

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG

Chương 7

ĐÀO SÂU

ĐỊNH NGHĨA TỪ TÂM

Nguyễn Dục dịch

Theo với những buổi đàm luận, tôi khám phá ra rằng sự phát triển mỗi từ tâm đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của đức Đạt Lai Lạt Ma chứ không chỉ đơn thuần là những cảm tình như nồng nhiệt, thương yêu hay cải thiện mối tương quan với người khác. Phát triển từ tâm rõ ràng là một phần không thể thiếu trong cuộc sống tâm linh của một hành giả Phật giáo như đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi hỏi : "Theo nhà Phật, từ tâm đóng một vai trò quan trọng trong công cuộc phát huy tâm thức, xin Ngài vui lòng định nghĩa rõ rệt thế nào là từ tâm ?" Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời : Tâm từ, nói một cách giản dị là tâm thức bất bạo động, không làm tổn hại, không hung dữ. Tâm từ bắt nguồn bởi ước vọng không muốn chúng sinh bị khổ ải và nó đi đôi với ý nguyện cam kết, trách nhiệm và tôn trọng đối với tha nhân.

"Định nghĩa của tâm từ theo ngôn ngữ Tây Tạng (Tse-wa) còn bao gồm ý niệm muốn cho chính mình thoát khỏi cảnh khổ. Phát triển tâm từ có thể trước hết là làm sao cho mình thoát khổ rồi từ đó vun bồi, phát huy, và trải rộng ra cho tất cả chúng sinh.

"Khi nói về từ tâm, tôi cho rằng người ta thường nhầm lẫn với ý niệm ràng buộc. Cho nên trước hết, chúng ta phải phân biệt rõ rệt hai ý niệm này. Một dạng của từ tâm có đượm màu ràng buộc : Ý muốn kiểm soát một ai đó, hoặc thương một người nào đó để họ thương lại mình. Loại từ tâm hay tình thương khá thông dụng này có tính cách không toàn vẹn và khá thiên vị. Liên hệ đặt trên căn bản này không được vững bền và thường kèm theo những ràng buộc tình cảm hay cảm tưởng thân cận. Nhưng khi có những thay đổi, một sự bất đồng ý kiến hay bị phật lòng vì đối tượng chẳng hạn, thì bỗng

nhiên mọi sự thay đổi và địa vị của đối tượng cũng thay đổi luôn. Rồi do sự tan biến của những ràng buộc tình cảm này, chúng ta có thể thù ghét thay vì thương yêu đối tượng. Cho nên tình thương đặt trên căn bản ràng buộc không cách xa sự thù ghét là mấy.

Loại tình thương thứ hai không bị ảnh hưởng bởi các ràng buộc tình cảm này, đó là từ tâm thật sự. Loại từ tâm này không tùy thuộc vào việc một cá nhân nào đó có thân thiết với mình hay không, nhưng dựa trên căn bản hợp lý rằng tất cả chúng sinh từ bẩm tính đều muốn được hạnh phúc và khắc phục được khổ não như chính chúng ta vậy. Và cũng như chính tôi, tất cả mọi người đều có quyền được thỏa mãn cái ước vọng căn bản đó. Khi xác nhận tính cách bình đẳng và phổ dụng này, chúng ta sẽ có được cái cảm giác tương đồng và gần gũi với tha nhân. Từ căn bản đó, tâm từ của chúng ta sẽ trải ra không phân biệt bạn hay thù vì rằng ai cũng có quyền được hưởng chứ không phải được phóng chiếu từ cảm quan của riêng anh, và đó là từ tâm chân chính.

"Sau khi đã phân biệt được hai loại từ tâm như trên, chúng ta cần bồi đắp loại từ tâm chân chính vì nó rất quan trọng đối với đời sống hàng ngày của chúng ta. Trong hôn nhân chẳng hạn, những ràng buộc tình cảm rất thông dụng nhưng nếu được hỗ trợ bởi loại từ tâm chân chính thì cuộc hôn nhân sẽ rất bền vững. Ngược lại, nếu chỉ có những ràng buộc tình cảm, cuộc hôn nhân sẽ không ổn định và dễ tan rã."

