

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG

Chương 9

TỰ TẠO
KHỔ NÃO

Nguyễn Đức dịch

(tiếp theo)

Khi đến phòng mạch của tôi lần đầu tiên, một người đàn ông trạc độ trung tuần, dáng dấp quý phái trong bộ âu phục Armani màu đen đắt tiền nhưng không phô trương, ngồi vào chiếc ghế với một phong thái từ tốn tuy hơi e dè và bắt đầu cho tôi biết lý do tại sao ông ta đến thăm tôi. Người đàn ông nói hơi nhỏ nhưng giọng điệu lại rất vững vàng cẩn trọng và ông ta trình bày khá đầy đủ những điều tôi cần biết: Tuổi tác, quá khứ, tình trạng gia cảnh, những khó khăn ...

"Đồ thứ đàn bà khốn nạn!" Bỗng nhiên ông ta la lên với một giọng giận dữ: "Vợ tôi đó, tôi đã ly dị bà. Bà đã dối gạt tôi để tư tình với người khác mặc dù tôi đã cung phụng cho bà không thiếu một thứ gì. Đồ cái thứ phóng đảng... đồ dâm phụ ..." Giọng nói người đàn ông càng to hơn, giận dữ hơn và cay độc hơn trong suốt hai mươi phút nhằm kết tội người vợ đã ly hôn của ông ta. Nhận thấy người đàn ông không kèm chế nổi cảm xúc của mình và với đà này, ông ta có thể nói hàng giờ mà không mệt. Vả lại, thời gian ấn định cho một lần xem bệnh đã gần hết nên tôi nhắc khéo: "Đa số chúng ta đều rất khó khăn khi phải điều chỉnh cuộc sống sau khi ly dị và tôi nghĩ rằng trong lần tới, chúng ta sẽ có nhiều thì giờ hơn để nói về chuyện này..."

Tôi hỏi thêm: "À này, thế ông ly dị được bao lâu rồi?"

"Tháng năm vừa rồi là tròn 17 năm."

Trong chương Tám, chúng ta đã đề cập đến sự quan trọng của việc chấp nhận khổ đau là một phần tự nhiên của cuộc sinh tồn. Thường thì khổ não là

chuyện không tránh được trong cuộc sống nhưng nhiều lúc, chính chúng ta tạo ra khổ não cho mình. Chúng ta cũng biết là nếu không chấp nhận khổ đau là chuyện tự nhiên của cuộc sống thì hậu quả là ta sẽ có cảm tưởng mình là nạn nhân suốt đời của kẻ khác và đó là nguyên nhân gây ra những cảnh đời nghiệt ngã. Nhưng chính chúng ta cũng vô tình làm cho khổ nạn của mình thêm bi đát. Chúng ta thường kéo dài những sầu muộn, giữ cho chúng sống hùng sống mạnh trong tâm trí chúng ta bằng cách tưởng nghĩ tới chúng mỗi ngày. Chúng ta cũng lập đi lập lại những mong ước mà chúng ta tưởng nếu có xảy ra thì hoàn cảnh đã đổi khác, đã khá hơn - Nhưng những điều này thật ra không có - Tưởng nghĩ đến những khổ nạn đã qua làm cho đời sống nhiều thêm chất bi thảm, làm gia tăng sự thương hại của người chung quanh và chính chúng ta thì cứ kéo dài một cuộc sống không hạnh phúc.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã giải thích về chuyện chính chúng ta làm tăng thêm những khổ đau trong đời sống: "Con người có nhiều cách để gia tăng cường độ khổ đau cũng như những bất ổn tinh thần mà mình đang gánh chịu. Thông thường thì những khổ đau vật chất lẫn tinh thần có thể xuất hiện một cách tự nhiên, nhưng chính cách ứng xử của người ta làm cho chúng thêm bi thảm. Giả dụ như khi mình giận ghét một ai đó, cảm giác này sẽ chẳng ăn nhằm gì nếu ta không để ý đến chúng. Nhưng nếu cứ suy nghĩ, cứ vẽ vời về những bất công mà mình đang chịu, những bất xứng mà người ta đang áp đặt cho mình (do mình phóng chiếu, tưởng tượng ra chứ thực sự chưa chắc đã có) thì mỗi cảm hận và thù ghét sẽ đậm đặc hơn nhiều. Cùng một cách thế như vậy, khi ai đó 'hợp hồn' mình, chúng ta cứ liên tục nghĩ đến những điều như làm sao mà chàng/nàng lại xinh đẹp đến vậy, làm sao lại có người tốt đến thế... Cứ vậy mà chúng ta bị hợp hồn nhiều hơn, mê đắm nhiều hơn. Vậy thì rõ ràng là chính chúng ta làm cho tình thế trở nên khó khăn hơn, nặng nề hơn bằng cách liên tục tưởng nghĩ đến chúng."

