



Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng một lúc như để suy ngẫm. Những dịp ngưng lại như vậy thỉnh thoảng vẫn xảy ra trong các buổi đàm luận, nhưng chúng không tạo nên những khoảng trống khó chịu, mà ngược lại, như một dẫn lực, chúng làm cho lời nói của Ngài tác động hơn, nhiều ý nghĩa hơn khi tiếp tục. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói tiếp :

"Dù trong trường hợp tệ hại như vậy, tôi cũng muốn nói lên vài điều... Thứ nhất, ông ta nói theo kinh nghiệm cá nhân. Ông ta từng hiểu rằng nếu được người khác đối xử với lòng thương mến, từ tâm thì ông ta sẽ cảm thấy sung sướng. Từ kinh nghiệm đó, ông ta suy ra rằng người khác cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc nếu được ông ta đối xử một cách nồng nhiệt, mến yêu. Do vậy, ông ta sẽ tôn trọng sự nhạy bén trong tình cảm của người khác. Và từ đó, ông ta sẽ đối xử với người khác một cách thân mật, ưu ái hơn. Đồng thời ông ta cũng sẽ nhận ra rằng cho nhiều thì sẽ nhận nhiều- chuyện này ai cũng biết- và kết quả là ông ta sẽ tạo được một mối liên hệ bằng hữu, xác tín.

"Giả sử rằng ông ấy có nhiều của cải, thành công, được bạn bè vây quanh, tài chánh đảm bảo, vợ con hài lòng... trong một giới hạn nào đó, ông ta thấy cuộc đời quá tốt đẹp, chẳng thiếu thứ gì dù ông ta không có từ tâm. Nhưng nếu cho rằng vì không thiếu thứ gì nên không cần phát triển từ tâm thì tôi cho đây là một quan niệm hẹp hòi và thiếu hiểu biết. Làm sao để biết chắc rằng những người chung quanh đối xử hết lòng với ông ta chẳng qua vì sự giàu có của ông ấy? Nói khác đi, người ta trọng nề sự giàu sang và quyền lực của ông ta chứ người ta không trọng nề chính ông ấy. Và trong một ý nghĩa nào đó, dù ông ta không tỏ ra nồng nhiệt và từ ái, người ta cũng không đòi hỏi gì hơn. Nhưng khi quyền lực và giàu sang bị suy kiệt, người ta sẽ không cư xử với ông ta như xưa nữa, và đây là lúc ông ta bắt đầu nhận ra hậu quả, bắt đầu bị đau khổ.

"Ngược lại, nếu ta có từ tâm, thì dù hoàn cảnh vật chất có đổi thay, ta vẫn duy trì được lòng cảm mến của người chung quanh. Cửa cái thế gian rất mong manh, và trong kiếp sống, chúng ta bị mất rất nhiều thứ. Nhưng từ tâm, trái lại, lúc nào chúng ta cũng có thể mang theo bên mình."

Một người phụ việc mặc áo tràng tiến vào phòng, im lặng pha thêm trà. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói tiếp : "Dĩ nhiên là không dễ gì để giảng giải về tầm quan trọng của từ tâm với những người khó tính, cá nhân chủ nghĩa, những người chỉ nghĩ đến mình. Và chúng ta cũng có thể gặp hạng người không có khả năng cảm thông ngay với người thân của họ. Trong những trường hợp như vậy, chúng ta có thể nói với họ về từ tâm bằng chính những sở thích của họ : Họ vẫn thích được sức khỏe, sống lâu, tâm trí thanh thản, vui vẻ, hạnh phúc... Và nếu đây là những điều họ thực sự mong muốn thì tôi đã nghe người ta nói đến những chứng cứ khoa học rằng từ tâm và yêu thương có thể giúp thăng tiến những nhu cầu này. Anh là một bác sĩ, một tâm lý gia, tôi chắc anh biết rõ những chứng cứ này?"

"Vâng" Tôi đáp : "Tôi biết rằng có những bằng chứng khoa học rõ rệt về sự gia tăng điều kiện vật chất lẫn tinh thần nếu tâm chúng ta có nhiều từ ái."

Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục : "Tôi nghĩ rằng giải thích cho người ta về những chứng cứ khoa học này sẽ khiến họ phát huy từ tâm. Hơn nữa, bên cạnh những chứng cứ khoa học, người ta cũng có thể hiểu và biết từ tâm qua kinh nghiệm sống hàng ngày. Anh cũng biết rằng thiếu từ tâm là nguyên nhân của sự tàn nhẫn. Có nhiều chứng cứ xác minh rằng những người độc ác, trong sâu thẳm của tâm hồn, bị dày vò bởi những nỗi bất mãn, những điều bất hạnh như Hitler hay Stalin chẳng hạn. Họ không ngừng bị các cảm giác lo sợ, bất an khuấy động cuộc sống, và ngay cả lúc ngủ, họ cũng không được yên thân. Những điều này có thể khó hiểu đối với nhiều người nhưng có một điều chắc chắn là loại người độc ác không có được cảm giác tự tại, xả bỏ như những người có nhiều lòng thương yêu, từ ái. Đó là những cảm giác khiến anh coi nhẹ, xem thường mọi sự và do đó, anh ngủ rất ngon. Luôn luôn bị vây bủa bởi ý tưởng bám víu, giữ chặt nên những người độc ác không hiểu thế nào là buông xả, rời bỏ, tự tại."

