

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO



ĐỨC DALAI LAMA

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

Đạo đức cho toàn thế giới



Trần Ngọc Bảo dịch

THIỆN TRI THỨC

BEYOND RELIGION
Ethics for Whole World
HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

First published in the US in 2011
by Houghton Mifflin Harcourt

First published in India in 2012
by HarperCollins Publishers India
A joint venture with
The India Today Group

Copyright © His Holiness the Dalai Lama 2011

ISBN: 978-93-5029-205-1
2 4 6 8 10 9 7 5 3 1



Dịch từ nguyên bản tiếng Anh.
Trong dự án hợp tác dịch thuật và phát triển kinh sách
Phật giáo Kim cương thừa giữa Văn phòng Dalai Lama tại
Dharamsala, India và Thiện tri thức, 2012.

Biên tập Thiện tri thức: Tịch Quang

Bản quyền đã được bảo hộ,
© Thiện tri thức, 2014

Mục lục

Lời cảm tạ.....	7
Lời nói đầu.....	9
Phần I. Tầm nhìn mới về đạo đức thế tục.....	21
1. Suy nghĩ lại xu hướng thế tục	23
2. Nhân tính chung của chúng ta.....	51
3. Cuộc tìm kiếm hạnh phúc	65
4. Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc	79
5. Từ bi và vấn đề công lý	103
6. Vai trò của khả năng phán đoán.....	125
7. Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta.....	139
Phần II. Luyện tâm thông qua rèn trí.....	163
Dẫn nhập: Bắt đầu từ chính mình.....	165
8. Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày....	169
9. Xử lý những cảm xúc phá hoại.....	185
10. Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt	221
11. Thiền định như là cách luyện tâm	247
Lời cuối	289



Lời cảm tạ

Khi viết cuốn sách này tôi may mắn được một ban biên tập trợ giúp. Những vị này đã từng giúp tôi trong cuốn sách xuất bản trước đây là *Đạo đức cho thiên niên kỷ mới*, và lần này có thêm một hai người khác nữa. Vì thế tôi xin bày tỏ lòng biết ơn đối với những nỗ lực của các thành viên trong Văn phòng của tôi, cảm ơn sự giúp đỡ quý báu của dịch giả bấy lâu nay của tôi là Thupten Jinga, sự tận tụy trong công tác biên tập của Alexander Norman và người cộng sự của ông là George FitzHerbert.

Tôi thành thật hy vọng rằng những gì viết trong cuốn sách này có thể góp phần nhỏ bé vào việc xây dựng một thế giới từ ái hơn và an lạc

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

hơn. Tất nhiên chúng ta không thể thay đổi được thế giới trong một thời gian ngắn. Và chúng ta sẽ không thay đổi được thế giới bằng một cuốn sách ngắn ngủi như thế này. Sự thay đổi sẽ diễn ra từ từ qua sự gia tăng ý thức, và ý thức chỉ có khi có sự giáo dục. Nếu bạn đọc thấy điều gì viết ra ở đây có ích thì công lao của chúng tôi đã được đền đáp. Nếu bạn đọc không thấy điều gì ích lợi thì đừng ngần ngại gạt nó sang một bên.

ĐỨC DALAI LAMA

Dharamsala, ngày 2 tháng 6, 2011

Lời nói đầu

Bây giờ tôi là một người già rồi. Tôi sinh năm 1935 trong một ngôi làng nhỏ ở miền đông bắc Tây tạng. Vì những lý do ngoài tầm kiểm soát, tôi đã sống gần trọn cuộc đời ở tuổi trưởng thành với thân phận một người tị nạn mất nước tại Ấn-độ, nơi mà tôi coi là quê hương thứ hai trong suốt hơn 50 năm qua. Tôi thường nói đùa rằng tôi là một người khách trọ lâu nhất của Ấn-độ. Cùng với nhiều người cùng lứa tuổi, tôi đã chứng kiến nhiều biến cố quan trọng định hình thế giới mà chúng ta đang sống. Kể từ những năm cuối thập niên 1960 tới nay, tôi đã chu du rất nhiều, và có vinh dự gặp gỡ nhiều loại người khác nhau: từ tổng thống và thủ tướng, vua và

hoàng hậu, lãnh đạo các truyền thống tôn giáo lớn của thế giới, cho đến đủ hạng người bình thường trong xã hội.

Nhìn lại những thập kỷ qua, tôi có nhiều lý do để vui mừng. Nhờ vào sự tiến bộ của y học, nhiều căn bệnh chết người đã bị xóa sạch. Hàng triệu người nghèo đã cải thiện được cuộc sống và tiếp cận được với nền giáo dục và chăm sóc sức khỏe hiện đại. Chúng ta có một bản tuyên ngôn phổ quát về quyền con người, và nhận thức về tầm quan trọng của những quyền ấy đã tăng lên rất nhiều. Kết quả là, những lý tưởng về tự do và dân chủ đã lan truyền khắp thế giới, và có sự công nhận ngày càng gia tăng về tính đồng nhất của nhân loại. Nhận thức về tầm quan trọng của môi trường sống lành mạnh cũng gia tăng. Nhìn chung, nửa thế kỷ qua là một thời kỳ tiến bộ và đổi thay tích cực.

