

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG

Chương 6

ĐÀO SÂU

MỐI LIÊN HỆ VỚI THA NHÂN

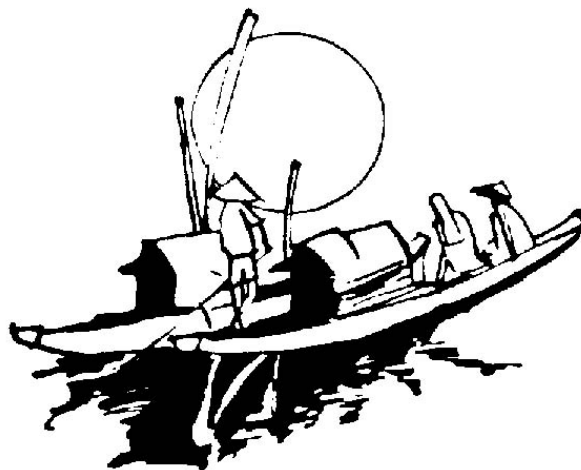
Nguyên Dực dịch

(tiếp theo)

Mặc dù dự định sẽ hỏi ý kiến đức Đạt Lai Lạt Ma về những điều tốt đẹp do yêu đương và hôn nhân tạo nên, khi bước vào phòng khách riêng của Ngài và chưa kịp ngồi xuống, tôi lại hỏi : "Vì sao mà Ngài cho rằng những xung đột lại thường xảy ra trong cuộc sống hôn nhân?". Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích : "Dĩ nhiên, xung đột là một vấn đề rất phức tạp vì bị ảnh hưởng bởi nhiều dữ kiện. Vì thế, khi muốn tìm hiểu những rắc rối trong các mối tương quan, bước đầu tiên là phải soi rọi kỹ lưỡng những căn bản của các mối tương quan này."

"Vì vậy, trước tiên người ta nên biết rằng có nhiều loại liên hệ và cần hiểu rõ sự khác nhau của chúng. Hãy để riêng vấn đề hôn nhân sang một bên, chỉ riêng tình bạn thôi cũng có nhiều loại khác nhau. Tình bạn có khi dựa trên điều kiện sức khỏe, quyền hạn, chức vị.... Loại tình bạn này chỉ tồn tại khi anh còn mạnh khỏe, còn địa vị và quyền lực. Khi những yếu tố này mất đi thì những "người bạn" cũng dần dần xa lánh anh. Mặc khác, có những tình bạn không dựa trên các yếu tố sức khỏe, chức vụ, quyền lực; mà xây dựng trên tình cảm chân thật của con người, thứ tình cảm gần gũi, chia sẻ, kết nối... Đây là loại tình bạn chân thật, vì nó không bị ảnh hưởng bởi các ràng buộc vật chất bên ngoài không kể các ràng buộc này tăng thêm hay giảm bớt. Loại tình bạn này sống nhờ cảm giác yêu thương, cho nên nếu anh không yêu thương, loại tình bạn này sẽ không tồn tại được. Trước đây, chúng ta cũng đã có dịp đề cập đến chuyện này rồi, nhưng nên nhớ là khi mối liên hệ có những rạn nứt, chúng ta hãy lùi lại một chút, và tìm hiểu cái căn bản mà trên đó, mối liên hệ đã được xây dựng.

"Trở lại chuyện hôn nhân khi có những xáo trộn, hiểu được do đâu mà hai người lấy nhau là điều rất hữu ích...



