nhất định khi đối diện một vấn đề khó khăn mà ngài không có câu trả lời, và thường dí dỏm về nó. Chẳng hạn, một buổi chiều kia tại Tucson, ngài đang chú giải một đoạn trích từ cuốn *Hướng dẫn vào lối sống Bồ Tát* của Shantideva, một đoạn cực kỳ phức tạp về mặt lý luận. Ngài cố gắng vật lộn với nó một lúc, bị nhầm lẫn, rồi phá ra cười mà nói:

“Tôi nhầm rồi! Tôi nghĩ tốt hơn là bỏ qua đoạn này. Bây giờ sang câu tiếp theo nhé...”

Đáp lại tiếng cười tán thưởng từ cử tọa, ngài còn cười lớn hơn, rồi nhận xét: “Có một cách trình bày dành cho cách tiếp cận này. Nó giống như một ông già đang ăn - một ông già rụng răng gần hết. Những món mềm, anh ăn vào, những cái gì cứng, anh nhả ra.” Vẫn cười, ngài nói: “Vậy chúng ta sẽ để nó lại cho ngày hôm nay nhé.” Trong những lúc như thế, ngài không bao giờ dao động mà chệch khỏi sự tự tin cao độ của mình.

SUY TƯ VỀ NĂNG LỰC CỦA CHÚNG TA NHƯ MỘT GIẢI PHÁP CHO SỰ TỰ GHÉT MÌNH

Trong một chuyến đi đến Ấn Độ năm 1991, hai năm trước khi Đạt Lai Lạt Ma viếng thăm Arizona, tôi có một cuộc gặp ngắn với ngài tại nhà ngài ở Dharamsala. Tuần lễ đó, ngài đang gặp gỡ hằng ngày với một nhóm khoa học gia, bác sĩ, nhà tâm lý và thầy dạy về thiền định, toàn những người danh tiếng từ phương Tây đến. Họ gặp ngài để tìm cách khảo sát sự kết nối tinh thần-thể xác và tìm hiểu mối quan hệ giữa kinh nghiệm cảm xúc với sức khỏe thể lý. Chiều hôm đó, tôi gặp Đạt Lai Lạt Ma khá muộn, sau một cuộc họp của ngài với các khoa học gia. Về cuối cuộc phỏng vấn, Đạt Lai Lạt Ma hỏi tôi: “Anh có biết tuần này tôi đang gặp gỡ các khoa học gia à?”

“Vâng...”

“Trong tuần này có một điều gì đó xảy đến khiến tôi rất ngạc nhiên. Đó là khái niệm ‘tự ghét mình.’ Anh có quen với khái niệm này không?”

“Nhất định là có. Khá đông bệnh nhân của tôi mắc phải chứng này.”

“Khi những người kia nói về nó, thoạt tiên tôi không chắc là mình hiểu đúng khái niệm này,” ngài cười. “Tôi nghĩ: ‘Dĩ nhiên là chúng ta yêu bản thân mình rồi! Làm sao người ta lại ghét bỏ chính mình chứ?’ Mặc dù tôi nghĩ rằng tôi cũng hiểu biết phần nào về chuyện tâm trí làm việc ra sao, nhưng ý tưởng

tự ghét mình như thế này là điều hoàn toàn mới đối với tôi. Lý do tại sao tôi thấy nó hoàn toàn không thể nào tin được là, các Phật tử rất chăm chỉ làm việc nhằm vượt qua thái độ quy ngã của mình, những tư tưởng và động cơ ích kỷ của mình. Từ quan điểm này, tôi nghĩ rằng chúng ta yêu mến bản thân mình quá mức. Vậy nên nghĩ đến khả năng có người nào đó không chiều chuộng mình, thậm chí ghét mình nữa, thì thật hoàn toàn không thể tin được. Là chuyên gia thần kinh, anh có thể giải thích khái niệm này cho tôi không? Nó xảy ra như thế nào?”

Tôi mô tả ngắn gọn cho ngài quan điểm của tâm lý học về việc sự ghét mình xuất hiện như thế nào. Tôi giải thích làm thế nào hình ảnh ta có về mình được thành hình do cha mẹ và việc giáo dục, chúng ta thu nhận những thông điệp ẩn ý về mình từ họ trong quá trình lớn lên và phát triển, và tôi vạch ra những điều kiện đặc thù tạo nên một hình ảnh tiêu cực về bản thân. Tôi đi vào chi tiết những yếu tố làm cho sự ghét mình trở nên trầm trọng hơn, như khi hành vi chúng ta không đáp ứng được hình ảnh lý tưởng hóa về bản thân, và tôi mô tả vài cách thức để sự ghét mình có thể được củng cố do văn hóa, nhất là ở một số nữ giới và dân tộc thiểu số. Trong khi tôi nói về những điều này, Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục gật đầu ra vẻ chăm chú, nét mặt hơi bối rối, như thể ngài vẫn còn chút khó khăn gì đó trong việc tiếp thu khái niệm lạ lùng này.

Groucho Marc có lần đã châm biếm: “Tôi chưa bao giờ tham gia một câu lạc bộ nào mà nơi đó lại coi tôi là một thành viên.” Mở rộng loại cái nhìn về mình mang màu sắc tiêu cực này để quan sát bản tính con người, Mark Twain nói: “Tận trong cõi riêng tư sâu thẳm của lòng người, chẳng có ai tôn trọng chính mình nhiều.” Và đem quan điểm bi quan này về nhân tính mà đưa vào lý thuyết tâm lý của mình, nhà tâm lý nhân bản Carl Rogers có lần tuyên bố: “Hầu như ai cũng tự khinh miệt chính mình, tự xem mình là vô giá trị và không đáng được yêu thương.”

Trong xã hội chúng ta có một ý niệm phổ biến, được hầu hết các chuyên viên tâm lý trị liệu thừa nhận, rằng thái độ tự ghét mình đang lan tràn trong văn hóa phương Tây. Tuy chắc hẳn nó tồn tại, song điều may mắn là nó không lan rộng như nhiều người đã tưởng. Chắc hẳn đó là một vấn đề chung ở những người tìm đến tâm lý liệu pháp, nhưng đôi khi các chuyên viên tâm lý trị liệu trong thực hành lâm sàng đã có một cái nhìn lệch lạc, một xu hướng đặt quan điểm chung của họ về bản tính con người trên cơ sở một số ít người bước vào văn phòng của họ. Tuy nhiên, hầu hết dữ liệu dựa trên bằng chứng thực nghiệm đã chứng minh thực tế là người ta thường (hoặc ít nhất là muốn) nhìn thấy chính họ trong một ánh sáng đầy triển vọng, tự xếp hạng mình là “tốt hơn trung bình” trong hầu như bất cứ cuộc khảo sát nào khi họ được hỏi về các đức tính đã có theo chủ

quan của mình và các đức tính đáng ao ước về mặt xã hội.

Vậy nên, tuy sự tự ghét mình có thể không phổ quát như người ta thường nghĩ, song nó vẫn có thể là một chướng ngại khổng lồ cho nhiều người. Tôi cũng ngạc nhiên về phản ứng của Đạt Lai Lạt Ma y như ngài đã ngạc nhiên vì khái niệm tự ghét mình. Riêng một phản ứng ban đầu của ngài thôi cũng có thể mang tính soi sáng và chữa lành.

Có hai điểm có liên hệ với phản ứng đáng lưu ý của ngài đáng được xem xét. Điểm thứ nhất đơn giản là ngài không quen thuộc với tồn tại của sự thù ghét bản thân. Giả định ngầm ẩn cho rằng tự ghét mình là một vấn đề phổ biến của nhân loại đưa đến một cảm giác mang màu sắc ẩn tượng rằng nó là một đặc tính ăn rễ sâu trong tâm thức loài người. Nhưng sự kiện là nó hầu như không được nghe đến trong cả một nền văn hóa, trong trường hợp này là văn hóa Tây Tạng, nhắc nhở mạnh mẽ chúng ta rằng cái tâm trạng rắc rối này, giống như mọi tâm trạng tiêu cực khác mà chúng ta đã bàn đến, *không phải là một phần nội tại của tâm trí con người*. Nó không phải là một cái gì sinh ra cùng với chúng ta, được cột chặt với chúng ta đến độ không thể đảo ngược. Nó cũng không phải là một đặc tính không thể gột rửa của bản tính chúng ta. Nó có thể gỡ bỏ đi được. Chỉ một nhận thức này thôi cũng có thể làm suy yếu sức mạnh của nó, cho chúng ta niềm hy vọng, cũng như tăng cường quyết tâm của

chúng ta nhằm tẩy sạch nó.

Điểm thứ hai có liên quan đến phản ứng đầu tiên của Đạt Lai Lạt Ma là câu trả lời của ngài. "*Tự ghét mình ư? Lẽ dĩ nhiên là chúng ta yêu thương bản thân mình rồi!*" Đối với những người đang gặp phải tình trạng tự ghét mình, hoặc biết được ai đó đang trong tình trạng như thế, lời đáp này thoát nhìn xem ra ngây thơ đến độ khó tin. Nhưng khi tra xét kỹ hơn, ta thấy có lẽ có một chân lý sâu sắc trong lời nói của ngài. Tình yêu thật khó định nghĩa, và có thể có những định nghĩa khác nhau. Nhưng một định nghĩa về tình yêu, và có lẽ là loại tình yêu tinh tuyền nhất và được xung tụng nhất, là một ước muốn trọn vẹn, hết mức, tuyệt đối sao cho một người khác được hạnh phúc. Đó là toàn tâm ước mong hạnh phúc cho người khác bất chấp người ấy có làm điều gì tổn thương ta không, thậm chí bất kể ta có thích người ấy không. Rồi thì, sâu thẳm tận trong lòng ta, chắc chắn là mỗi chúng ta đều muốn được hạnh phúc. *Vậy, nếu định nghĩa của ta về tình yêu là dựa trên ước muốn chân thành sao cho người khác được hạnh phúc, thì mỗi chúng ta quả thật đã yêu mến chính mình rồi - mọi người trong chúng ta đều chân thành ước mong chính mình được hạnh phúc.* Trong chữa trị lâm sàng, thỉnh thoảng tôi gặp những trường hợp cực đoan nhất của sự tự ghét mình, đến chỗ người ấy nhiều lần nghĩ đến chuyện tự sát. Nhưng cả trong những trường hợp cực đoan ấy, suy nghĩ về sự chết, xét cho cùng, cũng dựa

trên ước muốn của người ấy (dù có thể lệch lạc và sai lầm) là *giải thoát người ấy* khỏi đau khổ, chứ không phải gây ra nó.