Đồng thời, mặc dầu có những tiến bộ vượt bậc trong nhiều lĩnh vực, vẫn còn đó nhiều đau khổ, và nhân loại tiếp tục phải đối mặt với những vấn đề và khó khăn lớn lao. Trong khi ở một số bộ phận giàu có của thế giới, người ta được hưởng nếp sống vật chất sung túc, thì vẫn còn hàng triệu người khác không đủ cơm ăn áo mặc. Với sự kết thúc của Chiến tranh Lạnh, sự đe dọa

Lời nói đầu

hủy diệt toàn cầu bằng vũ khí hạt nhân đã tạm lắng, thì nhiều nơi vẫn chịu đựng nhưng khổ sở và thảm kịch của các cuộc xung đột vũ trang. Cũng ở nhiều nơi, bao nhiêu người phải vật lộn với những vấn đề về môi trường, và cùng với những vấn đề ấy là sự đe dọa về sinh kế và nhiều hoàn cảnh tệ hại hơn thế nữa. Cùng lúc đó, nhiều người khác đang phải hết sức xoay sở để sống còn trong sự bất bình đẳng, những thiếu thốn, và bất công.

Những vấn đề này không chỉ giới hạn trong những nước thuộc thế giới thứ ba, mà cả những nước giàu có hơn cũng có rất nhiều vấn nạn, trong đó có những vấn đề xã hội lan tràn, như nạn nghiện rượu và ma túy, bạo lực, gia đình tan vỡ. Người ta lo lắng cho con cái, lo lắng về việc giáo dục trẻ em và những gì cuộc đời dành cho chúng. Giờ đây, chúng ta phải thừa nhận rằng hoạt động của con người có khả năng phá hủy hành tinh của chúng ta, vượt quá giới hạn có thể quay trở lại, một sự đe dọa tạo ra âu lo hơn nữa. Và tất cả các áp lực của đời sống hiện đại mang đến stress, tâm trạng lo âu, chán nản, và ngày càng cô đơn. Kết quả là đi đến nơi đâu tôi cũng nghe người ta phàn nàn. Thậm chí, ngay cả tôi đây, thỉnh thoảng cũng phàn nàn!

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

Rõ ràng là lối sống của chúng ta có một cái gì đó thiếu thốn. Nhưng chúng ta thiếu thốn cái gì? Theo tôi, vấn đề cơ bản là chúng ta chú trọng quá nhiều về phương diện vật chất, mặt bên ngoài của cuộc sống mà bỏ quên những giá trị tinh thần, đạo đức bên trong.

Khi đề cập đến những giá trị bên trong, tôi muốn nói đến những phẩm chất mà chúng ta đánh giá cao ở những người khác, những phẩm chất mà chúng ta ngưỡng mộ theo bản năng tự nhiên, do bản chất sinh học mà chúng ta thừa hưởng từ loài động vật chỉ có thể sống còn và phát triển trong một môi trường có sự quan tâm, tình thương, và lòng nhân hậu – hay nói vắn tắt là lòng từ bi. Bản chất của lòng từ bi là mong muốn làm vơi bớt khổ đau của người khác, cũng như làm tăng thêm an lạc cho họ. Đây là nguyên tắc tinh thần mà từ đó tất cả mọi giá trị bên trong tích cực khác phát sinh. Tất cả chúng ta đều ngưỡng mộ ở người khác những phẩm tính bên trong như lòng tốt, nhẫn nại, bao dung, tha thứ và rộng lượng, và tương tự như thế, chúng ta không thích các biểu hiện của lòng tham lam, ác ý, ghét bỏ, và cố chấp. Vì thế cho nên sự vun trồng các phẩm tính tích cực bên trong tâm hồn con người xuất phát từ xu hướng sâu xa của

Lời nói đầu

chúng ta hướng về lòng từ bi, và học cách chiến đấu với các phẩm tính mang tính hủy hoại của chúng ta, thì mọi người sẽ ngưỡng mộ. Và những người được lợi lạc của việc củng cố các giá trị bên trong đó, chắc chắn sẽ là chính chúng ta. Cuộc sống nội tâm của chúng ta là cái mà chúng ta thường lãng quên, và gây nguy hại cho chính mình; nhiều vấn đề lớn lao mà chúng ta phải đối mặt trong nếp sống hiện đại là hậu quả của sự lãng quên ấy.

Cách đây không lâu, tôi có viếng thăm Orissa, một vùng ở miền đông Ấn-độ. Tình trạng nghèo nàn ở miền này, đặc biệt là của những người dân thuộc các bộ lạc, gần đây đã dẫn đến xung đột và nổi dậy. Tôi đã gặp gỡ một thành viên nghị viện của vùng này và cùng nhau thảo luận các vấn đề ấy. Từ ông ta, tôi biết được rằng chính phủ đã có các cơ chế luật pháp và dự án nhắm đến việc bảo vệ quyền của các người dân bộ lạc và thậm chí là trợ giúp về mặt vật chất cho họ. Ông ta nói rằng vấn đề là do tham nhũng, các chương trình này không đem đến lợi ích cho những người mà chính phủ muốn giúp đỡ. Khi các dự án bị rút ruột bởi sự gian dối, kém cỏi, và vô trách nhiệm của những người chịu trách nhiệm thi hành, thì chúng trở nên vô giá trị.