Anh có thể dễ dàng nhận thấy là trong rất nhiều trường hợp, người ta lấy nhau vì những quyền rũ thể chất. Hai cô cậu mới quen nhau, có dịp gặp nhau vài lần, yêu nhau đắm đuối và cảm thấy vô vàn hạnh phúc. Nhưng quyết định lấy nhau trong trường hợp này thường không vững bền. Người ta thường có những hành động điên rồ khi tức giận hay thù hận quá đáng và người ta cũng điên rồ không kém đối với sức mạnh của đam mê, khát vọng... Nhiều khi, anh nghe một người nào đó thổ lộ: "Ồ, bạn gái/bạn trai của tôi không hẳn là một người tốt nhưng tôi vẫn mê cô ấy/anh ấy lắm". Mối liên hệ dựa trên sự quyến rũ thể xác thường ít vững bền, không xác tín vì yếu tố quyến rũ chỉ có tính cách tạm thời. Không bao lâu, cảm tình này sẽ phai nhạt. Cho nên người ta không lấy làm lạ khi thấy loại liên hệ này thường đưa tới rồi rã, và hôn nhân dựa trên loại cảm xúc này cũng không đi đến đâu... Anh thấy thế nào?"

Tôi đáp : "Vâng, tôi phải đồng ý với Ngài về chuyện này."

Hình như trong tất cả các mối liên hệ, kể cả những liên hệ sôi nổi nhất, cảm giác đam mê ban đầu sẽ dần dần lắng xuống. Những cuộc khảo sát cho thấy những người đặt đam mê và lãng mạn lên hàng đầu thường kết thúc bằng tan vỡ ảo mộng, và rời ly hôn. Ellen Berscheid là một tâm lý gia xã hội tại đại học Minnesota thì phải, đã nghiên cứu về vấn đề này và kết luận rằng, nếu không nhận thức được đam mê chỉ là một phần của tình yêu thì người ta có thể làm cho tình yêu bị hủy diệt. Bà và các cộng sự viên đã cho rằng sự gia tăng các vụ ly dị trong vòng vài chục năm qua một phần vì người ta ngày càng coi trọng vai trò của cảm xúc - cảm xúc về sự lãng mạn trong tình yêu chẳng hạn. Và cái khó cho chúng ta là không duy trì nổi các cảm xúc này theo với thời gian".

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói : "Đúng như vậy. Cho nên khi đối diện với những rắc rối của các mối tương quan, điều

quan hệ cơ bản là phải tìm hiểu cái căn nguyên của các mối tương quan này.

"Bên cạnh loại liên hệ dựa trên sự quyến rũ thể chất, chúng ta còn có một loại liên hệ dựa trên các yếu tố khác. Anh cũng có thể nghe một người nào đó thổ lộ rằng bạn trai/bạn gái của họ không đẹp lắm, nhưng lại là một người rất tốt, rất khả ái.... Mối quan hệ dựa trên loại tình cảm này thường bền chặt và lâu dài hơn vì sự trao đổi rất chân thật, đầy nhân tính giữa hai cá nhân với nhau.

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một lúc như để suy nghiệm rồi nói tiếp: "Tôi muốn nói thêm cho rõ là dĩ nhiên, người ta có thể có một mối liên hệ tốt đẹp trong đó bao gồm cả yếu tố quyến rũ của thể xác. Như vậy có hai loại liên hệ cùng dựa trên yếu tố quyến rũ: Loại thứ nhất thuần túy dựa trên các ham muốn tình dục và trong trường hợp này, sự kết nối giữa hai người chỉ là để thỏa mãn những đòi hỏi thể xác. Người ta đối xử với nhau như là những đối tác chứ không có sự tương kính giữa người với người. Tệ hơn nữa, mối tương quan chỉ là phương tiện trao đổi. Giống như căn nhà làm trên băng tuyết, khi băng tan thì căn nhà sẽ sụp đổ.

"Loại thứ hai cũng có yếu tố quyến rũ, nhưng yếu tố này không giữ vai trò áp đảo. Trong loại liên hệ này, người này coi trọng phẩm cách của người kia. Những phẩm cách làm người ta kính mến và trọng nể lẫn nhau như sự tử tế, thân thiện, hòa nhã. Mối liên hệ thiết lập trên các yếu tố này thường rất vững bền và xác tín. Để thiết lập một mối liên hệ như vậy, điều kiện căn bản là phải có nhiều thời gian để tìm hiểu lẫn nhau, biết rõ những cá tính của nhau. Cho nên khi người ta hỏi ý kiến tôi về việc cưới hỏi, tôi thường hỏi lại là họ đã quen nhau bao lâu rồi. Nếu mới quen nhau năm bảy tháng, tôi thường bảo là 'ít quá, chưa đủ'. Nếu họ nói đã quen nhau vài ba năm thì khá hơn nhiều vì đến bây giờ, họ không chỉ biết nhau ở ngoại hình mà đã hiểu nhau khá sâu đậm về bản chất bên trong của nhau. Đó cũng là lý do mà Mark Twain đã nhận định rằng "Không ai có thể nói đã hiểu thể nào là tình yêu tuyệt vời nếu họ chưa cưới nhau qua 1/4 thế kỷ".