Vậy có lẽ đức Đạt Lai Lạt Ma không thiên kiến lắm khi tin tưởng rằng tất cả chúng ta đều có lòng yêu chính mình làm nền tảng, và ý niệm này đưa ra một giải pháp mạnh mẽ cho sự tự ghét mình. Chúng ta có thể trực tiếp chống lại những tư tưởng tự khinh ghét mình bằng cách nhắc mình rằng, dù chúng ta có thể không ưa một số đặc điểm tính cách của mình, song ở bên dưới điều ấy, chúng ta vẫn ước mong hạnh phúc cho mình, và đó là một loại tình yêu thương sâu xa.

Vào một cuộc viếng thăm tiếp đó đến Dharamsala, tôi trở về chủ đề tự ghét mình với Đạt Lai Lạt Ma. Lúc đó, ngài đã quen với khái niệm và bắt đầu triển khai các phương pháp chống lại nó.

“Từ quan điểm của Phật tử,” ngài giải thích, “vướng vào tâm trạng trầm uất, ngã lòng thường được xem như một thứ cực đoan mà hiển nhiên có thể là cản trở việc bước những bước cần thiết để hoàn thành những mục tiêu của mình. Tình trạng tự ghét mình thậm chí còn cực đoan hơn ngã lòng nhiều, và điều này có thể rất nguy hiểm. Đối với những người dần thân thực hành Phật Pháp, thuốc giải cho sự tự ghét mình sẽ suy tư về sự thể mọi sinh thể, kể cả bản thân mình, đều có Phật tính - hạt giống hay tiềm lực

đưa đến sự hoàn thiện, Toàn Giác - cho dù tình trạng hiện nay của bản thân có yếu đuối hay nghèo nàn hay thiếu thốn thế nào chẳng nữa. Vậy những người dân thân hành đạo mà mắc phải chứng tự ghét mình nên tránh thiên định về bản chất gây đau khổ hoặc bản chất không thỏa mãn vốn là nền tảng của đời sống. Thay vào đó, họ nên tập trung hơn vào những khía cạnh tích cực của đời sống của mình, như nhận thức rõ tiềm năng to lớn bên trong mình như một con người. Và bằng cách suy tư về những cơ hội hay tiềm năng ấy, họ sẽ có thể gia tăng cảm giác về phẩm giá và tin tưởng vào chính họ."

Đưa ra câu hỏi chuẩn-mục-đối-với-lúc-này từ góc nhìn một người không phải Phật tử, tôi hỏi: "Thưa ngài, đâu là giải pháp cho người chưa bao giờ nghe đến khái niệm Phật Tính, hoặc người không phải là Phật tử?"

"Một điều chung là chúng ta có thể chỉ cho người ấy thấy rằng chúng ta được đặc ân làm người với trí tuệ kỳ diệu của con người. Trên hết mọi sự, loài người ai cũng có khả năng trở nên quyết đoán và hướng dẫn cảm giác quyết đoán mạnh mẽ ấy theo bất cứ hướng nào mình muốn sử dụng nó. Điều này không có gì nghi ngờ nữa. Vậy nếu người ta duy trì một ý thức về những tiềm năng ấy, và thường xuyên nhắc nhở mình về chúng cho đến khi chúng trở nên một phần trong cách mình nhận thức về con người - kể cả về bản thân - thì điều này có thể giúp giảm trừ

những cảm giác ngã lòng, vô vọng và tự khinh chê mình."

Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một chút, rồi tiếp tục bằng một sự thay đổi có tính thăm dò. Điều ấy cho thấy rằng ngài vẫn tích cực khai phá, không ngừng dẫn mình vào tiến trình khám phá.

"Tôi nghĩ ở đây có thể có điều gì đó tương tự cách chúng ta chữa bệnh. Khi các bác sĩ chữa cho người ta một chứng bệnh nào đó, họ không chỉ sử dụng các loại kháng sinh cho một tình trạng nhất định, mà họ còn kiểm tra cho chắc rằng tình trạng thể lý của người kia cho phép họ có thể dùng kháng sinh và chịu được thuốc. Vậy để bảo đảm điều đó, vị bác sĩ kiểm tra xem bệnh nhân có được ăn uống tốt không, và thường họ cũng có thể kê cho người bệnh vitamin hoặc những thứ bồi bổ cơ thể. Chừng nào bệnh nhân có sức khỏe trong cơ thể thì cơ thể còn có khả năng tự chữa khỏi bệnh qua việc dùng thuốc. *Tương tự như vậy, chừng nào chúng ta biết và duy trì sự ý thức rằng chúng ta có đặc ân kỳ diệu là trí thông minh của con người cùng khả năng phát triển sự quyết tâm và sử dụng nó theo hướng tích cực, thì theo cách nào đó chúng ta cũng có được sức khỏe tinh thần rồi. Một sức mạnh nền tảng, đến từ việc nhận thức rằng chúng ta có tiềm năng vĩ đại ấy của con người. Sự nhận thức này có thể hoạt động như một cỗ máy lắp sẵn bên trong, cho phép chúng ta xử lý bất cứ khó khăn nào, cho dù hoàn cảnh mà chúng ta đang gặp*

phải là gì đi nữa, mà không đánh mất hy vọng hoặc chìm vào sự tự ghét mình.”

Nhắc nhở mình về những phẩm tính vĩ đại mà chúng ta chia sẻ với mọi người, điều ấy có tác dụng trung hòa cái xung lực ép ta nghĩ mình là xấu xa hoặc bất xứng. Nhiều người Tây Tạng thực hành thiền định điều này hằng ngày. Có lẽ đó là lý do tại sao trong nền văn hóa Tây Tạng không tồn tại ý niệm tự ghét mình.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phần V

NHỮNG SUY TƯ KẾT THÚC VỀ VIỆC SỐNG MỘT ĐỜI SỐNG TÂM LINH



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 15

CÁC GIÁ TRỊ TINH THẦN CĂN BẢN



Nghệ thuật sống hạnh phúc bao gồm nhiều thành phần. Như chúng ta đã thấy, nghệ thuật ấy bắt đầu bằng việc phát triển một sự hiểu biết về những nguồn mạch đích thực của hạnh phúc, và xếp đặt các ưu tiên trong cuộc sống chúng ta dựa trên việc chăm lo cho các nguồn ấy. Nó kéo theo một kỷ luật nội tâm, một tiến trình dần dần nhổ bật các tâm trạng phá hoại và thay thế chúng bằng những tâm trạng mang tính xây dựng, tích cực, như lòng tốt, khoan dung và tha thứ. Trong khi nhận diện những yếu tố đưa đến một đời sống trọn vẹn và thỏa mãn, chúng ta kết thúc bằng việc bàn về thành phần cuối cùng - tâm linh.

Có một xu hướng tự nhiên là gắn liền tâm linh với tôn giáo. Cách đạt tới hạnh phúc của Đạt Lai Lạt Ma đã hình thành bởi những năm đào luyện nghiêm khắc của một tu sĩ Phật giáo thực thụ. Ngài được thừa

nhận rộng rãi như một học giả Phật giáo ưu tú. Tuy nhiên, đối với nhiều người, không phải sự uyên bác trong những vấn đề phức tạp của triết học đem lại sự hấp dẫn lớn nhất ở ngài, mà là sự nồng hậu, tính hài hước và cách lý giải cuộc sống rất thiết thực của ngài. Trong những lần chúng tôi trò chuyện với nhau, quả thật, tính nhân bản đơn sơ của ngài dường như lấn át vai trò chủ đạo của ngài là tu sĩ Phật giáo. Bất kể cái đầu cạo nhẵn và áo choàng màu nâu nổi bật, bất kể vị thế của ngài như một trong những khuôn mặt tôn giáo nổi bật nhất thế giới, các cuộc nói chuyện giữa chúng tôi vẫn chỉ mang màu sắc của con người với nhau, khi bàn luận những vấn đề mà chúng tôi cùng chia sẻ.

Để giúp chúng tôi hiểu được ý nghĩa thực sự của tâm linh, Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu bằng việc phân biệt giữa tâm linh và tôn giáo:

“Tôi tin rằng điều cốt yếu là nhìn nhận tiềm năng của chúng ta như những con người, và nhận ra tầm quan trọng của sự chuyển hóa nội tâm. Điều này sẽ đạt được thông qua cái có thể gọi là một tiến trình phát triển tâm trí. Đôi khi, tôi gọi điều này là một chiều kích tinh thần trong đời sống chúng ta.