Thí dụ này cho thấy rất rõ ràng, hiệu quả của một hệ thống dù tốt cũng phụ thuộc vào cách vận hành hệ thống đó. Rốt cuộc, bất kỳ hệ thống nào, bất kỳ bộ luật hay trình tự nào, cũng chỉ phát huy hiệu quả khi những cá nhân thực hiện nó có tinh thần trách nhiệm. Nếu do sự thiếu trung thực của cá nhân, hệ thống ấy bị lạm dụng, thì nó có thể dễ dàng trở thành một tác nhân gây hại thay vì là một nguồn lợi. Đây là một sự thật mang tính phổ quát, áp dụng cho mọi ngành hoạt động của con người, ngay cả tôn giáo. Mặc dù tôn giáo có tiềm năng giúp đỡ con người sống một cuộc đời đầy ý nghĩa và hạnh phúc, nhưng khi bị lạm dụng, nó có thể trở thành một nguồn gốc gây xung đột và chia rẽ. Tương tự như thế, trong lĩnh vực thương mại và tài chính, hệ thống tự nó có thể tốt, nhưng nếu những người điều hành thiếu lương tâm, và bị thúc đẩy bởi lòng tham lam, ích kỷ, thì những lợi ích của hệ thống ấy bị triệt tiêu. Thật không may là chúng ta chứng kiến việc này xảy ra trong nhiều hoạt động của con người; thậm chí cả trong lĩnh vực thể thao quốc tế, nơi mà sự tham nhũng đe dọa chính khái niệm thi đấu công bằng (fair play).

Lời nói đầu

Tất nhiên, có nhiều người ý thức rất rõ về những vấn đề này và họ đang thật tâm cố gắng chỉnh đốn những sai trái ấy trong lĩnh vực chuyên môn của họ. Các nhà hoạt động chính trị, công chức, luật gia, nhà giáo, nhà hoạt động môi trường, hoạt động xã hội, v.v. – đủ mọi tầng lớp trong xã hội đều có người tham gia vào nỗ lực này. Đây là một hiện tượng tốt, nhưng quả thật là, chúng ta không bao giờ giải quyết được các vấn đề của mình đơn giản bằng cách đặt ra những luật lệ, qui định mới. Rốt cuộc, ngọn nguồn của những vấn đề của chúng ta nằm ở mức độ cá nhân. Nếu như người ta thiếu các giá trị đạo đức và sự liêm khiết, thì không có hệ thống luật lệ và qui định nào có hiệu quả cả. Chừng nào mà người ta còn coi trọng các giá trị vật chất, thì sự bất công, tham nhũng, bất bình đẳng, thiếu khoan dung và tham lam – tất cả những biểu hiện bên ngoài của sự coi nhẹ các giá trị bên trong – sẽ vẫn tiếp tục tồn tại.

Vậy thì chúng ta nên làm gì? Chúng ta nên hướng về đâu để được giúp đỡ? Khoa học, mặc cho tất cả các lợi ích mà nó mang lại cho cuộc sống bên ngoài của chúng ta, không cung cấp được cơ sở khoa học cho việc phát triển nền tảng cho sự liêm chính của cá nhân – những

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

giá trị con người bên trong căn bản mà chúng ta ngưỡng mộ ở người khác và cố gắng phát huy trong chính mình. Hay là chúng ta đi tìm những giá trị bên trong từ tôn giáo, như người ta đã làm trong hàng ngàn năm nay? Chắc chắn rằng tôn giáo đã giúp cho hàng triệu người trong quá khứ, giúp cho hàng triệu người hiện nay, và tiếp tục giúp cho hàng triệu người trong tương lai. Nhưng mặc cho tất cả những lợi ích của nó trong việc đem đến sự hướng dẫn về đạo đức và ý nghĩa cuộc sống, trong thế giới thế tục ngày nay, chỉ tôn giáo không thôi không còn phù hợp trong việc tạo ra cơ sở cho luân lý. Lý do thứ nhất là trong thế giới ngày nay nhiều người không theo một tôn giáo nào cả. Lý do nữa là khi nhiều dân tộc trên thế giới ngày càng kết nối với nhau gần gũi hơn trong thời đại toàn cầu hóa, và trong các xã hội đa văn hóa, đạo đức dựa trên cơ sở của một tôn giáo bất kỳ một tôn giáo nào cũng sẽ tác động vào một số trong chúng ta thôi; nó sẽ không có ý nghĩa đối với tất cả mọi người. Ngày xưa, khi các dân tộc sống trong tình trạng tương đối cô lập với nhau – chẳng hạn, người Tây tạng chúng tôi sống khá hạnh phúc trong nhiều thế kỷ sau những bức tường núi non chập chùng – thì việc những nhóm người theo đuổi những cách tiếp cận về đạo đức dựa trên tôn

Lời nói đầu

giáo của họ không gây ra khó khăn nào. Tuy nhiên, ngày nay, bất kỳ giải pháp nào dựa vào bất kỳ tôn giáo nào cho vấn đề coi nhẹ các giá trị bên trong, không thể nào mang tính chất phổ quát được, cho nên sẽ không phù hợp. Điều mà chúng ta cần ngày nay là một cách tiếp cận đạo đức không dựa vào tôn giáo và có thể chấp nhận được đối với người có tín ngưỡng lẫn những người không có: một loại đạo đức thế tục.