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một lúc, xoa đầu, rồi nói tiếp : "Nếu anh có dịp hỏi một người tàn độc nào đó : 'Giai đoạn nào trong đời ông cảm thấy sung sướng- thiếu thời với sự bảo dưỡng của mẹ, sự yên ấm trong gia đình; hay ngày nay với quyền hạn, chức vụ, ảnh hưởng?' Tôi đoán rằng họ sẽ trả lời anh là họ muốn cái cảm

giác dịu dàng của thời thơ ấu- Ngay cả Stalin thuở nhỏ cũng được mẹ yêu thương".

Tôi phụ họa : "Nói đến Stalin, tôi nghĩ Ngài đã đưa ra một thí dụ toàn hảo về những hậu quả của một đời sống thiếu từ tâm. Ai cũng biết Stalin có hai đặc tính nổi bật : sự tàn ác và lòng đa nghi. Ông ta tôn sùng sự tàn độc như là một đặc tính ưu việt đến nỗi đổi tên mình từ Djugashvili thành Stalin (con người sắc thép). Trong cuộc sống, tính đa nghi cứ tăng trưởng theo những hành động tàn độc của ông ta đến nỗi trở thành huyền thoại. Sự nghi ngờ những người chung quanh cộng với tâm trạng lo lắng đã là nguyên do của những cuộc thanh trừng vĩ đại nhằm tiêu diệt những nhóm khác chính kiến trong nước và hậu quả là nhiều triệu người bị hành quyết và tù đày. Tuy vậy, Stalin vẫn thấy chung quanh đây đầy kẻ thù. Không lâu trước khi chết, ông ta đã nói với Nikita Khrushchev như sau : "Tôi không tin bất cứ một người nào, ngay cả chính tôi". Sau cùng, ông ta thanh trừng cả những thuộc hạ thân tín nhất. Nhưng càng có nhiều quyền lực do những hành động sắc máu tạo nên, Stalin càng trở nên phiền muộn. Một người bạn của ông ta nói rằng dấu vết nhân tính duy nhất còn sót lại trong con người Stalin là sự sầu muộn. Svetlana, con gái của Stalin, mô tả rằng nỗi cô đơn và trống trải đã tàn phá tâm hồn của cha cô đến độ ông ta không còn tin được rằng con người lại có thể có tâm huyết và chân thật.

"Tuy nhiên, tôi biết rằng thật khó mà cảm thông được với những người như Stalin và tại sao họ lại làm những việc khủng khiếp như vậy. Nhưng có điều là ngay cả với những trường hợp quá độ như vậy, người ta cũng có thể quay về với quá khứ để tìm lại những dấu vết dịu dàng của thời thơ ấu, tình mẫu tử thiêng liêng chẳng hạn. Thế còn những người bất hạnh không có một thuở ấu thời yêu quý hay một bà mẹ đầy thương yêu thì làm sao ? Những người bị sỉ nhục chẳng hạn ? Chúng ta đang luận giải về từ tâm- Để phát triển lòng từ ái, Ngài có nghĩ rằng con người cần phải có cha mẹ hay người bảo hộ đầy tình thương yêu, ấm áp ?"

"Đúng vậy, tôi nghĩ là cần". Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại, tay lần tràng hạt một cách vô thức : "Có nhiều người, ngay từ lúc đầu, đã bị đầy ải và thiếu vắng tình thương cho nên về sau trong cuộc sống, họ làm như không có nhân tính, không có khả năng để thương yêu, triu mến- Những người đã chai đá, man rợ...". Đức Đạt Lai Lạt Ma lại ngừng nói như để suy nghĩ kỹ càng về câu hỏi. Ngài nghiêng người về phía tách trà với vẻ suy tư trang trọng tuy không tỏ vẻ gì muốn tiếp tục câu chuyện ngay lập tức, và chúng tôi yên lặng uống trà. Sau cùng, Đức

Đạt Lai Lạt Ma nhún vai như không tìm được lời giải đáp thỏa đáng.