“Có thể có hai mức độ tâm linh. Một cấp độ liên quan đến những niềm tin tôn giáo của chúng ta. Trong thế giới này, có quá nhiều người khác nhau, quá nhiều lập trường khác nhau. Có năm tỷ người, và theo cách nào đó tôi nghĩ rằng chúng ta cần đến năm tỷ tôn giáo khác nhau, vì có quá nhiều khác biệt về

lập trường. Tôi tin rằng mỗi cá nhân nên bước vào một con đường tâm linh phù hợp nhất với não trạng, xu hướng tự nhiên, tính khí, niềm tin, gia đình và bối cảnh văn hóa của mình.

“Bây giờ, lấy thí dụ, là tu sĩ Phật giáo, tôi thấy Phật giáo là thích hợp nhất. Vậy đối với tôi, tôi đã thấy rằng Phật giáo là tốt nhất. Nhưng như thế không có nghĩa Phật giáo là số một cho hết thảy mọi người. Điều đó là hiển nhiên. Chắc chắn là vậy rồi. Nếu tôi tin rằng Phật giáo là tôn giáo số một cho mọi người thì điều ấy quả là ngu ngốc, vì những người khác nhau có não trạng khác nhau. Thế nên sự đa dạng của loài người đòi hỏi có nhiều tôn giáo khác nhau. Mục đích của tôn giáo là làm lợi cho con người, và tôi nghĩ rằng nếu chúng ta chỉ có một tôn giáo, thì sau một thời gian tôn giáo ấy sẽ không còn có ích cho nhiều người nữa. Nếu chúng ta có một quán ăn chẳng hạn, và nó chỉ phục vụ mỗi một món ăn - ngày này qua ngày khác, cho mọi bữa ăn - thì sau một thời gian, tiệm ăn ấy sẽ không còn nhiều khách nữa. Người ta cần và thích sự đa dạng trong thức ăn của mình, vì có quá nhiều khẩu vị khác nhau. Cũng thế, các tôn giáo nhắm đến việc nuôi dưỡng tinh thần con người. Bởi thế nên một số người có thể thấy Do Thái giáo, truyền thống Kitô giáo hoặc Hồi giáo là tôn giáo hữu hiệu nhất đối với họ. Vì thế, chúng ta phải tôn trọng và đánh giá cao giá trị của mọi truyền thống tôn giáo lớn trên thế giới.

“Tất cả những tôn giáo này có thể đóng góp hữu hiệu cho lợi ích của nhân loại. Tất cả đều được xây dựng để làm cho người ta thành một người hạnh phúc hơn, và thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, để tôn giáo có được tác động làm cho thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn, tôi nghĩ điều quan trọng đối với người theo đạo là thành tâm thực hành những giáo huấn của tôn giáo ấy. Người ta phải tháp nhập các giáo huấn vào trong đời sống của mình, cho dù người ấy ở bất cứ đâu, sao cho người ấy có thể vận dụng chúng như một nguồn sức mạnh nội tâm. Và người ta phải có được một hiểu biết sâu xa hơn về các ý niệm của tôn giáo ấy, không chỉ trên bình diện tri thức mà với một cảm xúc sâu xa, làm cho chúng thành một phần cảm nghiệm nội tâm của mình.

“Tôi tin rằng mỗi người có thể vun đắp một lòng kính trọng sâu xa với mọi truyền thống tôn giáo khác nhau. Một lý do để tôn trọng những truyền thống khác nhau là tất cả những truyền thống ấy đều có thể cung cấp một khung đạo đức, để kiểm soát hành vi con người và có những ảnh hưởng tích cực. Chẳng hạn, trong truyền thống Ki tô giáo, niềm tin vào Thiên Chúa có thể đem lại cho người ta một khung đạo đức rõ ràng và nhất quán, có thể quản lý hành vi và lối sống của người ấy - và nó có thể là một cách tiếp cận đời sống rất mạnh mẽ, vì có một sự mật thiết nhất định được hình thành trong mối quan hệ của người đó với Thiên Chúa, và cách bày tỏ tình yêu

Thiên Chúa của người đó, đáng đã tác tạo ra anh, là bằng cách cho thấy tình yêu và lòng thương xót với người đồng loại của mình.

“Tôi tin rằng có nhiều nguyên nhân tương tự để tôn trọng các truyền thống tôn giáo khác. Dĩ nhiên, các tôn giáo lớn đã đem lại lợi ích to lớn cho hàng triệu người qua nhiều thế kỷ trong quá khứ. Và thậm chí cho đến lúc này, hàng triệu người vẫn nhận được lợi ích, có được một sự gọi hứng, từ những truyền thống tôn giáo khác nhau ấy. Điều này thật rõ ràng. Và trong tương lai cũng vậy, các truyền thống tôn giáo ấy sẽ tạo cảm hứng cho hàng triệu người trong những thế hệ tiếp theo. Đó là sự thật. Vì thế, điều rất quan trọng là nhận thức thực tại ấy và tôn trọng những tôn giáo khác.

“Tôi nghĩ rằng một cách củng cố niềm kính trọng lẫn nhau ấy là thông qua tiếp xúc gần gũi hơn giữa những người có đức tin tôn giáo khác nhau - qua tiếp xúc cá nhân. Chẳng hạn, tôi đã cố gắng nhiều trong mấy năm qua để gặp gỡ và đối thoại với cộng đồng Ki tô giáo và Do Thái giáo. Và tôi nghĩ rằng một số kết quả thực sự tích cực đã nảy sinh từ việc đối thoại này. Thông qua loại giao tiếp gần gũi này, chúng ta có thể học hỏi về những đóng góp hữu ích mà các tôn giáo ấy đã đem lại cho nhân loại và tìm thấy những mặt hữu ích của những truyền thống khác mà chúng ta có thể học tập. Chúng ta thậm chí có thể khám phá những phương

pháp và kỹ thuật mà chúng ta có thể đưa vào thực hành của mình.

“Vậy, điều cốt yếu là chúng ta phát triển những mối liên kết giữa những tôn giáo khác nhau, thông qua đó chúng ta có thể cùng nhau nỗ lực vì lợi ích của nhân loại. Có quá nhiều điều chia rẽ nhân loại, quá nhiều vấn đề trên thế giới. Tôn giáo phải là một phương thuốc giúp làm dịu đi sự xung đột và đau khổ trong thế giới, chứ không phải là một nguồn gây mâu thuẫn.

“Chúng ta thường nghe người ta nói mọi người đều bình đẳng. Điều đó muốn nói rằng mọi người đều có ước muốn hiển nhiên là được hạnh phúc. Mọi người đều có quyền là một người hạnh phúc. Và mọi người đều có quyền chiến thắng sự đau khổ. Vậy nếu có ai đang rút tía được hạnh phúc hoặc ích lợi từ một truyền thống tôn giáo nào đó, thì điều quan trọng là tôn trọng quyền của những người khác. Như thế, chúng ta phải học tôn trọng mọi truyền thống tôn giáo lớn khác. Điều đó thật rõ ràng.”

Trong suốt tuần lễ nói chuyện của đức Đạt Lai Lạt Ma tại Tucson, tinh thần tôn trọng lẫn nhau không chỉ là một cách nghĩ đáng mong muốn. Trong đám thánh giả ta có thể thấy những người thuộc các tôn giáo khác nhau, kể cả khá đông đại diện của hàng giáo sĩ Ki tô giáo. Mặc dù có sự khác biệt về truyền thống,

một bầu không khí hòa bình và hòa hợp lan tỏa khắp căn phòng. Cũng có một tinh thần trao đổi, và không ít sự tò mò giữa những người không phải Phật tử về thực hành tâm linh hằng ngày của Đạt Lai Lạt Ma. Sự tò mò này đã khiến một thánh giả nêu câu hỏi:

“Cho dù là Phật tử hay người thuộc một tôn giáo khác, thì những cách thực hành như cầu nguyện xem ra được nhấn mạnh. Tại sao cầu nguyện lại quan trọng trong đời sống tâm linh đến thế?”

Đạt Lai Lạt Ma trả lời: “Tôi nghĩ cầu nguyện là một công cụ đơn giản để nhắc nhở mỗi người về những nguyên tắc và xác tín mà mình nắm giữ sâu trong tâm thức. Tôi, bản thân tôi, mỗi buổi sáng đều lặp lại một số câu kinh Phật giáo. Các câu này có thể không giống những lời cầu nguyện, nhưng chúng thực sự là một công cụ nhắc nhở. Nhắc nhở về việc phải nói chuyện thế nào với người khác, làm thế nào quan hệ với người khác, làm thế nào xử lý các vấn đề trong đời sống hằng ngày, những chuyện như thế. Vậy, một phần lớn việc thực hành của tôi liên quan đến chuyện nhắc nhở - duyệt lại tầm quan trọng của lòng thương xót, tha thứ, tất cả những điều ấy. Và dĩ nhiên, nó cũng bao gồm một số bài tụng niệm của Phật giáo về bản chất của thực tại, và một số bài chiêm niệm. Vậy, trong thực hành hằng ngày của tôi, việc cầu nguyện của riêng tôi, nếu tôi cứ nhàn nhã mà làm thì có thể mất độ bốn tiếng đồng hồ. Lâu chứ nhỉ.”

Ý nghĩ dành ra bốn giờ mỗi ngày để cầu nguyện thôi thúc một thánh giả khác hỏi: “Tôi là một người mẹ đang đi làm, có con nhỏ, rất ít thời gian rảnh. Với một người thực sự bận rộn, làm thế nào tìm được thời gian để làm những việc cầu nguyện và thiền định ấy?”