Lời nói này có vẻ hơi kỳ cục vì được phát ngôn bởi một người xuất gia từ lúc tuổi còn rất nhỏ và cho tới nay vẫn còn là một tu sĩ. Tuy nhiên, tôi thấy không có gì mâu thuẫn cả. Tín ngưỡng của tôi dạy tôi phấn đấu vì hạnh phúc và lợi lạc cho tất cả mọi chúng sinh, và như thế, vượt ra ngoài phạm vi truyền thống của tôi để đến với những người thuộc tôn giáo khác, và cả những người không theo tôn giáo nào, cũng phù hợp với điều tôi được giáo dục.

Tôi tin tưởng rằng một cách tiếp cận thế tục mới đối với đạo đức phổ quát là có khả năng thực hiện và xứng đáng để thực hiện. Sự tự tin đó xuất phát từ niềm xác tín của tôi rằng tất cả chúng ta, mọi con người, ai ai cũng có khuynh hướng và xu thế làm điều mà chúng ta cảm nhận là tốt. Bất kỳ điều gì chúng ta làm, ấy là vì chúng

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

ta nghĩ rằng nó sẽ đem lại lợi ích nào đó. Đồng thời, tất cả chúng ta đều ngưỡng mộ lòng tốt của người khác. Tất cả chúng ta, theo bản chất tự nhiên, đều hướng về những giá trị nhân bản, đó là tình thương và lòng từ bi. Chúng ta đều thích tình thương của người khác, chứ không thích sự ghét bỏ của họ. Có ai trong chúng ta mà lại không thích lòng bao dung, tôn trọng và tha thứ cho lỗi lầm của chúng ta và lại ưa chuộng thái độ cố chấp, sự thiếu tôn trọng và ác ý?

Theo đó, tôi nghĩ rằng chúng ta có trong tầm tay phương hướng, và phương tiện để xây dựng những giá trị bên trong không mâu thuẫn với bất kỳ tôn giáo nào, và quan trọng là không dựa vào tôn giáo. Sự phát triển và thực hành tâm nhìn mới mẻ về đạo đức này là điều mà tôi dự định trình bày chi tiết trong cuốn sách này. Tôi hy vọng rằng nó sẽ giúp cho mọi người hiểu rõ hơn nhu cầu tạo ra ý thức về đạo đức cũng như những giá trị bên trong trong thời đại thiên về vật chất thái quá của chúng ta.

Ngay từ đầu, tôi muốn nói rõ rằng tôi không có ý định áp đặt các giá trị đạo đức cho ai cả. Làm như thế sẽ chẳng có ích lợi gì. Cố áp đặt các nguyên tắc đạo đức từ bên ngoài, từ một mệnh lệnh nào đó chẳng bao giờ có hiệu quả cả.

Lời nói đầu

Thay vào đó, tôi kêu gọi mỗi người trong chúng ta thấu hiểu tầm quan trọng của những giá trị bên trong. Bởi vì những giá trị bên trong này là khởi nguồn cho một thế giới có đạo đức hài hòa và sự bình an trong tâm hồn của từng cá nhân, sự tự tin, và hạnh phúc mà tất cả chúng ta tìm kiếm. Dĩ nhiên, tất cả mọi tôn giáo lớn của thế giới, với sự chú trọng vào tình thương, lòng từ bi, kham nhẫn, bao dung và tha thứ, đều có thể và có tác dụng làm tăng tiến những giá trị bên trong. Nhưng tình hình thực tế của thế giới ngày nay cho thấy đạo đức dựa vào tôn giáo không còn thích hợp nữa. Đây là lý do vì sao tôi tin tưởng rằng đã đến lúc chúng ta phải tìm cho ra một phương cách suy nghĩ về tâm linh và đạo đức bên ngoài tôn giáo.



Phần I

TÂM NHÌN MỚI
VỀ ĐẠO ĐỨC THẾ TỤC



1

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

*Những giá trị nội tâm
ở một thời đại khoa học*

Tôi là một con người của tôn giáo, nhưng chỉ một mình tôn giáo thôi thì không thể đưa ra giải pháp cho tất cả các vấn đề của chúng ta.

Cách đây không lâu tôi tham dự một buổi lễ long trọng khánh thành một ngôi chùa Phật giáo ở bang Bihar, một vùng dân cư đông đúc và nghèo nàn ở miền bắc Ấn-độ. Vị thủ hiến bang Bihar là một người bạn cũ của tôi. Ông ta đã đọc một bài diễn văn rất hay, trong đó ông

nói ông ta tin tưởng rằng, với hồng ân của đức Phật, bang Bihar sẽ phát triển thịnh vượng. Đến lượt tôi phát biểu, tôi nói nửa đùa nửa thật rằng nếu như sự thịnh vượng của bang Bihar chỉ phụ thuộc vào hồng ân của đức Phật không thôi, thì lẽ ra bang đã thịnh vượng từ lâu! Rốt cuộc, Bihar là nơi có thánh tích thiêng liêng nhất của các tín đồ Phật giáo, đó là Bodh Gaya (Bồ-đề đạo tràng), nơi đức Phật lịch sử đã thành tựu sự giác ngộ hoàn toàn. Để có được sự thay đổi thật sự, chúng ta cần nhiều thứ hơn là sự ban phước của Đức Phật, mặc dầu phước đức ấy có thể rất sâu dày, và chúng ta cần nhiều thứ hơn là cầu nguyện. Chúng ta còn cần hành động, mà nó chỉ có thể diễn ra xuất phát từ những nỗ lực có hiệu quả của vị thủ hiến lẫn những người như ông ta.