"Chúng ta cũng thường gia tăng cường độ của đau đớn và khổ não bằng thái độ quá nhạy cảm, phản ứng quá đáng với một chuyện không quan trọng và đôi khi, cứ tưởng mọi chuyện đều nhắm vào mình. Chúng ta có khuynh hướng làm cho sự việc trở nên quá quan trọng, thổi phồng sự thật, trong khi chúng ta lại thờ ơ, hờ hững với những chuyện quan yếu của cuộc đời, những chuyện có ảnh hưởng sâu đậm đến cuộc sống của mình do những hệ quả lâu dài của chúng."

"Nói rộng ra, tôi cho rằng tùy vào thái độ của mình đối với hoàn cảnh mà chúng ta có bị đau khổ hay không. Lấy thí dụ như anh biết ai đó nói xấu sau lưng mình. Nếu chúng ta phản ứng lại bằng cảm giác bị thương tổn hay giận dữ thì chính chúng ta đã phá hủy sự bình yên trong tâm hồn và tự mình chuốc vào thân cảm giác khổ đau. Cũng một hoàn cảnh như vậy, nếu chúng ta tự chế được, coi sự vu khống đó chỉ như cơn gió thoảng ngoài tai thì chúng ta sẽ không bị cảm giác thương tổn, đau đớn. Vậy thì, tuy con người có khả năng tránh được hoàn cảnh khó khăn, nhưng tùy vào cách thể ứng đối với hoàn cảnh đó, chúng ta có thể làm tăng hoặc giảm mức độ đau đớn và khổ não của mình."

Chúng ta cũng thường làm gia tăng cường độ của đớn đau và khổ não bằng thái độ quá nhạy cảm, phản ứng quá đáng với một chuyện không quan trọng và đôi khi, cứ tưởng mọi chuyện đều nhắm vào mình. Đó là những lời mà đức Đạt Lai Lạt Ma đã dùng để diễn tả các nguyên nhân làm tăng thêm chất bi đát của khổ nạn trong đời sống. Giới chuyên môn gọi đây là hiện tượng cá nhân hóa khổ đau, một khuynh hướng thu hẹp tầm nhìn về phương diện tâm lý bằng cách nghĩ (một cách sai lạc) rằng mọi chuyện xảy ra đều nhắm vào riêng mình, chỉ để làm khổ mình.

Một tối nọ, tôi dùng cơm với một đồng nghiệp tại một nhà hàng. Công tác phục vụ thực khách hôm đó có vẻ chậm chạp. Anh bạn tôi bắt đầu cằn nhằn: "Nhìn kia, gã bồi bàn chậm không chịu được. Tôi có cảm tưởng như hắn cố tình làm lờ chúng ta". Mặc dù cả hai chúng tôi không làm gì về chuyện này, người bạn đồng nghiệp vẫn tiếp tục than phiền về công tác phục vụ của nhà hàng, rồi anh kéo qua thức ăn, chén bát và gần như mọi thứ khác của nhà hàng mà anh không thích. Sau buổi ăn, người bồi bàn đem đến hai phần tráng miệng miễn phí và giải thích với giọng thành thật: "Tôi xin lỗi về sự chậm chạp trong công tác phục vụ bữa nay vì chúng tôi không có đủ nhân viên. Một người làm bếp nghỉ việc tối nay vì trong gia đình có người quá vắng, rồi thì một người bồi bàn bị bệnh bất ngờ vào phút chót. Xin quý khách vui lòng tha lỗi..." Khi người bồi bàn đã quay đi, anh bạn đồng nghiệp lâu lâu vẫn về bức bối: "Tôi vẫn không nghĩ là tôi sẽ trở lại đây nữa".