“Ngay cả trong trường hợp của tôi, nếu tôi muốn phàn nàn, tôi có thể luôn phàn nàn về chuyện thiếu thời gian,” Đạt Lai Lạt Ma nhận xét. “Tôi rất bận. Tuy nhiên, nếu cố gắng, bạn có thể luôn tìm được thời gian, thí dụ vào sáng sớm. Rồi thì, tôi nghĩ có những dịp như cuối tuần. Bạn có thể hy sinh một ít thời gian giải trí của mình,” ngài cười. “Vây ít nhất; tôi nghĩ là nửa tiếng hằng ngày chẳng hạn. Hoặc nếu bạn đã cố gắng thì hãy cố gắng nữa, có lẽ bạn có thể tìm được thí dụ ba mươi phút buổi sáng và ba mươi phút buổi tối. Nếu thực sự nghĩ về điều này, hẳn bạn có thể hình dung ra một cách để tìm thêm thời gian.”

“Tuy nhiên, nếu suy nghĩ nghiêm túc về ý nghĩa thực sự của các thực hành tâm linh, thì nó phải có liên hệ với sự phát triển và trau dồi tâm trạng, thái độ cùng các trạng thái tâm lý và cảm xúc của bạn. Bạn không nên giới hạn cách hiểu của mình về thực hành tâm linh chỉ ở một số hoạt động thần xác hoặc bằng lời, như tụng kinh và hát. Nếu cách hiểu của bạn về thực hành tâm linh chỉ giới hạn vào những hoạt động ấy thì dĩ nhiên bạn sẽ cần một thời gian đặc biệt, một thời gian được dành riêng để làm việc ấy - vì bạn

không thể nào vừa đi đi lại lại để làm các việc vặt trong nhà, như nấu ăn, v.v... vừa niệm chú được. Việc ấy có thể gây sự khó chịu cho người xung quanh bạn. Tuy nhiên, nếu bạn hiểu việc thực hành tâm linh theo đúng nghĩa của nó, thì bạn có thể sử dụng tất cả hai mươi bốn tiếng mỗi ngày để làm việc đó. *Tâm linh đích thực là một thái độ tinh thần mà bạn có thể thực hành bất cứ lúc nào.* Chẳng hạn, nếu gặp phải một hoàn cảnh trong đó bạn chỉ muốn lăng mạ một ai, khi ấy lập tức bạn hãy cảnh giác và kiềm chế mình đừng làm điều đó. Tương tự, nếu gặp một trường hợp trong đó bạn có thể nổi nóng, lập tức bạn trấn tĩnh lại và nói: 'Không, đây không phải là cách thích hợp.' Đó thực sự là một thực hành tâm linh. Nhìn trong ánh sáng ấy, bạn sẽ luôn luôn có thời giờ.

"Điều này nhắc nhở tôi về một trong những đại sư Kadampa của Tây Tạng tên là Potowa. Ngài nói rằng đối với người thiền định có một trình độ nhất định về định tĩnh và nhận thức bên trong thì mọi biến cố, mọi kinh nghiệm ta gặp phải sẽ hóa thành một loại giáo huấn. Đó là một kinh nghiệm học hỏi. Điều này tôi nghĩ là rất đúng.

"Vậy, từ quan điểm này, ngay cả khi bạn gặp phải những cảnh tượng bạo lực và sex gây xáo trộn tâm linh, chẳng hạn như trong tivi phim ảnh, bạn vẫn có thể xem chúng với một thái độ tỉnh giác sâu xa về hậu quả tai hại của việc đi đến những thái cực. Khi ấy, thay vì bị hoàn toàn choáng ngợp bởi cảnh tượng,

bạn có thể xem những cảnh ấy như một thứ chỉ dẫn về bản chất phá hoại của những cảm xúc tiêu cực không được kiểm soát - một điều mà từ đó bạn có thể học được nhiều bài học."

Học những bài học từ những phim cũ chiếu lại như *The A-Team* hoặc *Melrose Place* là một chuyện. Nhưng là một Phật tử, sự thực hành tâm linh của cá nhân đức Đạt Lai Lạt Ma chắc chắn bao gồm những nét độc đáo riêng của Phật giáo. Chẳng hạn, trong khi mô tả thực hành hằng ngày của mình, ngài nhắc rằng nó bao gồm các bài niệm Phật về bản chất của thực tại, cũng như một số bài chiêm niệm. Tuy trong bối cảnh của cuộc trao đổi này ngài chỉ nhắc thoáng qua những việc ấy, song qua nhiều năm tôi đã có cơ hội nghe ngài thảo luận dài hơi về những chủ đề ấy - những cuộc nói chuyện của ngài bao gồm một số cuộc thảo luận phức tạp nhất mà tôi đã từng nghe về bất cứ chủ đề nào. Các bài nói chuyện của ngài về bản chất của thực tại chất đầy những luận cứ và phân tích rắc rối của triết học. Phần mô tả của ngài về các cách chiêm niệm của Mật tông cực kỳ rắc rối và tinh vi - những bài quán tưởng và chiêm niệm mà mục tiêu dường như là xây dựng trong trí tưởng tượng mình một thứ bản đồ lập thể về vũ trụ. Ngài đã dành cả một đời dấn thân vào học tập và tu tập những bài thiền định Phật giáo đó. Với những điều ấy trong

đầu, biết được tầm mức to lớn của những cố gắng của ngài, tôi hỏi ngài:

“Ngài có thể mô tả cái lợi ích hay tác động thực tế mà những thực hành tâm linh ấy đã đem lại trong đời sống hằng ngày của ngài không?”

Đạt Lai Lạt Ma im lặng một lát rồi nhẹ nhàng trả lời: “Mặc dù kinh nghiệm của riêng tôi có lẽ rất ít ỏi, có một điều tôi có thể nói chắc là, tôi cảm thấy rằng thông qua việc rèn luyện trong Phật giáo, tôi cảm thấy tâm trí tôi đã trở nên bình lặng hơn nhiều. Đó là điều chắc chắn. Mặc dù sự thay đổi xảy đến từ từ, có khi từng centimet một,” ngài cười, “tôi nghĩ rằng đã có một sự thay đổi trong thái độ của tôi về bản thân mình và những người khác. Mặc dù thật khó mà chỉ ra chính xác những nguyên nhân của sự thay đổi này, tôi nghĩ rằng nó đã chịu ảnh hưởng của một sự nhận thức, không phải nhận thức hoàn toàn, mà là một cảm thức nhất định về bản chất nền tảng của thực tại, và cũng qua việc chiêm nghiệm những chủ đề như vô thường, bản chất đau khổ của ta, và giá trị của lòng thương xót và vị tha.

“Cho nên, tôi cảm thấy một sự thương xót nhất định đối với những kẻ tra tấn, vì tôi hiểu rằng kẻ tra tấn thực ra là bị thúc bách bởi những thế lực tiêu cực khác. Vì những điều ấy, và vì những lời khấn và cam kết Bồ Tát hạnh của tôi, nên ngay cả với một người làm điều hung ác, tôi không thể cảm thấy hoặc nghĩ rằng vì sự độc ác của họ mà họ phải chịu những điều

tiêu cực hay không cảm nghiệm được hạnh phúc⁽¹⁾. Bồ Tát thế đã giúp tôi phát huy thái độ này. Nó rất hữu ích, vì thế tự nhiên là tôi yêu mến lời thề này.

“Điều này nhắc tôi nhớ lại một vị tu sĩ trưởng lễ ở Tu viện Namgyal. Ông đã ngồi tù suốt hai mươi năm. Một lần tôi đã hỏi ông đâu là hoàn cảnh khó khăn nhất mà ông từng đối mặt khi ở trong tù. Ngạc nhiên thay, ông nói rằng ông cảm thấy mối nguy lớn nhất là đánh mất lòng thương xót đối với người giam giữ mình!

“Có nhiều chuyện như thế lắm. Lấy thí dụ, ba ngày trước đây tôi gặp một tu sĩ đã ở trong nhà tù nhiều năm. Ông bị bắt giam vào ngục cùng với ba anh em, những người này đã bị giết trong đó. Hai người bạn khác cũng bị giết. Rồi cha mẹ ông chết trong trại lao động. Nhưng ông bảo tôi rằng khi ở tù, ông suy nghĩ về cuộc đời mình cho đến khi đó mà kết luận rằng, cho dù ông đã sống cả đời tu sĩ tại tu viện Drepung, song cho đến lúc ấy ông cảm thấy mình chưa phải một tu sĩ tốt. Ông cảm thấy mình là một tu sĩ khờ khạo. Lúc ấy ông đã lập thề rằng vì ông đã ở trong tù, ông sẽ cố gắng trở thành một tu sĩ tốt thực sự. Vậy, như là kết quả của Phật hành, vì việc luyện

1. Trong Bồ Tát thế, người thụ huấn khẳng định ý muốn trở nên một vị Bồ Tát. Một vị Bồ Tát, dịch sát nghĩa là “chiến sĩ tinh giác” là người, vì lòng yêu thương trắc ẩn, đã đạt đến sự nhận thức về Bodhicitta, một tâm trạng đặc trưng bởi khát vọng tự phát, tinh tuyền nhằm đạt đến giác ngộ viên mãn để làm điều ích lợi cho mọi chúng sinh.

tâm này, ông có thể vẫn rất hạnh phúc trong tâm trí, cho dù đau đớn trong thân xác. Ngay cả khi bị tra khảo và đánh đập tàn nhẫn, ông vẫn có thể sống sót và cảm thấy hạnh phúc bằng cách nhìn nó như một sự thanh luyện Nghiệp xấu trong quá khứ của mình.

“Vậy, qua những thí dụ này, người ta có thể đề cao giá trị của việc đưa các thực hành tâm linh vào đời sống hằng ngày của mình.”