Nói thế không phải là cho rằng sự ban phước lành và cầu nguyện là vô ích. Quả thật, tôi cho rằng cầu nguyện có lợi về mặt tâm lý rất là lớn. Nhưng chúng ta phải thừa nhận rằng kết quả cụ thể của nó thật khó nhìn thấy. Khi nói đến những kết quả chắc chắn, trực tiếp, thì rõ ràng là cầu nguyện không thể sánh với các thành quả, chẳng hạn, của khoa học hiện đại. Cách đây một vài năm khi tôi bị ốm, tôi cảm thấy được an ủi rất nhiều vì có nhiều người cầu nguyện cho

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

mình, nhưng tôi cũng phải thừa nhận rằng, tôi được yên tâm hơn khi biết rằng bệnh viện mà tôi đang điều trị có những thiết bị hiện đại để xử lí tình trạng của tôi.

Trong khoảng hai trăm năm qua, chúng ta ngày càng làm chủ nhiều lĩnh vực của thế giới vật chất, cho nên không ngạc nhiên gì khi nhiều người đặt câu hỏi là chúng ta có còn cần đến tôn giáo nữa hay không. Nhiều thứ trong quá khứ chỉ là mơ ước thì nay, nhờ khoa học, đã trở thành hiện thực, chẳng hạn như xóa bỏ bệnh tật, du hành vũ trụ, máy tính. Vì vậy, cũng không có gì ngạc nhiên khi nhiều người đã đặt tất cả hy vọng vào khoa học, và thậm chí tin rằng nhờ vào các phương tiện vật chất do khoa học tạo ra chúng ta có thể đạt được hạnh phúc.

Nhưng trong khi chúng ta thấy khoa học đã xóa đi niềm tin tưởng vào một số lĩnh vực của tôn giáo truyền thống như thế nào, thì tôi cũng không thấy có lý do gì để cho những tiến bộ khoa học đem lại tác dụng tương tự đối với khái niệm về các giá trị tinh thần hay giá trị bên trong. Thật vậy, nhu cầu về các giá trị bên trong lại càng cấp bách hơn lúc nào hết trong thời đại khoa học của chúng ta.

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

Trong nỗ lực làm cho những giá trị bên trong và lối sống đạo đức trở thành một luận cứ thuyết phục trong thời đại khoa học thì lý tưởng là phải trình bày luận cứ ấy hoàn toàn bằng thuật ngữ khoa học. Mặc dầu chưa có thể làm như thế thuần túy dựa vào các nghiên cứu khoa học, tôi vẫn tin tưởng rằng, với thời gian một luận cứ như thế vì lợi ích của những giá trị đạo đức bên trong sẽ dần dần xuất hiện.

Dĩ nhiên, tôi không phải là một nhà khoa học, và hồi nhỏ tôi cũng không được học khoa học hiện đại. Tuy vậy, kể từ khi sống lưu vong, tôi đã cố gắng học hỏi để bắt kịp. Trong hơn ba mươi năm qua, tôi đã có nhiều cuộc gặp gỡ thường xuyên với các chuyên gia, các nhà nghiên cứu thuộc nhiều lĩnh vực khoa học, bao gồm vật lý học, vũ trụ học, sinh học, tâm lý học, và đặc biệt, gần đây là khoa học về thần kinh.

Các truyền thống tinh tâm trong tất cả các tôn giáo, chú trọng đến việc khám phá thế giới nội tâm của kinh nghiệm và ý thức, vì vậy, một trong những mục tiêu của tôi trong các cuộc thảo luận là tìm hiểu xem khoa học hiểu biết như thế nào các lĩnh vực như tư tưởng, cảm xúc, và kinh nghiệm chủ quan.

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

Tôi rất vui khi thấy rằng khoa học, và đặc biệt là môn hiện tượng học thần kinh (neurophenomenology) đang ngày càng chú ý đến những vấn đề này, những vấn đề bấy lâu nay không được quan tâm. Và tôi cũng lấy làm hài lòng về những tiến bộ gần đây trong phương pháp nghiên cứu những vấn đề này, trong đó nguyên tắc khoa học truyền thống về tính có thể kiểm chứng khách quan bởi một người thứ ba, bây giờ được mở rộng để bao gồm lĩnh vực kinh nghiệm chủ quan. Một thí dụ về hướng nghiên cứu này là công trình trong lĩnh vực hiện tượng học thần kinh của một người bạn đã quá cố của tôi là Francisco Valera.

Tôi cũng có một mối quan tâm từ lâu về việc tìm cơ sở khoa học để hiểu những tác dụng của việc thực hành tĩnh tâm và sự chủ động tra dồi các phẩm chất như lòng từ bi, từ ái, sự chú ý, và một tâm trí bình thản. Tôi luôn cảm thấy rằng khoa học có thể chứng minh rằng những phương pháp thực hành ấy vừa có thể, vừa có ích, để có thể đưa vào chương trình giáo dục chính khóa.