Tôi tiếp tục buổi thảo luận : "Như vậy Ngài có nghĩ rằng những phương thức làm tăng trưởng lòng yêu thương và khai triển lòng từ ái có thể không có hiệu quả đối với những người có một quá khứ đau thương ?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích : "Tùy vào hoàn cảnh cá biệt, mỗi người tiếp thu hiệu năng của những phương thức và kỹ thuật này bằng những mức độ khác nhau. Cũng có thể, trong vài trường hợp, chẳng mang lại lợi ích gì...."

Muốn làm sáng tỏ vấn đề, tôi ngắt lời : "Và những kỹ thuật đặc biệt để phát huy tâm từ mà Ngài đề cập là ....?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp : "Tức là những điều chúng ta đã nói trước đây. Thứ nhất là hiểu được giá trị của từ tâm (điều này sẽ làm cho anh có nhiều tin tưởng và quyết tâm). Kế đó là sử dụng những phương pháp làm tăng trưởng lòng thương yêu như óc tưởng tượng, sáng tạo để đặt mình vào hoàn cảnh người khác. Trong các buổi nói chuyện với công chúng trong tuần này, chúng ta sẽ đề cập đến vài phương pháp thực tập mà anh có thể áp dụng như Tong-len chẳng hạn (một phương cách thực tập để gia tăng tâm từ). Có điều nên nhớ rằng Tong-len hay các phương pháp khác được đề ra để giúp ích nhân loại nhưng không phải lúc nào chúng cũng có hiệu năng 100% hoặc thích hợp với tất cả mọi người. Điều quan hệ là người ta thực lòng muốn phát triển từ tâm. Mức độ phát triển còn tùy thuộc vào nhiều sự kiện khác mà chúng ta không biết trước được. Nhưng nếu họ đã cố gắng hết sức mình với ước nguyện biến cõi đời này thành một nơi tốt đẹp hơn thì sau một ngày làm việc, họ có thể tự nghĩ : 'ít ra, tôi cũng đã hết lòng'.

## NHỮNG LỢI ÍCH CỦA TỪ TÂM

Các cuộc khảo cứu trong những năm vừa qua đã chứng minh rằng phát triển tâm từ ái và lòng vị tha làm người ta khỏe mạnh về thể lực cũng như tâm trí. Trong một cuộc thí nghiệm rất nổi tiếng do David McClelland (một tâm lý gia của đại học Harvard) chủ trương, người ta chiếu một cuốn phim cho các sinh viên xem về các hoạt động giúp đỡ những người bệnh hoạn và nghèo khổ tại Calcutta của Mẹ Teresa. Các sinh viên sau đó cho biết rằng cuốn phim đã khởi động mỗi từ tâm của họ. Sau đó, người ta giao nghiệm nước miếng của các sinh viên này và thấy chất immunoglobulin-A (một kháng thể được dùng để chống lại tình trạng nhiễm trùng đường hô hấp) tăng lên rõ rệt.

Một thí nghiệm khác do James House thực hiện tại đại học Michigan cho thấy những người thường làm công

tác thiện nguyện giao tiếp với người khác bằng tình thương yêu, nồng nhiệt thường có tuổi thọ cao hơn và sống mạnh khỏe hơn. Các nghiên cứu gia trong một lĩnh vực rất mới mẻ của y học là phương pháp trị liệu phối hợp thể chất và tinh thần cũng tìm thấy những dấu hiệu tương tự. Họ xác nhận rằng một tâm hồn tích cực có thể làm cho thể xác cường tráng hơn.

Từ ái và thương yêu không chỉ giúp cho thể lực mà còn làm cho tâm trí người ta được thoải mái hơn. Các cuộc nghiên cứu cũng cho thấy rằng những người hay giúp đỡ tha nhân thường vui vẻ hơn, tâm hồn yên tĩnh hơn và ít bị cảm giác buồn chán. George Vaillant đã theo dõi một nhóm sinh viên tốt nghiệp của đại học Harvard suốt 30 năm dài đã kết luận rằng chấp nhận cuộc sống vị tha, xả kỷ là yếu tố căn bản để có một tâm hồn minh mẫn. Allan Luks đã theo dõi mấy ngàn người thường làm các công tác thiện nguyện cũng cho thấy có đến 90% những người này rất năng động trong công việc, năng lực cao và tinh thần rất phấn chấn. Đồng thời họ cũng tỏ ra rất trầm tĩnh và hài lòng sau khi hoàn tất công việc. Ngoài ra, trầm tĩnh cũng giúp giảm bớt các xáo trộn thể chất do căng thẳng gây ra.