Như vậy, Đạt Lai Lạt Ma đã thêm vào thành phần cuối cùng của một đời sống hạnh phúc hơn - chiều kích tâm linh. Thông qua những giáo huấn của Đức Phật, Đạt Lai Lạt Ma và nhiều người khác đã tìm thấy một khuôn khổ có ý nghĩa giúp họ chịu đựng và thậm chí thắng hoa nổi đau đớn và thống khổ mà cuộc sống thường mang lại. Và như Đạt Lai Lạt Ma gợi ý, mỗi truyền thống tôn giáo lớn của thế giới có thể đưa ra những cơ hội như nhau để giúp người ta đạt tới một đời sống hạnh phúc hơn. Sức mạnh của niềm tin, được các truyền thống tôn giáo ấy tạo ra ở bình diện rộng, đan quện vào đời sống của hàng triệu người. Niềm tin tôn giáo sâu xa ấy đã nuôi dưỡng vô số người trong những thời khắc khó khăn. Đôi khi nó hoạt động theo những cách thức thầm lặng, đôi khi lại trong những trải nghiệm chuyển hóa sâu xa. Mỗi người trong chúng ta, tại một thời điểm nào đó trong cuộc sống, chắc hẳn đã chứng kiến sức mạnh ấy hiện

hành nơi một thành viên gia đình, một người bạn hay một người quen biết. Thắng hoặc, những ví dụ về sức mạnh hỗ trợ của lòng tin cũng được xuất hiện trên trang bìa các báo. Chẳng hạn, nhiều người đã quen với nỗ lực của Terry Anderson, một người bình thường bỗng dưng bị bắt cóc trên đường phố Beirut một buổi sáng năm 1985. Người ta ném một tấm mền trùm lên anh, quăng anh vào một chiếc xe hơi, và suốt chín năm sau anh bị Hezbollah, một nhóm cực đoan cuồng tín Hồi giáo cầm giữ làm con tin. Đến năm 1991, anh bị giam trong một tầng hầm ẩm thấp, bắn thủ với những phòng giam chật chội, bị bịt mắt và xiềng xích kéo dài, bị đánh đập thường xuyên và sống trong điều kiện cực kỳ khắc nghiệt. Khi cuối cùng anh được phóng thích, cả thế giới hướng mắt về anh và nhìn thấy một người tràn trề vui sướng vì được đoàn tụ cùng gia đình và được sống, nhưng lại tỏ ra rất ít cay đắng và thù ghét những kẻ bắt giữ mình. Khi được báo chí hỏi đâu là nguồn sức mạnh to lớn của anh, anh khẳng định chính đức tin và việc cầu nguyện là những yếu tố quan trọng giúp anh chịu đựng những khổ cực của mình.

Thế giới này đầy ắp những thí dụ như thế, về những cách thức mà đức tin tôn giáo giúp đỡ người ta một cách cụ thể trong những lúc khó khăn. Và những cuộc điều tra mở rộng gần đây dường như khẳng định thêm thực tế là đức tin tôn giáo có thể góp một phần căn bản vào một đời sống hạnh phúc hơn.

Những cuộc điều tra được tiến hành bởi các nhà nghiên cứu độc lập và các tổ chức trung cầu ý dân (như Gallup) đã cho thấy, những người có đạo thường cảm thấy hạnh phúc và thỏa mãn với cuộc sống hơn là những người không có đạo. Các nghiên cứu đã cho thấy, đức tin không chỉ là một yếu tố cho biết trước những ai sẽ tự bạch rằng mình hạnh phúc, mà một đức tin mạnh mẽ cũng tỏ ra giúp đỡ các cá nhân giải quyết hữu hiệu hơn các vấn đề như tuổi già và khắc phục những khủng hoảng cá nhân, các biến cố đau thương. Ngoài ra, thống kê cho thấy gia đình của những người có niềm tin mạnh thường có tỷ lệ phạm pháp, rượu chè và ma túy cũng như tan vỡ gia đình thấp hơn. Thậm chí có bằng chứng cho thấy đức tin có thể đem lại lợi ích cho sức khỏe thể lý của người ta, kể cả những người mắc bệnh nặng. Quả thật, hàng trăm nghiên cứu khoa học và dịch tễ đã chứng minh rằng có sự liên kết giữa đức tin tôn giáo mạnh mẽ với tỷ lệ chết thấp và sức khỏe được cải thiện. Trong một nghiên cứu, những phụ nữ cao tuổi có đức tin mạnh mẽ có thể đi bộ sau khi giải phẫu hông xa hơn những người ít có đức tin, và họ cũng ít bị trầm cảm sau phẫu thuật hơn. Một cuộc nghiên cứu được Ronna Casar Harris và Mary Amanda Dew tại trường đại học y Pittsburgh thực hiện đã cho thấy rằng những bệnh nhân được thay tim mà có đức tin mạnh mẽ thì gặp ít khó khăn hơn trong việc thích ứng với các chế độ y tế hậu phẫu và cho thấy tình trạng sức khỏe thể

lý và tình cảm về dài hạn tốt hơn. Trong một cuộc nghiên cứu khác do bác sĩ Thomas Oxman và các đồng nghiệp tại Trường Y khoa Dartmouth tiến hành, người ta thấy các bệnh nhân trên năm mươi lăm tuổi đã trải qua phẫu thuật mở tim vì các chứng bệnh động mạch vành hoặc hở van tim, những người nào tin cậy vào niềm tin tôn giáo thì dễ sống sót hơn những người không có đức tin đến ba lần.

Những ích lợi của một đức tin mạnh mẽ đôi khi xảy đến như là kết quả trực tiếp của một số giáo lý đặc thù nhất định, và những niềm tin của một truyền thống cụ thể. Chẳng hạn, nhiều Phật tử được giúp chịu đựng đau khổ là nhờ niềm tin vững vàng của họ vào giáo lý Nghiệp. Tương tự, những ai có niềm tin không lay chuyển vào Thiên Chúa thường có thể chịu đựng những vất vả nặng nề vì họ tin vào một Thiên Chúa toàn tri và yêu thương - một Thiên Chúa mà kế hoạch của ngài có thể mù mịt với chúng ta lúc này, nhưng là Đấng, trong sự khôn ngoan thượng trí của ngài, cuối cùng sẽ mặc khải tình yêu của ngài cho chúng ta. Với niềm tin vào các giáo huấn của Kinh Thánh, họ có thể tìm thấy sự an ủi trong những câu như Rm 8,28: "Thiên Chúa làm mọi sự đều sinh ích lợi cho những ai mến yêu Người, tức là cho những kẻ được Người kêu gọi theo như ý Người định."

Mặc dù một số phần thưởng của lòng tin có thể dựa trên những giáo lý đặc biệt của riêng một tôn giáo, song mọi tôn giáo đều có những điểm chung

khác nữa đó là một đời sống tâm linh đem lại sức mạnh cho tín hữu. Sự dấn thân vào *bất kỳ* nhóm tôn giáo nào đều có thể tạo ra một cảm giác thuộc về cộng đồng, những mối liên kết cộng đồng, một sự kết nối quan tâm với những tín hữu khác. Nó đem lại một khuôn khổ làm việc có ý nghĩa, trong đó người ta có thể kết nối và quan hệ với những người khác. Và nó có thể đem lại cho người ta cảm giác mình được chấp nhận. Những niềm tin tôn giáo mạnh mẽ có thể mang lại cho người ta cảm thức sâu xa về mục đích, đem lại ý nghĩa cho cuộc sống của họ. Những niềm tin ấy có thể đem lại hy vọng khi đối diện với sự thù nghịch, đau khổ và cái chết. Chúng có thể giúp người ta chấp nhận một viễn tượng về vĩnh cửu, nó cho phép họ vượt ra khỏi bản thân mình khi bị choáng ngợp bởi những vấn đề hằng ngày.

Mặc dù những ai chọn theo giáo lý của một tôn giáo nhất định thì đều có thể hưởng được những lợi ích tiềm năng ấy, nhưng điều rõ ràng là chỉ niềm tin tôn giáo không thôi thì chẳng có gì bảo đảm cho hạnh phúc và bình an. Lấy thí dụ, vào cùng một thời điểm Terry Anderson bị xiềng xích ngồi trong ngục và cho thấy những thuộc tính đẹp nhất của đức tin tôn giáo, thì ngay bên ngoài phòng giam ông, bạo lực và thù ghét điên cuồng tràn lan lại cho thấy những thuộc tính tệ hại nhất của đức tin tôn giáo. Đã nhiều năm ở Libăng, nhiều phe phái Hồi giáo đã gây chiến với những người theo Ki tô giáo và Do Thái giáo. Cuộc

chiến được châm thêm dầu bởi sự thù ghét đầy bạo lực của cả hai phe, đưa đến những hành vi tàn bạo không sao tả xiết nhân danh đức tin. Đó là một câu chuyện cũ, một câu chuyện đã được nhắc đến rất thường xuyên trong suốt chiều dài lịch sử, và thường xuyên lặp lại trong thế giới hiện đại.

Bởi cái tiềm năng gây ra chia rẽ và thù ghét, người ta thật dễ mất lòng tin vào các thể chế tôn giáo. Điều này đã khiến một số gương mặt tôn giáo như đức Đạt Lai Lạt Ma nỗ lực làm thuần khiết những yếu tố ấy trong một đời sống tâm linh, cái đời sống có thể được áp dụng bất cứ ở đâu bởi bất cứ cá nhân nào, để gia tăng hạnh phúc của họ, bất kể họ theo tôn giáo nào hoặc cho dù họ có đạo hay không.