May mắn thay, hiện nay có một lượng khá lớn các bằng chứng trong các môn sinh học tiến hóa, khoa học thần kinh và các bộ môn khác cho thấy rằng ngay cả trong viễn cảnh khoa học

chính xác nhất, phẩm tính không ích kỷ và quan tâm đến người khác không chỉ là điều mà chúng ta quan tâm, mà còn là, theo một nghĩa nào đó, một đặc tính vốn có trong bản chất sinh học của chúng ta. Những bằng chứng như thế, khi phối hợp với suy xét của chúng ta về các kinh nghiệm riêng tư, phối hợp với lương tri thuần phác của chúng ta, tôi tin rằng có thể đưa ra một luận cứ vững chắc về những lợi ích của việc vun trồng các giá trị nhân bản không dựa vào các nguyên tắc tôn giáo hay tín ngưỡng nào cả. Và đấy là điều tôi hết sức hoan nghênh.

Tiếp cận xu hướng thế tục

Vậy thì đấy là cơ sở cho cái mà tôi gọi là “đạo đức thế tục.” Tôi biết rằng đối với một số người, đặc biệt là các anh chị em theo đạo Thiên chúa và Islam, việc tôi sử dụng từ “thế tục” đặt ra một số vấn đề. Đối với một số người, từ ấy gợi ra một sự từ khước, hay ác cảm đối với tôn giáo. Họ có thể nghĩ rằng khi dùng từ này tôi bênh vực cho việc loại trừ tôn giáo ra khỏi hệ thống đạo đức, hay thậm chí là ra khỏi mọi lĩnh vực của đời sống công cộng. Trong tâm trí tôi, hoàn toàn không có những điều như vậy. Thay vào đó, cách hiểu của tôi về từ “thế tục” bắt nguồn

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

từ cách mà nó thường được sử dụng tại Ấn-độ.

Nước Ấn-độ ngày nay có một hiến pháp thế tục, và tự hào là một quốc gia thế tục. Theo cách sử dụng ngôn từ, “thế tục”, không hề có hàm nghĩa ác cảm với tôn giáo hay với người có tôn giáo, mà thật sự bao hàm sự tôn trọng và bao dung đối với mọi tôn giáo. Nó cũng bao hàm một thái độ không thiên vị, công bằng ngay cả với những người không theo tôn giáo nào.

Quan niệm về từ “thế tục” – hàm ý bao dung lẫn nhau và tôn trọng mọi tín ngưỡng cũng như tôn trọng mọi người không có tín ngưỡng – xuất phát từ hoàn cảnh văn hóa và lịch sử đặc thù của Ấn-độ. Theo phương cách như thế, tôi e rằng quan niệm của phương Tây về từ ấy cũng xuất phát từ lịch sử châu Âu. Tôi không phải là sử gia, và chắc chắn không phải là chuyên gia về đề tài này, nhưng theo tôi thấy khi khoa học bắt đầu tiến bộ nhanh chóng tại châu Âu, thì người ta ngày có khuynh hướng duy lý hơn. Và thái độ duy lý này làm cho người ta ngày càng bác bỏ những gì được xem là mê tín của quá khứ. Đối với nhiều nhà tư tưởng cấp tiến, từ lúc ấy tới bây giờ, việc hành xử theo thái độ duy lý dẫn đến sự khước từ niềm tin tôn giáo. Cách mạng Pháp thể hiện rất nhiều ý tưởng mới mẻ của thời đại Khai

minh của châu Âu, là một thí dụ tốt về điều này, với yếu tố chống tôn giáo mạnh mẽ. Dĩ nhiên, cũng có lý do xã hội cho sự từ khước này. Tôn giáo được cho là mang tính bảo thủ, ràng buộc với truyền thống, gắn kết gần gũi với các chế độ cũ cùng với những yếu kém của chúng. Đường như, do di sản lịch sử này mà trong hơn hai trăm năm qua, những nhà tư tưởng và cải cách có ảnh hưởng lớn nhất tại phương Tây, đều xem tôn giáo, không phải là nhân tố đem lại sự giải thoát cho con người, mà là một nhân tố cản trở sự tiến bộ. Chủ nghĩa Marx, một trong những hệ ý thức thế tục mạnh mẽ nhất trong thế kỷ XX, thậm chí, lên án tôn giáo là “thuốc phiện” của quần chúng – với những hậu quả thảm khốc, vì các chế độ cộng sản ở nhiều nơi trên thế giới, áp bức tôn giáo khốc liệt.

Do hoàn cảnh lịch sử này, tôi cảm thấy rằng, ở phương Tây, ý tưởng về xu hướng thế tục thường được hiểu là mâu thuẫn với tôn giáo. Xu hướng thế tục và tôn giáo thường được xem là hai lập trường chống đối nhau và loại trừ nhau, cũng như có một thái độ nghi ngờ và thù nghịch lẫn nhau giữa những người thuộc hai phía.

Trong khi tôi không thể chấp nhận ý kiến cho rằng tôn giáo là một chướng ngại cho sự phát

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

triển của nhân loại, thì tôi vẫn cảm thấy rằng, trong hoàn cảnh lịch sử như thế, những tình cảm chống tôn giáo là có thể hiểu được. Lịch sử dạy người ta một sự thật không mấy dễ chịu là các tổ chức tôn giáo cùng với chức sắc của mọi giáo phái đều có liên quan đến sự bóc lột người khác vào giai đoạn này hay giai đoạn khác. Tôn giáo đã bị lạm dụng làm nguyên cớ cho xung đột và áp bức. Ngay cả Phật giáo, với nguyên tắc bất bạo động, cũng không thể tránh được hoàn toàn sự buộc tội này.