Đây chỉ là một thí dụ nhỏ cho thấy chúng ta đã 'đóng góp' như thế nào vào sự khổ đau bằng cách tưởng mọi sự đều nhắm vào mình. Trong buổi tối tôi vừa nói, kết quả của thái độ kể trên chỉ làm buổi ăn mất vui. Nhưng nếu chúng ta cứ cư xử với mọi người, mọi chuyện trong cuộc sống thường ngày bằng thái

độ này, nó sẽ là đầu mối gây tạo một cuộc sống vô cùng khổ não cho chúng ta. Trên một bình diện rộng lớn hơn, Jacques Lusseyran là một trường hợp rất đáng để ý về chứng thu hẹp tầm nhìn trong phạm vi tâm lý. Lusseyran, bị mù từ năm lên 8, là sáng lập viên của một nhóm chống đối trong trận đại chiến thứ II. Anh ta bị quân Đức bắt và bị giam giữ tại trại tập trung Buchewald. Sau này, khi hồi tưởng lại những kinh nghiệm đau thương trong trại, anh nói: "Lúc đó, chúng tôi cho rằng nỗi bất hạnh đến với từng người trong chúng tôi vì nghĩ rằng chúng tôi là trung tâm của vũ trụ, vì chỉ riêng chúng tôi bị nhận lãnh sự đầy ải tàn nhẫn đến mức không chịu nổi. Niềm thống khổ như nằm sâu trong da thịt, trong óc não của từng người." ()

NHƯNG VẬY LÀ BẤT CÔNG

Trong đời sống thường nhật, những khó khăn cứ đều đặn xuất hiện. Nhưng những khó khăn này không tự động gây ra khổ não. Nếu chúng ta xử lý chúng một cách trực diện, chú tâm vào việc tìm kiếm một giải pháp cho vấn đề, những khó khăn này đôi khi trở thành những thử thách thú vị. Ngược lại, nếu nhìn vấn đề với cảm giác trời hành, thọ nạn thì chúng ta đã thêm dầu vào lửa, làm tinh thần chúng ta thêm bất an và làm gia tăng sự khổ não. Vậy là thay vì chỉ có một, chúng ta có đến hai khó khăn. Chẳng những thế, cảm giác trên còn làm chúng ta tiêu hao ý lực, phân tán sự chú ý của mình trong việc tìm kiếm một giải pháp cho khó khăn nguyên thủy. Nêu lên những ý nghĩ này với đức Đạt Lai Lạt Ma vào một buổi sáng, tôi hỏi: "Làm sao để chúng ta đối phó với ý tưởng 'bất công' thường hành hạ mình mỗi khi có những vấn nạn xuất hiện trong đời?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời: "Người ta có nhiều cách thể để ứng đối với cảm giác rằng khổ nạn mà mình đang gánh chịu là bất công. Chúng ta đã thảo luận về tầm quan trọng của việc chấp nhận khổ não như là một phần tự nhiên của đời sống. Trong một cách thể nào đó, người dân Tây Tạng đang ở trong một vị thế rất thích hợp để chấp nhận tính thực tế của hoàn cảnh khó khăn hiện tại, vì họ sẽ cho rằng: "Đây là nghiệp quả mà tôi đã gây ra trong quá khứ". Khi cho rằng vì mình đã gây ra chương nghiệp trong hiện đời hay tiền kiếp, người dân Tây Tạng sẽ dễ dàng chấp



nhận khổ nạn hơn. Trong quá trình định cư đầy khó khăn tại Ấn Độ, chúng tôi cũng gặp những chuyện tương tự: Điều kiện sống vốn nghèo nàn lại thêm con cái bị mù lòa, khuyết tật... Thế mà rồi ra, những người đàn bà đáng thương này cũng xoay sở được, chỉ đơn giản cho rằng: "Đây là nghiệp chướng của chúng, tại số phận của chúng..."