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu nói tiếp: "Vì thế, tôi cho rằng đa số những rối rắm xảy ra trong hôn nhân là vì người ta không đủ thời gian tìm hiểu nhau, và rằng nếu muốn tạo dựng một mối liên hệ thật thỏa đáng, cách tốt nhất là tìm hiểu những đặc tính riêng của đối tượng, rồi quan hệ với họ dựa trên những đặc tính này, thay vì chỉ nhìn qua những tình cảm giả tạo. Loại liên hệ này cần đến lòng từ ái mới tồn tại được.

"Tôi cũng nghe nhiều người nói rằng hôn nhân của họ có nhiều ý nghĩa sâu xa hơn chứ không chỉ là những liên hệ vật chất. Rằng hôn nhân là để hai người cùng chung sống với nhau, chia sẻ những thăng trầm cùng những riêng tư thầm kín. Nếu đây là những ý tưởng chân tình thì quả thật họ đã có được một nền tảng thích đáng để tạo dựng một mối liên hệ tốt đẹp. Một mối liên hệ được kể là tốt đẹp nếu hai nhân vật cùng chia sẻ với nhau và cam kết cho nhau. Thông thường thì quan hệ thể xác giữa vợ chồng tạo ra sự thỏa mãn về thể chất, cũng như giúp trí óc đỡ căng thẳng; nhưng đừng quên rằng theo quan điểm sinh học, truyền giống là mục đích chính của quan hệ thể xác. Và để đạt được yêu cầu đó, người ta cần phải quan tâm đến con cháu: Nuôi chúng khôn lớn, giúp chúng phát triển. Do vậy, chia sẻ và cam kết là những nhân tố quan trọng của tương quan tình cảm, vì không có chúng, mối liên hệ chỉ cung ứng những thỏa mãn tạm bợ, chỉ để mua vui".

Đức Đạt Lai Lạt Ma cười, như cười cho thể sự sao mà quá nhiều khê, rối rắm.

LIÊN HỆ DỰA TRÊN TÌNH CẢM LÃNG MẠN

Kể ra thì cũng khá kỳ cục khi bàn chuyện tình dục và hôn nhân với một nhân vật đã trên 60 tuổi và suốt đời độc thân. Tuy đức Đạt Lai Lạt Ma không có vẻ phản đối khi phải thảo luận về những đề tài này, nhưng quan điểm của Ngài có vẻ độc lập và riêng biệt. Tối hôm ấy, khi nhớ lại buổi đàm thoại, tôi nhận ra một số chi tiết quan trọng trong liên hệ tình cảm mà chúng tôi chưa đề cập đến, và tôi đã hỏi đức Đạt Lai Lạt Ma trong buổi gặp mặt ngày hôm sau :

"Hôm qua, chúng ta đã bàn luận về những nền tảng cần thiết của liên hệ tình cảm và hôn nhân. Nhưng theo nếp sống Tây phương thì không chỉ có liên hệ thể xác mà là toàn thể cái ý niệm lãng mạn- phải lòng một người nào đó, say đắm trong trường tình...- tức là những ý niệm rất được hâm mộ. Trong điện ảnh, văn chương và ngay trong quảng đại quần chúng, tình cảm lãng mạn lúc nào cũng được tán tụng, đề cao. Xin Ngài cho biết ý kiến."