Vì thế, khi các thái độ tiêu cực đối với tôn giáo, ở phương Tây hay ở nơi khác, xuất phát từ mối quan tâm về sự công bằng, thì thái độ đó phải được tôn trọng. Quả thật, ta có thể lập luận rằng chính những người chỉ ra thái độ đạo đức giả của những người thuộc tôn giáo vi phạm các nguyên tắc đạo đức mà họ thuyết giảng, và những người đứng lên chống lại những sự bất công do các nhân vật và tổ chức tôn giáo gây ra, thật ra đang củng cố và làm lợi cho các truyền thống ấy. Tuy vậy, khi đánh giá các chỉ trích như thế, điều quan trọng là phải phân biệt các chỉ trích nhắm vào tôn giáo với các chỉ trích nhắm vào những tổ chức tôn giáo, là hai việc khác nhau. Theo tôi, những khái niệm về công

bằng xã hội không hề mâu thuẫn với các nguyên tắc do tôn giáo giảng dạy bởi vì cốt lõi của các truyền thống tín ngưỡng lớn là nhắm vào việc phát huy những phẩm chất tích cực nhất của con người và nuôi dưỡng những giá trị như lòng nhân ái, từ bi, tha thứ, kham nhẫn, và trung thực.

Xu hướng thế tục tại Ấn-độ

Đối với tôi, từ “thế tục” không có gì đáng sợ. Tôi nhớ đến những nhà soạn thảo hiến pháp thế tục của Ấn-độ, như tiến sĩ B.R. Ambedkar và tiến sĩ Rajendra Prasad, người mà tôi có hạnh quen biết. Khi cổ vũ cho xu hướng thế tục, họ không có ý định bài xích tôn giáo, mà đúng hơn, họ chính thức thừa nhận tình trạng đa tôn giáo của xã hội Ấn-độ. Mahatma Gandhi, người truyền cảm hứng cho bản hiến pháp, là một người sùng đạo. Trong những buổi lễ cầu nguyện hằng ngày, ngài đưa vào những bài tụng và thánh ca của tất cả các truyền thống tôn giáo lớn của đất nước. Cho tới ngày nay, trong những buổi lễ công cộng, người ta vẫn làm theo tấm gương tuyệt vời đó.

Tinh thần bao dung tôn giáo mà Gandhi thể hiện không phải là mới mẻ tại Ấn-độ. Nó có gốc rễ từ ngàn xưa, cách đây hơn hai ngàn năm.

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

Người ta đã phát hiện ra điều này được khắc trên những trụ đá thời vua Ashoka (A-dục), vào thế kỷ thứ ba trước công nguyên. Một dòng văn khắc khuyến khích “tôn trọng tôn giáo của người khác, vì làm như vậy là làm cho tôn giáo của mình cũng như của người khác thêm vững mạnh.” Hơn nữa, tư liệu văn học bằng tiếng Sanskrit cho thấy một nền văn hóa cổ xưa mang tinh thần bao dung trên bình diện tri thức với rất nhiều cuộc tranh luận. Tại Ấn-độ, nhiều lập trường triết học là đề tài của những cuộc tranh luận lớn kể từ thời cổ đại. Thậm chí những lập trường rất giống chủ nghĩa duy vật hiện đại và chủ nghĩa vô thần cũng có một lịch sử vinh dự và được tôn trọng trong truyền thống Ấn-độ. Các văn bản triết học cổ điển đề cập rất nhiều đến trường phái Charvaka với những môn đồ bác bỏ bất cứ ý tưởng nào về Thượng đế, và sự hiện hữu của linh hồn hay kiếp sau. Những nhà tư tưởng khác thường phản đối kịch liệt quan điểm của trường phái Charvaka, xem đó là hư vô chủ nghĩa, nhưng chủ nghĩa duy vật cấp tiến của họ vẫn được xem xét một cách nghiêm túc là một lập trường triết học, và nhà sáng lập trường phái đó thường được gọi là một *rishi* (nhà hiền triết). Một số đề xuất của trường phái Charvaka vẫn được tán thành ở một mức độ nào đó và

được sự tôn trọng của một số nhà lãnh đạo Ấn-độ – nhiều người trong đó có tinh thần bao dung tôn giáo rất nổi bật. Hoàng đế Akbar, theo đạo Islam, người đã tổ chức những cuộc đối thoại với người Hindu, người Cơ-đốc giáo, là một thí dụ của truyền thống này.