Như vậy, với giọng hoàn toàn xác tín, Đạt Lai Lạt Ma kết thúc bài nói chuyện của mình bằng viễn tượng của ngài về một đời sống tâm linh đích thực:

“Như thế, khi nói về việc có một chiều kích tâm linh trong đời sống chúng ta, chúng ta đã xác định những niềm tin tôn giáo của mình như một cấp độ của tâm linh. Bây giờ xét đến tôn giáo, nếu chúng ta có đức tin dù theo tôn giáo đi nữa, điều đó rất tốt. Nhưng ngay cả khi không có niềm tin tôn giáo, chúng ta vẫn có thể xoay sở. Trong một số trường hợp, chúng ta thậm chí có thể còn xoay sở tốt hơn. Nhưng đó là quyền của mỗi cá nhân. Nếu chúng ta muốn tin,

tốt! Nếu không, cũng được thôi. Nhưng khi ấy có một cấp độ tâm linh khác. Đó là cái mà tôi gọi là *tâm linh cơ bản* - những phẩm chất nhân bản gồm thiện hảo, nhân từ, thương xót, quan tâm. Dù chúng ta có là tín hữu hay không, loại tâm linh này vẫn là cái cốt yếu. Bản thân tôi xem mức độ thứ hai này của tâm linh còn quan trọng hơn mức độ đầu tiên, vì cho dù một tôn giáo nào đó có kỳ diệu đến đâu đi nữa, nó vẫn sẽ chỉ được chấp nhận bởi một số người hạn chế, chỉ là một phần của nhân loại. Nhưng chừng nào chúng ta là người, chừng nào chúng ta là thành viên của đại gia đình nhân loại, *tất cả chúng ta* còn cần đến những giá trị tinh thần căn bản ấy. Không có chúng, đời sống loài người sẽ trở nên khô khan, rất khô khan. Kết quả là, không ai trong chúng ta có thể là một con người hạnh phúc, toàn thể gia đình chúng ta sẽ đau khổ, và rồi, cuối cùng, xã hội sẽ có nhiều rối rắm hơn. Vậy, điều rõ ràng là việc vun trồng những loại giá trị tâm linh căn bản kia trở nên trọng yếu.

“Trong khi tìm cách vun trồng những giá trị tâm linh căn bản này, tôi nghĩ chúng ta cần phải nhớ rằng trong số năm tỷ người trên hành tinh này, có lẽ một hoặc hai tỷ người là những tín hữu rất thành tâm trong tôn giáo. Dĩ nhiên, khi nói “tín hữu thành tâm”, tôi không định bao quát những người chỉ nói thí dụ như ‘Tôi là Ki tô hữu’ chỉ vì nguồn gốc gia đình của họ là Ki tô giáo, nhưng trong đời sống hằng ngày lại không quan tâm lắm đến đức tin Ki tô giáo hoặc tích

cực thực hành đức tin ấy. Vậy, loại những người ấy ra, tôi tin rằng có lẽ chỉ có khoảng một tỷ người thực lòng hành đạo. Điều đó có nghĩa là bốn tỷ, đại đa số người trên hành tinh này không phải là những tín hữu. Vậy chúng ta vẫn phải tìm cách để cải thiện đời sống của đại đa số người này, bốn tỷ người không theo một tôn giáo nào - những cách giúp họ trở thành người tốt, những người đạo đức, mà không theo đạo. Ở đây tôi nghĩ rằng giáo dục là điều quan trọng - khơi dậy trong người ta một cảm thức rằng lòng thương xót, nhân từ, v.v. là những phẩm chất tốt đẹp căn bản của loài người, chứ không phải chỉ là chủ đề của tôn giáo. Tôi nghĩ trước đây chúng ta đã nói dài dòng về tầm quan trọng chủ yếu của sự nông hậu, tình thương và lòng trắc ẩn đối với tính người đối với sức khỏe thể lý, hạnh phúc và bình an tâm trí của con người. Đây là một vấn đề rất thực tế, chứ không phải là lý thuyết tôn giáo hay suy luận triết học. Nó là một vấn đề chủ chốt. Và tôi nghĩ đây thực sự là yếu tính của mọi giáo huấn tôn giáo của các truyền thống khác nhau. Nhưng nó cũng tối quan trọng đối với những người chọn không theo một tôn giáo cụ thể nào. Với những người này, tôi nghĩ chúng ta có thể giáo dục họ và giúp cho họ tin rằng không cần phải theo một tôn giáo nào, nhưng hãy là người tốt, một con người nhạy cảm, có cảm thức trách nhiệm và dấn thân vì một thế giới tốt hơn, hạnh phúc hơn.

“Nói chung, có thể nhận diện tôn giáo hay lối

sống tâm linh của anh thông qua những phương tiện bên ngoài, như mặc loại y phục nào đó, hoặc có bàn thờ trong nhà, tụng niệm, vân vân. Có những cách biểu lộ điều ấy ra bên ngoài. Tuy nhiên, những thực hành hay hoạt động ấy chỉ là thứ yếu so với việc anh sống theo một lối sống tâm linh thực sự, dựa vào những giá trị tâm linh căn bản, vì có thể là tất cả những hoạt động mang màu sắc tôn giáo bên ngoài vẫn đi cùng với một người mang tâm trạng cực kỳ tiêu cực. Nhưng tâm linh đích thực sẽ đưa đến chỗ làm người ta bình an hơn, hạnh phúc hơn, tĩnh tại hơn.

“Mọi tâm trạng cao quý - thương xót, khoan dung, tha thứ, quan tâm, vân vân -, những đức tính ấy là chân Pháp, hay những phẩm tính tinh thần đích thực, vì tất cả những phẩm tính nội tại ấy không thể đồng thời hiện diện với những cảm giác xấu xa hoặc tiêu cực.

“Bởi thế, tham gia vào một cuộc rèn luyện hay một phương pháp đem lại kỷ luật nội tâm trong lòng mình là yếu tính của một đời sống tôn giáo, một thứ kỷ luật nội tâm có mục đích vun trồng những tâm trạng tích cực ấy. Vậy, việc một người có sống đời sống tâm linh hay không tùy thuộc vào việc họ có thành công trong việc đạt tới một tâm trí đã được thuần phục, khép vào kỷ luật và đưa tâm trạng ấy vào những hoạt động hằng ngày hay không.”

Đạt Lai Lạt Ma phải tham dự một cuộc tiếp đón nhỏ được tổ chức để tri ân một nhóm nhà hảo tâm vốn mạnh mẽ ủng hộ ngài. Bên ngoài phòng tiếp tân, một đám đông đã tụ tập để chờ đón sự xuất hiện của ngài. Lúc ngài đến, đám đông đã trở nên chật ních. Trong số những người quan sát, tôi thấy có một người mà tôi đã lưu ý đến vài lần trong suốt tuần qua. Đây là một người đàn ông khó đoán tuổi, dù tôi đoán anh độ hai mươi lăm hoặc hơn ba mươi tuổi, cao và rất gầy. Nổi bật vì bề ngoài xốc xệch, nhưng anh ta lại khiến tôi chú ý vì biểu hiện của anh, biểu hiện mà tôi thường gặp nơi các bệnh nhân của mình - bồn chồn, trầm cảm nặng, đau đớn. Và tôi nghĩ tôi đã lưu ý những cử động nhẹ vô ý thức thường lặp lại của các cơ xung quanh miệng anh ta. “Chúng rối loạn vận động chậm,” tôi thầm chẩn đoán. Đây là một chứng bệnh thần kinh, do sử dụng lâu ngày thuốc chống loạn thần kinh gây ra. “Tôi nghiệp anh chàng,” tôi nghĩ ngay lúc đó, nhưng nhanh chóng quên anh ta.

Khi Đạt Lai Lạt Ma đến, đám đông chen chúc xô đẩy tiến đến chào ngài. Nhân viên an ninh, phần lớn họ là những người tình nguyện, vất vả ngăn đám đông đang lấn tới và mở một lối đi đến phòng tiếp tân. Người thanh niên có vấn đề mà tôi đã thấy trước đó, bây giờ với biểu lộ có phần rối loạn, bị đám đông đẩy đến trước, lấn tới sát lối đi được nhóm an ninh dẹp ra. Khi Đạt Lai Lạt Ma đi ngang qua, ngài nhận

thấy anh ta. Ngài bứt ra khỏi vòng vây của đội an ninh, dừng lại nói chuyện với anh. Thoạt tiên, anh ta ngạc nhiên, rồi bắt đầu nói thật nhanh với Đạt Lai Lạt Ma. Ngài chỉ nói rất ít để đáp lại. Tôi không thể nghe họ đang nói gì, nhưng tôi thấy khi anh thanh niên kia nói, ngài bắt đầu để lộ nét kích động. Người kia lại nói một điều gì đó, nhưng thay vì trả lời, Đạt Lai Lạt Ma hồn nhiên nắm tay anh đặt vào giữa tay mình, đập nhẹ nhẹ, và trong một lúc ngài chỉ đứng đó lặng lẽ gật đầu. Khi ngài nắm chặt bàn tay người thanh niên và nhìn vào mắt anh, dường như ngài không ý thức gì đến đám đông vây quanh mình. Cái nhìn đau đớn và kích động bỗng nhiên như biến mất khỏi khuôn mặt anh, và nước mắt giàn giụa trên má. Mặc dù nụ cười xuất hiện và lan tỏa từ từ trên nét mặt anh là nụ cười yếu ớt, nhưng một cái nhìn thoải mái và sung sướng đã hiện ra trong mắt anh.