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp không một chút do dự : "Hãy khoan nói đến kỳ vọng vô cùng của tình cảm lãng mạn có thể ảnh hưởng đến sự trưởng thành của đời sống tâm linh, chỉ riêng trong cuộc sống thông tục, ý niệm về tình cảm lãng mạn cũng đã có vẻ thái quá. Nó không giống với những liên hệ dựa trên lòng yêu thương và quan tâm chân thực cho nên không thể coi là tích cực. Ngược lại, tình cảm này có tính cách hoang tưởng, không thể đạt được, và do vậy, nó là nguồn gốc của thất vọng, không thỏa mãn."

Giọng nói của đức Đạt Lai Lạt Ma có vẻ muốn chấm dứt câu chuyện tuy tôi có cảm giác rằng Ngài đã không đánh giá đúng đắn sự quan hệ của ý niệm lãng mạn trong nếp sống Tây phương. Và nếu cố tình đòi hỏi Ngài phải nói thêm về chuyện này cũng chẳng khác gì nhờ Ngài coi dùm hộp số xe bị trục trặc (nghĩa là chẳng đi đến đâu!). Hơi thất vọng, tôi nhìn vào sổ tay một lúc rồi chuyển hướng câu chuyện về những chủ đề khác.

Làm sao mà tình cảm lãng mạn lại hấp dẫn đến thế? Khi tìm hiểu vấn đề này, người ta thấy rằng lãng mạn, mê đắm, dục tình đã hòa lẫn với nhau thành một hợp chất dựa trên bối cảnh văn hóa, sinh học và tâm lý. - Tây phương, chủ nghĩa lãng mạn đã phát triển mạnh mẽ trong suốt hai trăm năm qua và đã điều hướng sự cảm nhận của con người đối với thế giới. Sự lớn mạnh của chủ nghĩa lãng mạn thể hiện sự chống đối lại Thời Đại Khai Sáng (1), trong đó, sự suy luận được đề cao. Theo chủ nghĩa này, những ý niệm như trực giác, cảm xúc, đam mê... được tôn vinh. Thế giới của cảm tính cũng như kinh nghiệm chủ quan của từng cá nhân được nhấn mạnh. Người ta như hướng đến một thế giới hoang tưởng, một cõi không thực với một quá khứ lý tưởng và một tương lai toàn thiện. Tại Tây phương, không chỉ trong văn chương nghệ thuật, mà cả chính trị và hầu hết mọi phương diện của đời sống đều bị ảnh hưởng sâu đậm bởi khuynh hướng này.

Điều thú vị nhất của chủ nghĩa lãng mạn là YÊU ĐƯƠNG. Yêu đương thúc đẩy chúng ta một cách mãnh liệt trong đời sống chứ không chỉ là những ý tưởng suông về vẻ huy hoàng của lãng mạn trong đời sống. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng sức mạnh này được lập trình sẵn trong nhiễm thể của chúng ta từ lúc sơ sinh. Cảm tính về yêu đương cộng với sự hấp dẫn của tình dục có thể là căn nguyên của hành động kết đôi. Xét theo quan điểm tiến hóa cấu trúc vật lý của chúng ta trước hết là để sống còn và tái tạo để trường tồn, do vậy, căn tính về yêu đương thúc đẩy chúng ta giao phối và sinh sản. Cấu trúc này khi bị kích thích sẽ khiến não bộ sản xuất một số hóa chất mà khi hòa lẫn với nhau, chúng làm cho ta cảm thấy hưng phấn, kích thích đến độ mọi chuyện khác chẳng còn gì là quan trọng.