Đòi hỏi con người phải phân biệt hai loại từ tâm rồi phải vun bồi loại từ tâm không có tính cách phân biệt, tách khỏi tình cảm cá nhân... xem ra có vẻ quá tầm đối với mọi người, cho nên tôi hỏi lại : "Nhưng tình thương hay từ tâm là một cảm tính lệ thuộc vào chủ thể, cho nên nó vẫn giống nhau dù là có hay không có những ràng buộc tình cảm. Nghĩa là trong cả hai trường hợp, người ta đều có những xúc động, những cảm giác giống nhau, vậy thì cần gì phải phân biệt ra như vậy ?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời với một giọng điệu quả quyết : "Trước hết, tôi cho rằng có một sự khác biệt trong cảm tính đối với hai loại từ tâm này. Cảm giác của chúng ta đối với loại từ tâm chân chính mạnh mẽ hơn, bao la hơn và có một phẩm chất sâu đậm hơn. Hơn nữa, loại từ tâm này vững bền và xác tín hơn. Giả thử khi anh thấy con cá mắc câu đang vùng vẫy trong đau đớn tột độ, anh cũng có cảm giác rằng chính anh sẽ không chịu đựng nổi sự khốn khổ đó. Cái cảm giác không phát xuất vì con vật ấy là bạn thân của anh, mà vì sự kiện là con vật ấy cũng có tri giác, cũng biết đau đớn và cũng có quyền không bị hành hạ như vậy. Cho nên, từ tâm chân chính bao quát hơn và bền vững hơn trong trường kỳ.

Tôi đi sâu hơn vào chủ đề từ tâm : "Trong thí dụ của Ngài nói về con cá đang bị đau đớn cao độ vì bị mắc

câu, Ngài đã đề cập đến một điểm hệ trọng, đó là cảm giác không chịu đựng nổi của sự thống khổ".

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói : "Đúng thế, trong một ý nghĩa nào đó, người ta có thể định nghĩa từ tâm là cảm giác không chịu đựng nổi khi chúng kiến sự khổ não của người đời, của tất cả chúng sinh. Để có được cảm giác như vậy, người ta phải thông cảm hoàn toàn tính chất nghiêm trọng và cường độ của nỗi thống khổ đó. Cho nên, càng thông hiểu và chúng kiến càng nhiều cảnh ngộ khốn cùng của chúng sinh, từ tâm của người ta càng phát triển sâu rộng.

Tôi hỏi : "Tôi đồng ý rằng từ tâm của chúng ta càng tăng trưởng khi chúng kiến càng nhiều nỗi đau thương của nhân thế. Theo định nghĩa, từ tâm bao hàm sự mở lòng ra, chia sẻ nỗi khổ đau với người khác. Nhưng có một vấn nạn căn bản là tại sao chúng ta muốn gánh vác nỗi khổ đau của người khác trong khi đang tìm cách xa lánh các khổ nạn của chính mình ? Ý tôi muốn nói là tất cả chúng ta ai cũng muốn xa lìa khổ não đến độ phải sử dụng thuốc men hay các phương tiện khác thì tại sao lại đi cứu mang nỗi thống khổ của tha nhân ?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời không một chút do dự : "Có một sự khác biệt lớn lao giữa nỗi khổ của chính mình và nỗi khổ mà mình dự tính cứu mang, chia sẻ với người khác do từ tâm- một sự khác biệt về phẩm cách". Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại một lúc như để dò xét cảm tưởng của tôi, rồi Ngài nói tiếp : "Khi suy nghĩ về các khổ nạn của chính mình, người ta thường có cảm tưởng bị búa vây, bị đè nén, cảm tưởng của tình trạng vô năng. Người ta cùn nhụt, mờ ám như thể các chức năng đều bị tê liệt.

"Khi khai triển từ tâm, đầu tiên, anh có thể cũng có cảm giác khổ sở, không chịu đựng nổi... khi gánh vác khổ nạn của người khác. Nhưng sự khác biệt ở đây là anh tự nguyện và cố ý chấp nhận cảnh khổ với một mục đích cao cả hơn. Nó bao gồm những ý tưởng liên đới, cam kết, vươn ra để giúp đỡ tha nhân- những ý hướng tươi mới, sáng khoái chứ không phải mờ ám, cùn nhụt. Giống như trường hợp của các vận động viên điền kinh chịu đựng những nỗi cực khổ lúc luyện tập. Trong những năm dài rèn luyện đầy gian lao, các vận động viên đã chịu đựng với một cảm giác vui vẻ, thích thú do quyết tâm dũng mãnh của mình. Cũng người đó, nếu phải trải qua những gian khổ tương tự mà không phải để huấn luyện thì có thể họ đã nghĩ 'Ồ, việc gì mà ta phải chịu đựng ghê gớm như vậy ?'. Do vậy, ý chí làm cho tình trạng thay đổi hoàn toàn".