Đề cập đến NGHIỆP, có lẽ chúng ta nên nói rõ để tránh những ngộ nhận mà người ta thường gặp phải khi khảo sát lý thuyết của nghiệp. Người ta thường có khuynh hướng đổ mọi chuyện cho nghiệp để chạy tội cho mình, tránh phải giải quyết vấn đề, phải tay đối với trách nhiệm. Chúng ta thường nghe: "Đây là nghiệp chướng của tôi nên không làm gì được. Đành chịu vậy thôi." Đây là một ý niệm hoàn toàn sai lầm về nghiệp vì dấu rằng hiện tại là quả của duyên quá khứ, người ta vẫn có thể chuyển đổi được tình thế hoặc giúp cho hoàn cảnh bớt đen tối, và nguyên tắc này áp dụng cho tất cả mọi phương diện của đời sống. Người ta không nên phải tay, lẫn trốn trách nhiệm bằng cách đổ mọi chuyện cho nghiệp. Theo nguyên nghĩa, Karma trong tiếng Phạn là 'hành động', 'tạo tác'. Đã là hành động, tạo tác tức là đã có ý niệm năng động (chứ không phải thụ động, chịu đựng). Hơn nữa, hành động và tạo tác cần phải có một chủ thể. Trong trường hợp này chính là chúng ta (trong quá khứ). Vậy thì cái gì sẽ quyết định tương lai của mình nếu không phải là chính chúng ta bây giờ? Như vậy, quả vị lai mà chúng ta sẽ nhận lãnh hoàn toàn do duyên hiện tại quyết định vậy".

"Do đó, không nên nhìn nghiệp bằng quan điểm thụ động, một thứ tính lực mà ngược lại, nghiệp là một quá trình chủ động- Và chính chúng ta (chứ không phải một cái gì hay một ai khác) đã đóng vai trò quyết định trong tiến trình tạo nghiệp. Hãy nói đến một chuyện nhỏ nhất như ăn uống chẳng hạn. Chúng ta cũng phải tìm thực phẩm, nấu nướng, dọn bàn rồi mới ăn nghĩa là cả một chuỗi hành động, tạo tác nối tiếp nhau để thực hiện một mục tiêu rất tầm thường."

Nghe đến đây, tôi ngắt lời: "Tôi đồng ý rằng với niềm tin vào nghiệp duyên, người Phật tử có thể giảm thiểu cảm giác bị đối xử bất công. Nhưng còn những người không tin vào thuyết nghiệp báo thì sao. Đa số người Tây phương chẳng hạn...."

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời: "Đối với những người tin vào quan niệm cho rằng có Thượng đế, một Tạo Vật Chủ cũng dễ dàng hơn trong việc chấp nhận những trái ngang của cuộc đời vì cho rằng đó là ý muốn của Thượng đế. Trong những trường hợp tệ hại nhất, họ vẫn tin tưởng rằng Thượng đế lúc nào cũng toàn

năng, đầy khoan dung và vì vậy, không ai biết được những ý muốn của Ngài phía sau những cảnh đoạn trường đầy ải này cả. Theo tôi, niềm tin này cũng giúp người ta rất nhiều trong lúc phải trải qua những giai đoạn khó khăn trong đời".