Trong tình yêu, sức mạnh tâm lý cũng thú vị không kém gì sức mạnh sinh học (thể chất). Trong Plato's Symposium, Socrates đã đề cập đến huyền thoại Aristophanes liên quan đến cội nguồn của tình dục. Theo huyền thoại này, sinh vật đầu tiên trên trái đất có hình tròn với bốn tay bốn chân. Sinh vật này không có phái tính, có thể tự sinh sản và luôn luôn chống đối thần linh. Để trừng phạt, thần Zeus dùng sấm sét đánh sinh

vật bẻ ra làm hai. Từ đấy, sinh vật này gồm hai phần và lúc nào cũng khao khát được nhập vào với nhau như trước. Eros (Vị thần tình ái theo truyền thuyết Hy Lạp) có thể được coi là biểu tượng về khát vọng muốn hội nhập với người mình yêu. Nó có tính cách toàn cầu và vô thức. Nó phá tan mọi rào cản, mọi biên giới. Các nhà tâm lý gọi đây là sự sụp đổ của biên cương ích kỷ. Nhiều tác giả cho rằng hiện tượng này có gốc rễ sâu xa trong vô thức nhằm tái tạo lại kinh nghiệm thời ấu thơ, lúc đứa bé còn hoàn toàn nằm trong sự bảo bọc của cha mẹ hay người bảo hộ.

Có những chứng cứ cụ thể về việc một đứa bé sơ sinh không nhận biết được sự khác biệt giữa cá nhân chúng và thế giới bên ngoài. Chúng không biết được chúng là một tự thể, hoặc ít nhất, chúng cho rằng cha mẹ cũng như mọi vật chung quanh là một phần của chính chúng. Chúng không biết TA chấm dứt ở đâu và NGƯỜI bắt đầu từ chỗ nào, nghĩa là đứa bé không biết rằng mình hiện hữu riêng biệt. Chúng cho rằng chúng là một phần trong toàn cảnh mà chúng nhìn thấy: nếu không có ngoại cảnh này, đứa bé sẽ không hiện hữu. Thí dụ như khi đứa bé cầm cái lục lạc, nó nghĩ rằng cái lục lạc là một phần của chính nó, và khi cái lục lạc bị lấy hay dấu đi thì sự hiện hữu của cái lục lạc cũng mất luôn.

Lúc mới sinh ra, bộ óc của chúng ta chưa được hoàn bị. Bộ óc trở nên hữu hiệu hơn theo với sự khôn lớn của đứa bé. Sự tương tác của đứa bé với thế giới bên ngoài ngày càng trở nên phức tạp và đứa bé dần dà ý thức được tự thể của nó: TÔI đối lại với NGƯỜI KHÁC (ta <--> người). Song song với diễn tiến này, ý thức về sự cô lập cũng thành hình và đứa bé dần dần hiểu được những giới hạn (thể chất cũng như tinh thần) của chúng. Tiến trình thành hình của tự thể kéo dài đến tuổi thành niên khi các thanh thiếu niên đụng chạm rất nhiều với thế giới chung quanh, và đến lúc trưởng thành, người ta dần dà nhận biết là chúng ta sẽ trở thành loại người nào đó trong xã hội tùy theo những xu hướng nội tại của từng người. Công tác này bị ảnh hưởng khá mạnh mẽ bởi môi tương tác giữa chúng ta và những nhân vật quan hệ thuở thiếu thời. Tự thể và cấu trúc tâm lý của từng cá nhân cứ thế mà phát triển ngày một phức tạp hơn.

Nhưng con người cũng có khi muốn trở về với thời thơ ấu cũ, thuở chưa biết chia xa, cô độc. Nhiều tâm lý gia

(1) *Age of Enlightenment* được thành hình tại Âu châu vào thế kỷ thứ 18, theo đó, người ta tin tưởng rằng sự tiến bộ của nhân loại là do lý trí và khoa học chứ không phải tôn giáo. (chú thích của người dịch)

đương thời cho rằng cái kinh nghiệm chỉ một lần trong đời này ở mãi với tiềm thức, và đến khi chúng ta trưởng thành, nó thâm thấu vào vô thức giống như các ảo tưởng riêng tư. Họ cho rằng ước muốn được hội nhập với người mình yêu là âm vang của kinh nghiệm ấu thơ lúc đưa bé còn hòa nhập với người mẹ. Nó tái tạo cái cảm giác kỳ diệu, cái quyền năng tuyệt đối mà không có gì có thể thay thế được. Cho nên, chúng ta không lạ gì về năng lực mạnh mẽ của yêu đương lãng mạn.