Với một giọng điệu thuyết phục, đức Đạt Lai Lạt Ma đã đưa tôi từ cảm giác nặng trĩu áp bức của khổ nạn đến ý tưởng rằng chúng ta có thể có khả năng phân giải và vượt qua các khổ nạn. Tôi hỏi : "Ngài vừa trình bày rằng

để khai triển từ tâm, người ta phải bắt đầu bằng việc thông hiểu tường tận các khổ nạn. Vậy, theo Phật giáo, còn có cách nào để phát huy tâm từ ?" Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời : "Có, thí dụ như theo Phật giáo đại thừa, người ta nói đến hai phương pháp thường được sử dụng để tăng trưởng từ tâm, đó là 'Nhân quả 7 điểm' và 'Sự hoán vị và bình đẳng giữa Tha và Ngã'. Về kỹ thuật hoán vị và bình đẳng, anh có thể tìm đọc chương 8 trong sách Hướng Dẫn Cách Thực Hành Bồ Tát Đạo- Guide To The Bodhisattva's way of Life của Shantideva." Đức Đạt Lai Lạt Ma liếc nhìn đồng hồ và nói : "Chúng ta sẽ thực tập vài phương pháp thiền quán về từ tâm trong các buổi nói chuyện công cộng sắp tới". Với nụ cười thân ái, đức Đạt Lai Lạt Ma đứng dậy và buổi đàm luận chấm dứt ở đây.

CHÂN GIÁ TRỊ CỦA ĐÒI NGƯỜI

Trong buổi đàm luận kế tiếp, chúng tôi vẫn trao đổi về từ tâm. Tôi nói: "Chúng ta đã nói về vai trò quan trọng của từ tâm, chúng ta cũng đã đề cập đến thương yêu, nồng nhiệt, bằng hữu... tức là những yếu tố cần thiết của hạnh phúc. Nhưng tôi không dám chắc rằng ... Giả sử có một thương gia giàu có đến nói với Ngài thế này : "Thưa Ngài, Ngài vẫn bảo rằng nồng nhiệt và từ ái là rất cần thiết để người ta có được hạnh phúc. Nhưng tôi tự bản chất không phải là một người như vậy. Nói thẳng ra, tôi không nhiều từ tâm, tôi ích kỷ là khác. Tôi là loại người theo lý trí, thực tiễn và khôn ngoan. Mặc dù không nồng nhiệt, không từ ái, tôi vẫn rất hài lòng với cuộc sống của tôi. Doanh nghiệp của tôi rất phát đạt, nhiều bạn bè, tôi chu cấp đầy đủ cho vợ con và gia đình rất hạnh phúc. Xem ra, tôi không thiếu thứ gì. Khai triển từ tâm, vị tha, nồng nhiệt... nghe có vẻ hay đấy, nhưng để làm gì ? Hay chỉ là những cảm tình ủy mị ?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời : "Trước hết, nếu có người nói như vậy, tôi vẫn không nghĩ ông ta tận đáy lòng được hoàn toàn hạnh phúc. Tôi cho rằng từ ái là cái cần để của kiếp nhân sinh, là chân giá trị mà nếu không có, con người đã thiếu mất một phần đời quan trọng. Sự nhạy cảm sâu xa đối với tình cảm của người khác là máu chốt của thương yêu và từ ái. Không có nó, ông ta sẽ có trục trặc trong mối liên hệ với vợ con. Nếu một người thật sự thờ ơ, hờ hững với nỗi thống khổ và tình cảm của kẻ khác thì dù người ấy có là triệu phú, học giỏi, bạn bè toàn là những người có máu mặt như thương gia, chính khách, lãnh tụ... những chuyện ấy chỉ là cái bề ngoài hời hợt. Nhưng nếu ông ta vẫn nhất quyết rằng dù không có từ tâm mà vẫn không thấy thiếu thốn gì thì có lẽ sẽ khó mà làm cho ông ta hiểu thế nào là tầm quan trọng của lòng từ ái."

(còn tiếp)