Tôi hỏi tiếp: "Thế còn những người không tin vào thuyết nghiệp báo lại cũng không tin vào ý niệm Thượng đế sáng tạo thì sao?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ một lúc rồi đáp: "Đối với những người hoàn toàn không có niềm tin... thì có lẽ một giải đáp có tính cách khoa học và thực tiễn có thể có ích. Các khoa học gia vẫn bảo rằng nhìn sự vật một cách khách quan là điều rất quan trọng, nghiên cứu sự việc mà không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc.... Với dự kiến như vậy, hãy nhìn vấn đề với thái độ 'Nếu có cách nào để tranh đấu thì hãy tranh đấu để giải quyết vấn đề dù bạn có phải vác chiếu ra tòa' và 'Còn nếu không có cách nào để chiến thắng thì hãy quên nó đi'."



"Lý giải một vấn đề hay một hoàn cảnh khó khăn một cách khách quan là điều quan trọng vì người ta thường tìm ra những nguyên do khác ẩn náu phía sau hậu trường. Giả như bạn có cảm tưởng bị đối xử bất công tại sở làm, có nhiều lý do mà bạn không ngờ tới đã

khiến xếp bạn hành xử như vậy: Bực bội vì một người nào đó, cãi nhau với vợ sáng nay ... nghĩa là những chuyện thật ra chẳng ăn nhằm gì đến cá nhân bạn cả, vì vô tình nên bạn phải "lãnh đủ" mà thôi. Dĩ nhiên là bạn vẫn phải đối phó với hoàn cảnh xảy ra lúc đó nhưng ít nhất, với quan niệm như vậy, bạn không bị cảm giác bần khổ làm cho mình thêm bối rối".

Tôi hỏi: "Phương pháp khoa học này ngoài việc giúp người ta lý giải vấn đề một cách khách quan, liệu có thể giúp người ta khám phá ra họ đã "đóng góp" như thế nào vào vấn đề? Và có giúp họ giảm bớt cảm giác "bất công" thường đi kèm theo những trường hợp nan giải."

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp một cách rất nhiệt tình: "Có, chắc chắn là nó giúp ích rất nhiều. Tổng quát mà nói, nếu lý giải những hoàn cảnh khó khăn một cách vô tư và chân thật, chúng ta sẽ thấy rằng có thể mình

cũng đã dự phần bằng một cách nào đó. Trong cuộc chiến vùng Vịnh, rất nhiều người đã qui trách cho Saddam Hussein. Sau này, trong nhiều cơ hội, tôi đã cho thái độ đó là bất công và cảm thấy tội nghiệp cho ông ta. Dĩ nhiên Hussein là một nhà độc tài, đã làm nhiều việc sai khuấy; nên nếu chỉ nhìn câu chuyện một cách qua loa, ai cũng cho rằng ông ta có tội: độc tài, chuyên chế và ngay cả đôi mắt ông ta trông cũng có vẻ khiếp đảm. Nhưng nếu không có quân đội, Hussein sẽ chẳng hăm dọa được ai, và nếu không có vũ khí tối tân, quân đội của Hussein cũng chẳng làm ai lo ngại. Và tất cả những vũ khí hiện đại này không phải từ trên trời rớt xuống. Cho nên nếu nhìn kỹ vấn đề, khá nhiều quốc gia trên thế giới liên hệ đến cuộc chiến này."

Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp: "Vì thế, con người thường có khuynh hướng đổ tội cho người khác, những nguyên nhân ngoại vi, về những vấn nạn của chúng ta. Hơn thế, người ta còn tìm cách đổ vấy cho một nguyên nhân duy nhất và sau đó tìm cách phủ tay, không nhận trách nhiệm. Cho nên hễ ở đâu có tình cảm can dự vào thì ở đó có sự khác biệt giữa sự thật xảy ra và sự thật mà người ta trình bày trước công chúng. Trở lại cuộc chiến vùng Vịnh, dĩ nhiên Saddam Hussein là một nguyên nhân, nhưng chúng ta còn có nhiều nguyên nhân khác nữa cũng không kém phần quan trọng. Hiểu được nguồn cơn rành mạch như vậy thì người ta sẽ không còn đổ lỗi cho một mình Hussein nữa và sự thật về cuộc chiến sẽ hiển bày.