Vậy thì tại sao đức Đạt Lai Lạt Ma lại cho rằng yêu đương lãng mạn là một cảm tính tiêu cực? Tôi cho rằng vấn đề là ở chỗ người ta đã xây dựng sự liên hệ giữa hai cá nhân trên căn bản yêu đương lãng mạn, đã coi yêu đương lãng mạn là nguồn gốc của hạnh phúc. Tôi nhớ lại một thân chủ trước đây. David là một chuyên viên kiến tạo vườn cảnh 34 tuổi được đưa đến phòng mạch của tôi với những triệu chứng rất điển hình của bệnh trầm cảm.

Anh ta nói với tôi rằng căn bệnh của anh phần nào do công việc hàng ngày gây ra, nhưng quan trọng hơn cả là hình như nó tự nhiên đến. Chúng tôi trao đổi ý kiến và tôi đề nghị David nên dùng một ít thuốc chống suy nhược. David vui vẻ nghe theo và chỉ trong mấy tuần, thuốc tỏ ra rất công hiệu: David đã có thể trở lại cuộc sống bình thường. Nhưng khi xem xét quá khứ của bệnh nhân, tôi còn nhận ra rằng anh ta đã bị một loại suy nhược tinh thần hạng nhẹ trong nhiều năm qua (dysthymia). Vì vậy, sau khi David khỏi bệnh, chúng tôi bắt đầu tìm tòi những nguyên do tiềm ẩn đã khiến anh ta bị suy nhược triền miên.

Sau mấy buổi trị liệu, một hôm David bước vào phòng mạch với một trạng thái hân hoan.

Anh ta nói: "Tôi rất khoan khoái. Đã lâu lắm rồi tôi không có được cảm giác này." Khi nghe David la lên như vậy, tôi cho rằng anh ta đang ở trong tình trạng thay đổi tinh cảm bất thường. Nhưng sự thật không phải vậy.

"Tôi đang yêu" David nói: "Tôi gặp nàng ở một chỗ đầu giá. Tôi chưa bao giờ gặp ai đẹp hơn nàng.... Chúng tôi hẹn nhau gần như mỗi đêm. Tôi không biết, nhưng làm như chúng tôi hợp nhau không tưởng được. Tôi đã không hẹn hò từ hai ba năm qua, tôi tưởng là tôi sẽ không còn gặp ai nữa thì bỗng nhiên nàng xuất hiện..." Suốt buổi trị liệu hôm đó, David đã nói tất cả những điều tốt đẹp của cô bạn gái: "Tôi nghĩ rằng chúng tôi toàn hảo đối với nhau về mọi phương diện. Không phải chỉ có vấn đề thể xác, chúng tôi có cùng sở thích, cùng cách thức suy nghĩ. Tôi cũng nghĩ là không ai hoàn toàn, dĩ nhiên.... Như một buổi tối nọ, tại một câu lạc bộ, tôi hơi mất vui khi thấy cô ấy ra về khiêu gợi đối với mấy

anh chàng khác, nhưng cả hai chúng tôi đều đã uống khá nhiều và cô ấy chỉ ham vui mà thôi. Chúng tôi đã nói chuyện sau đó và mọi chuyện đã êm xuôi rồi."

David trở lại phòng mạch tuần sau và cho tôi biết là anh ta định chấm dứt trị liệu: "Mọi chuyện đều tốt đẹp quá sức, tôi không biết phải nói gì nữa trong các buổi trị liệu. Chúng trầm cảm đã hết, tôi ngủ ngon như trẻ nít, làm việc không biết mệt và mối quan hệ với cô ấy cứ mỗi ngày một tốt đẹp hơn. Tôi biết rằng bác sĩ đã giúp tôi nhưng hiện thời, tôi thật không còn gì phải lo lắng nữa".