Đạt Lai Lạt Ma nhiều lần nhấn mạnh rằng kỷ luật nội tâm là nền tảng của đời sống tâm linh. Đó là phương pháp căn bản để đạt tới hạnh phúc. Như ngài đã giải thích trong suốt cuốn sách này, từ quan điểm của ngài, kỷ luật nội tâm liên quan đến việc chiến đấu với các tâm trạng tiêu cực như oán giận, thù ghét và tham lam, đồng thời vun trồng các trạng thái tích cực như tử tế, thương xót và khoan dung. Ngài cũng đã chỉ ra rằng một đời sống hạnh phúc được xây dựng

trên nền tảng một tâm trí bình lặng, vững vàng. Việc thực hành kỷ luật nội tâm có thể bao gồm các kỹ thuật thiền định theo nghi thức nhằm giúp ổn định tâm trí và đạt đến trạng thái tĩnh lặng. Hầu hết các truyền thống tâm linh đều có những thực hành nhằm tìm cách lắng đọng tâm trí, cho chúng ta tiếp cận gần hơn với bản chất tâm linh sâu xa hơn của mình. Khi kết thúc loạt bài nói chuyện của Đạt Lai Lạt Ma tại Tucson, ngài trình bày phần hướng dẫn một bài thiền định được soạn thảo nhằm giúp chúng ta bắt đầu làm lắng lại suy nghĩ của mình, quan sát bản chất nền tảng của tâm trí, nhờ đó phát triển một “sự tĩnh lặng của tâm trí.”

Lướt qua cử tọa một lượt, ngài bắt đầu nói bằng phong cách đặc trưng của ngài, như thể thay vì nói với một nhóm lớn, ngài đang đích thân hướng dẫn từng người trong số thính giả vậy. Đôi khi ngài im lặng và tập trung, đôi khi lại linh hoạt hơn, minh họa hướng dẫn của mình bằng những cái gật đầu nhẹ, những điệu bộ của bàn tay, và những chuyển động lắc lư người nhẹ nhàng.

SUY NIỆM VỀ BẢN CHẤT CỦA TÂM TRÍ

“Mục đích của bài tập này là bắt đầu nhận ra và có chút cảm nhận về bản chất của tâm trí,” ngài bắt đầu nói, “ít nhất là ở bình diện quy ước. Nói chung, mỗi

khi nói đến ‘tâm trí’ của mình, chúng ta đang nói về một khái niệm trừu tượng. Nếu không có một kinh nghiệm trực tiếp về tâm trí mình, thì giả dụ nếu chúng ta được yêu cầu xác định đâu là tâm trí, chúng ta có thể sẽ chẳng biết nói sao, đành chỉ vào bộ óc. Hoặc, nếu được yêu cầu định nghĩa tâm trí là gì, chúng ta có thể nói nó là cái gì đó có khả năng ‘biết,’ một cái gì đó ‘rõ ràng’ và ‘thuộc về nhận thức.’ Nhưng nếu không trực tiếp lĩnh hội tâm trí thông qua các thực hành thiền định thì các định nghĩa trên đây chỉ là từ ngữ thuần túy mà thôi. Điều quan trọng là có khả năng nhận diện tâm trí qua kinh nghiệm trực tiếp, chứ không chỉ là một khái niệm trừu tượng. Vậy mục đích của bài tập này là có thể *trực tiếp* cảm nhận hay nắm bắt bản chất quý ước của tâm trí, nhờ đó khi bạn nói tâm trí có những tính chất ‘rõ ràng’ và ‘thuộc về nhận thức,’ bạn sẽ có thể xác định nó thông qua kinh nghiệm, chứ không chỉ là một khái niệm trừu tượng.

“Bài tập này giúp bạn chủ ý dừng lại những tư tưởng lan man, rồi từ từ trụ lại trong tình trạng ấy trong khoảng thời gian ngày càng lâu hơn. Khi thực hành bài tập này, cuối cùng bạn sẽ đi đến một cảm giác như thể không còn gì ở đó nữa, một cảm giác trống rỗng. Nhưng nếu tiến xa hơn, cuối cùng bạn sẽ bắt đầu nhận ra bản chất nền tảng của tâm trí, những đặc tính ‘rõ ràng’ và ‘biết’. Nó cũng tương tự như có một ly thủy tinh trong suốt chứa đầy nước. Nếu nước

trong, bạn có thể nhìn thấy đáy ly, nhưng bạn vẫn nhận ra rằng nước có ở đó.

“Vậy, hôm nay chúng ta hãy thiền định về tính phi khái niệm. Đây không phải chỉ là tình trạng mù mẫm, hay một tâm trí trống tuếch. Đúng hơn, điều bạn sẽ làm là, trước hết tạo ra một quyết tâm: ‘Tôi sẽ duy trì một tình trạng không có những tư tưởng có tính khái niệm.’ Bạn làm như thế này:

“Nói chung, tâm trí chúng ta chủ yếu được định hướng về các đối tượng bên ngoài. Sự chú ý của chúng ta đi theo các kinh nghiệm khả giác. Nó dừng lại ở một cấp độ chủ yếu mang tính cảm quan và khái niệm. Nói cách khác, thông thường ý thức của chúng ta được định hướng về các kinh nghiệm thụ cảm vật lý và các khái niệm thuộc lý trí. Nhưng trong bài tập này, điều bạn sẽ làm là rút tâm trí mình vào bên trong. Đừng để nó đuổi theo hoặc chú ý đến các đối tượng cảm quan. Đồng thời, đừng cho phép nó hoàn toàn rút lui, đến độ thành ra mù mẫm hoặc thiếu tỉnh thức. Bạn phải duy trì một trạng thái tỉnh giác thật trọn vẹn, và rồi tìm cách nhìn thấy trạng thái tự nhiên của ý thức bạn - một trạng thái trong đó ý thức của bạn không chịu ảnh hưởng bởi các suy nghĩ về quá khứ, những điều đã xảy ra, các ký ức và hoài niệm. Nó cũng không chịu ảnh hưởng bởi các suy nghĩ về tương lai, như các kế hoạch sắp tới, các dự báo, sợ hãi và hy vọng. Mà thay vào đó, hãy cố gắng trụ lại trong một trạng thái tự nhiên và trung hòa.

“Điều này có đôi chút giống như một dòng sông đang chảy rất mạnh, trong đó bạn không thể nào thấy rõ được đáy sông. Tuy nhiên, nếu có cách nào đó để có thể chặn lại dòng chảy ở cả hai hướng, từ nơi nước chảy đến và nơi nước chảy đi, khi ấy bạn có thể giữ cho nước lắng yên lại. Tương tự, khi bạn có thể chặn tâm trí bạn khỏi đuổi theo những đối tượng cảm quan, khỏi suy nghĩ về quá khứ và tương lai vùn vụt, và khi bạn có thể giải phóng tâm trí đừng để bị hoàn toàn ‘trống rỗng’, khi ấy bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy bên dưới mớ tiến trình tư tưởng hỗn loạn này. Có một sự tĩnh lặng ở bên dưới, một sự sáng rõ của tâm trí ẩn bên dưới. Bạn nên cố gắng quan sát hay trải nghiệm điều này...”

“Điều này có thể rất khó khăn ở giai đoạn đầu tiên, vì thế chúng ta hãy bắt đầu thực hành từ chính phiên làm việc này. Ở giai đoạn đầu tiên, khi bắt đầu cảm nghiệm trạng thái tự nhiên ẩn bên dưới của ý thức, bạn có thể cảm nghiệm nó dưới dạng một thứ ‘vắng mặt’. Điều này xảy ra vì chúng ta vốn quá quen với việc hiểu tâm trí mình dựa vào các đối tượng bên ngoài. Chúng ta có khuynh hướng nhìn vào thế giới thông qua các khái niệm, hình ảnh, vùn vụt. Vậy khi rút tâm trí bạn ra khỏi các đối tượng bên ngoài, thì hầu như bạn không thể nhận ra tâm trí của mình nữa. Có một thứ vắng mặt, một thứ trống rỗng. Tuy nhiên, khi từ từ tiến bộ và quen với nó rồi, bạn bắt đầu nhận ra một sự rõ ràng, một sự sáng sủa ẩn bên dưới. Đó là

khi bạn bắt đầu nhận ra và thấu được tình trạng tự nhiên của tâm trí.

“Nhiều kinh nghiệm thiền định thực sự sâu xa chỉ có thể xảy đến trên cơ sở loại tĩnh lặng tâm trí này...Ồ,” Đạt Lai Lạt Ma cười to, “tôi muốn cảnh báo rằng trong loại thiền định này, vì không có đối tượng cụ thể nào để bạn chú ý vào, bạn sẽ có nguy cơ ngủ gật đấy.

“Vậy, bây giờ chúng ta bắt đầu thiền định nhé...

Để bắt đầu, trước hết hãy thực hiện ba vòng hít thở, và chỉ tập trung chú ý vào hơi thở mà thôi. Chỉ ý thức về việc đang hít vào, đang thở ra, và rồi hít vào, thở ra - ba lần. Rồi, hãy bắt đầu thiền định.”

Đạt Lai Lạt Ma gõ kính, úp hai bàn tay vào lòng, ngồi yên bất động để thiền định. Thình lạng tuyệt đối lan tỏa trong căn phòng, trong khi một ngàn năm trăm người đều hướng vào bên trong, trong sự cô tịch của một ngàn năm trăm thế giới riêng tư, tìm cách làm lắng đọng các suy nghĩ của họ, và có lẽ có được thoáng nhìn vào bản chất thực sự của tâm trí họ. Sau năm phút, sự thình lạng bị khuấy động nhưng không bị phá vỡ khi Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu hát nhẹ nhàng, giọng của ngài trầm ấm và ngân nga, nhẹ nhàng dẫn dắt thính giả kết thúc thiền định.