"Phương pháp xử lý này khiến người ta nhìn sự vật một cách tổng thể, nhận thức rằng có nhiều biến cố cùng nhau tạo nên một thực trạng. Thí dụ như trong vấn đề giữa chúng tôi và Trung quốc, cũng có những nguyên nhân do chúng tôi gây ra. Theo tôi thì thế hệ hiện tại cũng có dự phần nhưng chắc chắn là sự quan tâm không đúng mức của vài ba thế hệ trước đã gây ra tình trạng hiện nay. Nói cách khác, người Tây Tạng cũng có trách nhiệm phần nào trong cuộc chiến oan khốc này, và nếu chỉ đổ lỗi hoàn toàn cho Trung quốc thì cũng khá bất công. Nhưng chúng ta lại phải nói đến những mức độ khác nhau. Mặc dù chúng tôi cũng là một nguyên nhân gây nên cuộc chiến, nhưng lỗi không hoàn toàn do ở chúng tôi. Lấy thí dụ về việc người Tây Tạng chưa bao giờ cúi đầu khuất phục trước áp bức của Trung quốc- họ luôn luôn chống đối. Do chính sách mới của Trung quốc nhằm đưa một số lượng lớn lao người Hoa sang lập nghiệp ở Tây Tạng với mục đích biến người Tây Tạng thành thiểu số, nên người Tây Tạng bị chiếm chỗ, và phong trào tranh đấu cho tự do không còn hoạt động hữu hiệu nữa. Trong trường

hợp này, chúng ta không thể nói rằng sự chống đối của người Tây Tạng là nguyên nhân gây ra tranh chấp".

Tôi lại hỏi tiếp: "Xét đến sự góp phần của mình vào một hoàn cảnh nào đó, xin Ngài cho biết trong trường hợp rõ rệt không phải lỗi của mình, hoặc mình chẳng dính dự gì cả dù một chút nhỏ xíu đi nữa như khi có người nào đó đối gạt mình chẳng hạn... thì chúng ta phải làm sao?"

"Trong trường hợp này thì đầu tiên, dĩ nhiên là tôi có cảm giác thất vọng. Nhưng ngay cả trong hoàn cảnh như vậy, nếu xem xét cho kỹ, có thể tôi sẽ hiểu được rằng động lực thúc đẩy sự che đậy thật ra không hoàn toàn xấu. Có thể ai đó không hoàn toàn tin tưởng nơi tôi. Thành ra khi cảm thấy thất vọng vì một vấn đề gì đó, tôi cố nhìn sự việc từ một góc cạnh khác: Người ta dẫu tôi vì sợ tôi không giữ kín được câu chuyện. Tánh tôi khá bộc trực và vì thế không thích hợp để người ta nói cho tôi nghe về một chuyện gì đó. Người ta sợ tôi sẽ đem kể cho người khác nghe và cuối cùng thì câu chuyện cần phải giữ kín không còn kín nữa. Và nếu quả đúng như vậy thì chính tôi cũng có dự phần trong sự dẫu điểm đó".

Mặc dù những lời này do chính đức Đạt Lai Lạt Ma thốt ra, tôi cũng có cảm tưởng rằng vấn đề hơi đi quá xa: Người ta không thành thật với mình và mình lại cố tìm xem mình có dự phần trong chuyện đó hay không. Tuy vậy, giọng nói của Ngài lại rất thành thật làm tôi có cảm tưởng rằng đức Đạt Lai Lạt Ma đã áp dụng cách xử lý này trong đời sống của Ngài để giải quyết những nghịch lý của cuộc đời. Đối với bản thân chúng ta, sử dụng phương thức này trong cuộc sống không chắc lúc nào cũng thành công. Nhưng theo tôi thì dù thành công hay không, sự thành thật của chúng ta trong hoàn cảnh này cũng làm thay đổi lối suy nghĩ chật hẹp theo thói thường, mà trong đó, cảm giác bị đối xử bất công thường là nguyên nhân của những bất mãn lớn lao trong mọi người chúng ta và cả toàn thể nhân loại. (còn tiếp)