Tôi nói với David rằng tôi rất mừng cho anh khi thấy anh khỏi bệnh nhưng cũng nhắc lại vài vấn đề trong gia đình (mà chúng tôi đã nhận diện) đã đưa đến chứng suy nhược dài hạn của David. Trong khi nói chuyện với David, những ý tưởng "kháng cự", "tự vệ" cứ lớn vồn trong trí tôi. Nhưng David không tin như vậy: "Có thể đó chỉ là những cảm giác về sự cô đơn, về sự vắng mặt của một người nào đó, một người đặc biệt có thể chia sẻ mọi chuyện với tôi, và bây giờ tôi đã tìm được nàng rồi".

David cương quyết chấm dứt công tác trị liệu ngày hôm đó.

Chúng tôi dàn xếp để bác sĩ gia đình của anh ta có thể tiếp tục theo dõi tình trạng sức khỏe của David. Tôi tiễn David ra về và nói rằng cửa phòng mạch lúc nào cũng mở.

Chỉ mấy tháng sau, David trở lại.

"Tôi khổ sở quá sức" David nói với một giọng chán nản: "Lần cuối gặp bác sĩ, mọi chuyện thật tốt đẹp. Tôi tưởng đã gặp được người trong mộng. Tôi đã đề cập đến chuyện cưới hỏi. Nhưng làm như tôi càng tiến tới thì nàng lại thối lui và cuối cùng thì chúng tôi phải chia tay. Tôi đau khổ hết sức sau chuyện đó. Nhiều lần tôi gọi nàng rồi gát máy chỉ để nghe được giọng nàng nói hoặc lái xe đến chỗ nàng làm để chỉ thấy chiếc xe của nàng



đau ở đó. Nhưng sau một tháng thì tôi không thể tiếp tục được nữa vì kỳ cục quá sức. Cũng may là triệu chứng trầm cảm không tái phát. Tôi vẫn ăn ngủ điều độ, sinh hoạt bình thường, nhưng cuộc sống như thiếu vắng một cái gì. Tôi có cảm tưởng như trở lại tình trạng ban đầu, cảm tưởng của những năm trước..." Chúng tôi tiếp tục công tác trị liệu.

Yêu đương lãng mạn tạo cho người ta nhiều ước vọng nếu coi nó là cội nguồn của hạnh phúc. Và có lẽ đức Đạt Lai Lạt Ma đã không quá đáng khi chối bỏ ý tưởng cho rằng lãng mạn là căn bản của liên hệ tình cảm. Ngài cũng có lý khi diễn tả lãng mạn chỉ là một thứ "ảo tưởng", "không thể đạt được", một thứ không đáng với cố gắng của chúng ta. Phân tích kỹ càng hơn, có lẽ đức Đạt Lai Lạt Ma đã cố diễn tả cái bản chất thực sự của lãng mạn hơn là đề cập đến những giá trị tiêu cực của loại tình cảm này dưới nhãn quan của một tu sĩ. Ngay cả hàng tá định nghĩa khách quan của lãng mạn trong các cuốn tự điển khác nhau cũng luôn luôn đề cập đến những ý tưởng như: tưởng tượng, hư cấu, theo dệt, tô vẽ, không thực, tiêu thuyết hóa. Trong diễn trình tiến hóa, nền văn minh phương Tây có một sự thay đổi - Ý niệm về Eros, biểu tượng của yêu đương, đã có một sắc thái khác: Phẩm chất nhân tạo với mùi vị của lừa dối và gat gẫm, cái phẩm chất mà Oscar Wilde đã diễn tả một cách khá ủ dột: "Khi yêu nhau, người ta bắt đầu bằng sự lừa dối chính mình rồi từ đó, lừa dối đối tượng. Đó là cái mà người ta gọi là yêu đương lãng mạn."

Trong các chương trước, chúng ta đã đề cập đến vai trò của sự gắn gũi, riêng tư như là những nhân tố quan trọng của hạnh phúc. Không có gì đáng nghi ngờ cả. Nhưng muốn tạo lập một mối liên hệ tình cảm vững bền thì phải có một căn bản vững chắc. Đó chính là lý do mà đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhấn mạnh đến việc tìm hiểu những nguyên nhân chính yếu của mối quan hệ khi chúng ta bắt đầu cảm thấy com không lành, canh không ngọt nữa. Sự hấp dẫn thể xác, cảm giác bị tiếng sét ái tình giáng trúng có thể là điều kiện ban đầu kéo hai người lại với nhau. Nhưng cũng như những loại keo tốt, các nhân tố đầu tiên ấy cần phải được hòa hợp với những chất xúc tác khác mới có thể tạo thành một sự nối kết lâu bền.