Vào lúc kết thúc buổi gặp mặt ngày hôm ấy, như thường lệ, Đạt Lai Lạt Ma chấp tay, cúi đầu chào

thính giả với thái độ yêu mến và kính trọng, rồi đứng dậy, bước đi ngang qua đám đông. Hai bàn tay vẫn chấp lại, ngài tiếp tục vái chào khi rời phòng. Khi băng ngang đám đông chật ních, ngài cúi đầu rất thấp, thật vậy, đến độ những người đứng cách ngài chừng hơn một mét thôi đã không thể nhìn thấy ngài rồi. Ngài dường như lạc mất trong biển những cái đầu. Tuy nhiên, từ xa, người ta vẫn có thể nhận ra lối của ngài qua những chuyển dịch vi tế của đám đông khi ngài đi ngang qua. Cứ như thể ngài không còn là một đối tượng hữu hình, mà đã trở thành một sự hiện diện có thể cảm thấy được.



Sa-Đéc, Sep 28, 2015

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

ĐÔI LỜI TRI ÂN



Cuốn sách này sẽ không thể ra đời nếu không có sự cố gắng và hảo tâm của nhiều người. Trước hết, tôi muốn bày tỏ lời cảm ơn chân thành đến Tenzin Gyatso, vị Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, với lòng biết ơn sâu sắc vì sự tử tế, quảng đại, sự gọi hứng và tình bạn vô bờ bến của ngài. Và với cha mẹ tôi, James và Bettie Cutler, trong hồi ức yêu thương, vì đã cung cấp nền tảng cho đường con đi đến hạnh phúc trong cuộc đời.

Lời cảm tạ chân thành của tôi cũng xin gửi đến những người khác nữa.

Đó là bác sĩ Thupten Jinpa vì tình bạn với ông, ông đã giúp tôi biên tập các phần của Đạt Lai Lạt Ma trong cuốn sách này, và đã đóng vai trò trọng yếu trong việc thông dịch cho các cuộc nói chuyện công khai của Đạt Lai Lạt Ma và nhiều cuộc nói chuyện riêng của chúng tôi. Đó là Lobsang Jordhen, Đại đức

Lhakdor, vì đã làm thông dịch cho một số cuộc trò chuyện của tôi với Đạt Lai Lạt Ma tại Ấn Độ.

Đó là Tenzin Geyche Tethong, Rinchen Dharlo và Dawa Tsering, vì sự hỗ trợ và giúp đỡ của họ bằng nhiều cách trong những năm qua.

Đó là nhiều người đã làm việc cật lực để cuộc viếng thăm năm 1993 của Đạt Lai Lạt Ma đến Arizona là một kinh nghiệm bổ ích cho rất nhiều người: Claude d'Estree, Ken Bacher, ủy ban và nhóm làm việc tại Arizona Teachings, Inc, Peggy Hitchcock và ủy ban Arizona Friends of Tibet, bác sĩ Pam Willson và những người đã giúp tổ chức cuộc nói chuyện của Đạt Lai Lạt Ma tại Trường Đại học bang Arizona, và hàng chục tình nguyện viên với nỗ lực không mệt mỏi thay mặt cho tất cả những người đã tham dự các buổi giảng dạy của Đạt Lai Lạt Ma tại Arizona.

Đó là các nhân viên tài năng của tôi, Sharon Friedman và Ralph Vicinanza, và các đồng sự tuyệt vời của họ, vì sự khích lệ, tử tế, tận tâm giúp đỡ dự án này về nhiều phương diện, cật lực làm việc vượt quá bốn phần của mình. Tôi mang món nợ biết ơn đặc biệt đối với họ.

Với những người đã cho tôi sự trợ giúp rất giá trị trong khâu biên tập, cố vấn về tuệ giác và chuyên môn, cũng như sự hỗ trợ cá nhân trong suốt thời gian dài viết sách: đó là Ruth Hapgood vì những cố gắng khéo léo của cô trong việc biên tập các bản thảo đầu tiên, là Barbara Gates và bác sĩ Ronna Kabatznick vì sự giúp đỡ quý báu trong việc lục lợi vô số tài liệu cũng như tập trung và sắp xếp các tài liệu ấy thành

một cấu trúc chặt chẽ, và với biên tập viên tài năng của tôi ở Riverhead, Amy Hertz, vì cô đã tin vào dự án và giúp hình thành cuốn sách với hình thức cuối cùng của nó. Cũng là Jennifer Repo cùng các biên tập viên và nhóm công tác siêng năng tại Riverhead Books. Tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn nồng nhiệt đến những người đã giúp ghi lại các buổi diễn thuyết của Đạt Lai Lạt Ma tại Arizona, đánh máy các cuộc trò chuyện của tôi với Đạt Lai Lạt Ma, và đánh máy nhiều phần các bản thảo sớm nhất của cuốn sách này.

Để kết thúc, tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc

Đến các thầy tôi.

Đến gia đình và nhiều bạn hữu đã làm phong phú cuộc đời tôi bằng nhiều cách mà tôi chẳng thể nào nói hết: Gina Beckwith Eckel, bác sĩ David Weiss và Daphne Atkeson, bác sĩ Gillian Hamilton, Helen Mitsios, David Greenwalt, Dale Brozosky, Kristi Ingham Espinasse, bác sĩ David Klebanoff, Henrietta Bernstein, Tom Minor, Ellen Wyatt Gothe, bác sĩ Gail McDonald, Larry Cutler, Randy Cutler, Lori Warren. Và tôi cũng đặc biệt gửi lời cảm ơn và tri ân sâu sắc đến Candee và Scott Brierley - cùng những người bạn khác mà tôi không thể kể tên hết ra đây, nhưng tôi luôn mang trong tim mình với niềm yêu thương, biết ơn và kính trọng.

MỤC LỤC

Ghi chú của tác giả	5
Lời giới thiệu	7
Phần I: Mục đích của cuộc đời	17
Chương 1: Quyền được hạnh phúc	19
Chương 2: Nguồn mạch hạnh phúc	26
Chương 3: Luyện tâm hạnh phúc	50
Chương 4: Phục hồi tình trạng hạnh phúc bẩm sinh	68
Phần II: Sự nồng hậu và trắc ẩn của con người	85
Chương 5: Một kiểu mẫu mới cho sự thân mật	87
Chương 6: Đào sâu mối liên hệ với người khác	109
Chương 7: Giá trị và lợi ích của lòng yêu thương	145
Phần III: Chuyển hóa sự đau khổ	167
Chương 8: Đối diện với đau khổ	169
Chương 9: Đau khổ do mình tự tạo ra	190
Chương 10: Thay đổi góc nhìn	219
Chương 11: Tìm kiếm ý nghĩa trong đau khổ	251
Phần IV: Vượt qua chướng ngại	275
Chương 12: Đưa đến thay đổi	277
Chương 13: Đối diện với giận dữ và ghen ghét	311
Chương 14: Đối phó với lo âu và xây dựng lòng tự trọng	333
Phần V: Những suy tư kết thúc về việc sống một đời sống tâm linh	369
Chương 15: Các giá trị tinh thần căn bản	371
Đôi lời tri ân	401

SỐNG HẠNH PHÚC

Chịu trách nhiệm xuất bản
VÕ KIM THANH

Biên tập
Thiết kế bìa
Trình bày
Sửa bản in

Trương Hữu Thắng
Thùy Anh
Kim Liên
Cao Đăng

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

175 Giảng Võ - Hà Nội
Điện thoại: 04 37366214 | Fax: 04 38515380
Website: nxbldong.com.vn

LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

59 Đỗ Quang, Trung Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: 04 35146875 | Fax: 04 35146965
Website: www.nhanam.vn
Email: nhanambook@vnn.vn
<http://www.facebook.com/nhanampublishing>

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh

Nhà 015 Lô B chung cư 43 Hồ Văn Huê,
Phường 9, Quận Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08 38479853 | Fax: 08 38443034
Email: nhanamhcm@hcm.fpt.vn

In 1.500 cuốn, khổ 13x20.5cm tại Công ty CP In Viễn Đông. Căn cứ trên số đăng ký kế hoạch xuất bản: 855-2014/CXB/01-61/LĐ và quyết định xuất bản số 282/QĐLK-LĐ của Nhà xuất bản Lao Động ngày 08.5.2014. In xong và nộp lưu chiểu năm 2014.

Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện hàng loạt cuốn sách làm giả sách của Nhà Nam với chất lượng in thấp và nhiều sai lỗi. Mong quý độc giả hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Mọi hành vi in và buôn bán sách lậu đều vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của tác giả và nhà xuất bản.

Dựa trên nền tảng của triết học phương Đông 500 năm trước, kết hợp với khoa học hiện đại, và một liều thuốc cổ xưa, cuốn sách này đem lại cho ta một cách tiếp cận đầy tâm thức đối với vấn đề *hạnh phúc của con người*. Với nguyên lý nền tảng:

1. Mục đích của đời sống này là *hạnh phúc*;
2. *Hạnh phúc* được xác định bởi tâm trí của một con người nhiều hơn là bởi điều kiện hay hoàn cảnh bên ngoài của người đó;
3. Có thể đạt được *hạnh phúc* qua sự rèn luyện tâm trí có hệ thống, cũng như qua việc thay đổi thái độ, quan điểm sống;
4. Chìa khóa vươn tới *hạnh phúc* nằm trong tay chính chúng ta;

những cuộc đối thoại đầy sinh động giữa Đạt Lai Lạt Ma và Bác sĩ Cutler đã mang đến sự khảo sát sâu xa về bản chất *hạnh phúc* của con người, đề xuất nhiều biện pháp giúp chúng ta vượt qua những tâm trạng có tính hủy hoại vốn là nguồn gốc của khổ đau, như giận dữ, thù ghét, ganh tị, ngã lòng và sợ hãi...

“Cuốn sách này có thể cho ta một cách nhìn hoàn toàn khác về hạnh phúc và làm cách nào đạt được hạnh phúc. Tôi chân thành khuyên bạn đọc cuốn sách này.”

— *Tiến sĩ Andrew Weil*



www.nhanam.vn



Giá: 85.000đ