Mặc dù những chứng tích khoa học đã hỗ trợ rõ rệt cho quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về những giá trị thực dụng của từ tâm, chúng ta cũng có thể tự chứng nghiệm lấy trong đời sống thường ngày đối với xã hội chứ không phải chỉ tin suông vào những chứng tích này. Joseph là một người thợ xây cất 60 tuổi mà tôi đã gặp cách đây vài năm là một bằng chứng khá hùng hồn. Trong khoảng 30 năm, Joseph đã trở thành tỷ phú nhờ vào hoạt động xây cất bùng nổ mạnh mẽ tại tiểu bang Arizona. Nhưng đến những năm cuối của thập niên 80, ngành xây cất lại xuống dốc thê thảm nhất trong lịch sử của tiểu bang này. Joseph bị ảnh hưởng nặng nề và tiêu tan sự nghiệp đến nỗi phải tuyên bố phá sản. Sự gãy đổ tài chánh kéo theo cuộc sống gia đình và Joseph phải ly dị vợ sau 25 năm chung sống. Không có gì đáng ngạc nhiên khi thấy Joseph không chịu đựng nổi trong hoàn cảnh đó và anh ta uống rượu li bì. May mắn thay, Joseph sau đó cai được rượu và trở thành người đỡ đầu của chương trình giúp người ta bỏ rượu. Joseph bỗng khám phá ra rằng anh ta rất vui thích trong công việc này. Anh ta dùng những hiểu biết về kinh doanh của mình để giúp những người kém may mắn. Joseph nói về cuộc sống hiện tại của anh ta như sau : "Tôi đang làm chủ một công ty tái tạo mô hình nhỏ. Lợi tức thu hoạch rất khiêm nhường nhưng tôi lại thấy mình rất giàu có. Điều buồn cười là tôi không còn ham muốn tiền bạc như trước nữa. Tôi thích dùng thì giờ của mình để giúp đỡ những nhóm khác nhau, giúp đỡ mọi người, làm việc

trực tiếp với họ. Một ngày làm việc bây giờ mang lại cho tôi niềm vui thích hơn cả tháng lúc còn là triệu phú. Chưa bao giờ trong đời tôi được hạnh phúc hơn lúc này".

## TỪ BI QUÁN

Như đã hứa trong một buổi đàm luận trước đây, một hôm, đức Đạt Lai Lạt Ma đã kết thúc buổi nói chuyện trước công chúng ở Arizona bằng mấy phút thiền quán về từ tâm. Với một phong cách quyết liệt nhưng trang nhã, đức Đạt Lai Lạt Ma đã kết thúc tất cả những điều vừa trình bày trong buổi nói chuyện vào 5 phút thực tập thiền quán :

"Để phát huy từ tâm, quý vị bắt đầu bằng nhận thức rằng chúng ta không muốn đau khổ, rằng chúng ta có quyền được hạnh phúc. Điều này được kiểm chứng và chuẩn nhận bởi chính kinh nghiệm của chúng ta. Rồi quý vị nhận thức rằng những người khác, giống hệt như chúng ta vậy, cũng không muốn bị khổ não và họ cũng có quyền được hạnh phúc. Đây là điểm căn bản đầu tiên để phát triển tâm từ.

"Vậy chúng ta hãy quan sát từ tâm. Bắt đầu bằng cách tưởng tượng một người nào đó đang bị đau đớn cùng cực hay đang sống trong một hoàn cảnh thật bất hạnh. Trong ba phút đầu tiên của buổi thiền quán, hãy suy ngẫm đến nỗi khốn cùng của người này một cách chi tiết : Những đau đớn mà anh ta đang chịu đựng cũng như hoàn cảnh bi đát mà trong đó anh ta đang sống. Sau ba phút suy ngẫm như vậy, chúng ta hãy liên tưởng đến chính mình, nghĩ rằng người ấy cũng có cảm giác về đau đớn, vui sướng, hạnh phúc, khổ não như chính mình vậy. Tiếp đến, hãy để lòng thương cảm của mình tự nhiên dâng lên đối với người này ; và sau nữa, cố đạt đến tình trạng mình thật lòng muốn cho người ấy thoát khỏi khổ nạn. Để đạt được ước muốn đó, chúng ta sẽ đích thân giúp đỡ nạn nhân thoát khỏi cảnh khổ. Sau cùng, tập trung vào ý chí muốn giúp đỡ nạn nhân và hãy để tâm mình hoàn toàn chìm đắm trong cảm giác thương yêu và từ ái..."

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngồi theo tư thế kiết già, hoàn toàn bất động trong thời gian thiền quán. Im lặng hoàn toàn. Buổi ngồi thiền hôm đó, tuy vậy, cũng bị khuấy động bởi một ít người không quen với sinh hoạt thiền quán. Họ không ngồi yên được dù cả ngàn người chung quanh đang cố tập trung vào trạng thái từ ái trong tâm hồn.

Sau mấy phút, đức Đạt Lai Lạt Ma chấm dứt buổi thiền quán với mấy câu kinh tạng ngữ bằng một giọng trầm hùng và đầy âm hưởng khiến cho tất cả mọi người hôm đó cảm thấy thật an bình, êm dịu.