Những chất xúc tác này đã được đức Đạt Lai Lạt Ma đề cập đến khi nói về những điểm cốt lõi phải có để tạo nên một mối quan hệ mạnh mẽ, vững bền : thương yêu, từ ái, tôn trọng lẫn nhau. Những yếu tố này không chỉ cần thiết trong tình yêu, mà đối với tình bạn, người quen biết, ngay cả người lạ... nghĩa là đối với tất cả tha nhân, cũng quan trọng không kém.

LÁ THƯ CHỦ NHIỆM (tiếp theo)

Pháp hỷ là cái vui khi chúng ta nghe, hiểu chánh Pháp. Người học đạo phải nghiền ngẫm để thấy được chơn lý của Đức Phật dạy trong kinh. Nhận những lời chân thật rõ ràng không có cái vui nào bằng đó gọi là Pháp hỷ hay Pháp lạc. Trong cuộc sống con người cái vui là cần thiết, người ngoài đời có cái vui ở đời, trong đạo có cái vui trong đạo. Người tu, nhân nghe chánh pháp của Phật làm mình vui thích, đó là cái vui chân thật. Có nhận được cái vui đó rồi thì tu hành mới tinh tiến, nếu không nhận được cái vui đạo Pháp mà tu, chẳng trước rồi sau dần dần sẽ xa rời đạo. Không thấm nhuần giáo lý thì sự tu khó mà tiến bộ được. Vì thế, người tu cần Phát đại nguyện "Pháp môn vô lượng thế nguyện học". Cái vui đạo pháp không có cái vui nào bằng!

Tịnh hỷ hay tịnh lạc là cái vui cứu kính của người tu. Hành giả sau khi thực hành phương pháp tu của mình đến chỗ an lạc tột cùng như người niệm Phật chứng được niệm Phật Tam Muội. Người tu thiền đến trạng thái vọng tưởng lặng hết không còn dấy động nữa, đó là tịch diệt, chỗ an ổn chân thật của cái bất sanh bất diệt, đó là Niết Bàn. Giai đoạn này nhà thiền gọi "Chạm mặt là Bồ Đề" là nhìn cái gì cũng là Bồ đề, là giác ngộ. Không thấy có cái gì xấu. Tất cả đều vui, đều đẹp. Tất cả là một mùa Xuân. Đó mới là một mùa Xuân vĩnh cửu không bao giờ mất.

Để điểm hoa cuộc đời với những nụ cười Di Lạc luôn nở trên môi, chúng ta thực hiện từ vui gần đến vui xa. Trước tiên thực hiện cái vui Tùy hỷ thật dễ làm không tốn công, chỉ xả tất đồ là được, đến cái vui tốn công một chút là của cải có dư và cái xấu chứa chất trong tâm xả hết, tốn công thêm một chút nữa là nghiền ngẫm, nghiên cứu đạo lý thì Pháp hỷ hiện tiền, cuối cùng tam muội hiện tiền, tâm thể lặng lẽ rỗng rang, không còn một niệm dấy khởi. Chúng đó thấy cái gì cũng nên thơ, cái gì cũng đẹp đẽ. Có được niềm vui đó, trên môi chúng ta lúc nào cũng có nụ cười Di Lạc.

Nhân dịp Xuân Bính Tuất lại về, chúng tôi chân thành kính chúc toàn thể quý đồng hương một mùa Xuân Khang an, thịnh vượng, hạnh phúc trong nụ cười, vui tươi của Đức Di Lạc Tôn Phật.

Nam Mô Đương Lai Di Lạc Tôn Phật

Báo Hương Đạo