Cách đây không lâu, tôi có một cuộc thảo luận rất bổ ích về đề tài này với nguyên phó thủ tướng Ấn-độ, ông L. K. Advani. Ông cho rằng nền văn hóa bao dung, đa dạng, và tranh luận lâu đời của Ấn-độ, chính là lý do giải thích cho sự thành công đáng chú ý trong việc duy trì một nền dân chủ thế tục. Tôi nghĩ rằng ông ta nói đúng. Ngày nay đa số người dân Ấn-độ theo đạo Hindu, nhưng nhiều tôn giáo khác cũng có mặt. Ấn-độ là nơi có số người theo đạo Islam lớn thứ nhì thế giới – một thực tế mà nhiều người ở phương Tây không hoan nghênh – và còn có hàng triệu người theo đạo Sikh và Cơ-đốc, cũng như rất nhiều người theo đạo Kỳ-na (Jaina), đạo Phật, đạo thờ Lửa, và đạo Do-thái. Quả thật, những nhóm thiểu số về phương diện tôn giáo và dân tộc ở Ấn-độ nhiều không kể xiết. Ngoài ra, tại quốc gia này, hàng trăm ngôn ngữ được sử dụng. Trong sự đa dạng này, người ta thấy những ngôi đền Hindu và những ngọn

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

tháp Islam đứng bên nhau trên đường phố. Quả thật, hầu hết các làng mạc đều có tín đồ của nhiều tôn giáo khác nhau.

Gần đây tôi gặp một người Rumani, ông này vì một dự án nghiên cứu cho nên đã đi thăm rất nhiều ngôi làng Ấn-độ. Ông kể cho tôi nghe, khi đi thăm một ngôi làng đa số là người theo đạo Islam mà chỉ có ba gia đình đạo Hindu, ông ta rất ngạc nhiên khi thấy ba gia đình này sống mà không hề sợ hãi, lo lắng gì cả. Tôi cho rằng sự ngạc nhiên của ông ta là kết quả của sự tường thuật sai lạc của truyền thông phương Tây về các quan hệ trong cộng đồng tại Ấn-độ. Đã có những sự cố đáng tiếc và trầm trọng về bạo lực cộng đồng tại Ấn-độ, nhưng sẽ không đúng nếu khái quát hóa thành một tình trạng chung tại tiểu lục địa Ấn-độ. Mặc cho những sự cố riêng lẻ như thế, nhìn chung, Ấn-độ, mặc cho sự đa dạng, vẫn duy trì được một xã hội yên bình và hòa hợp. Rõ ràng là học thuyết cổ xưa của Ấn-độ là *ahimsa*, hay bất bạo động, đã đâm hoa kết trái và được chấp nhận bởi tất cả các tín ngưỡng thành một nguyên tắc cùng tồn tại hòa bình. Đây là một thành tựu tuyệt vời, đáng để cho các quốc gia khác học tập.

Bao dung trong thời đại toàn cầu hóa

Đôi khi tôi tự coi mình là sứ giả của tư tưởng Ấn-độ cổ xưa trong thời hiện đại. Hai trong số những ý tưởng quan trọng nhất mà tôi thường chia sẻ bất cứ nơi nào tôi tới là nguyên tắc bất bạo động và nguyên tắc hòa hợp giữa các tôn giáo – cả hai đều lấy từ di sản cổ xưa của Ấn-độ. Mặc dầu tôi là một người Tây tạng, dĩ nhiên rồi, nhưng tôi tự xem mình, theo một ý nghĩa nào đó, là một người con của xứ Ấn-độ. Kể từ thời thơ ấu, tôi đã được nuôi dưỡng bằng các tác phẩm triết lý cổ điển Ấn-độ. Kể từ khi lên sáu tuổi, khi tôi bắt đầu học hành trong thời gian tập tu, hầu hết sách vở mà tôi đọc và ghi nhớ đều do các đại sư Phật giáo Ấn-độ sáng tác, nhiều vị trong đó xuất thân từ đại học Nalanda ở miền trung Ấn-độ. Và kể từ thời thanh niên cho tới bây giờ, cơ thể của tôi cũng được nuôi dưỡng bằng thực phẩm Ấn-độ: gạo và đậu lăng (*dal*, lentils).

Vì vậy, tôi lấy làm sung sướng được chia sẻ và quảng bá sự hiểu biết này về xu hướng thế tục, mà tôi tin chắc có giá trị rất lớn với toàn nhân loại. Trong thế giới toàn cầu hóa và quan hệ gần gũi nhau ngày nay, những người có thể giới quan, tín ngưỡng, chủng tộc khác nhau sống kề bên nhau là chuyện bình thường. Tôi có ấn

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

tượng rất mạnh về điều này trong những chuyến du hành, đặc biệt là ở phương Tây. Đối với một bộ phận khá lớn của nhân loại ngày nay, có thể và có khả năng là người láng giềng, người đồng nghiệp hay ông chủ của mình nói một thứ tiếng khác với mình, ăn thức ăn khác và theo tôn giáo khác với mình.

Vì thế cho nên, vấn đề cấp thiết là chúng ta phải tìm cách hợp tác với nhau trong tinh thần chấp nhận và tôn trọng lẫn nhau. Trong khi đối với nhiều người, đó là một niềm vui khi sống trong một môi trường quốc tế nơi mà họ có thể trải nghiệm nhiều nền văn hóa khác nhau, thì đối với một số người khác, sống gần với những người không cùng một ngôn ngữ hoặc văn hóa có thể phát sinh ra nhiều khó khăn. Nó có thể gây ra sự bối rối, sợ hãi, và ghét bỏ, dẫn đến những trường hợp xấu hơn là bày tỏ ác cảm công khai và dẫn đến những ý thức hệ loại trừ nhau dựa trên cơ sở chủng tộc, quốc tịch hoặc tôn giáo. Thật không may là nhìn quanh thế giới chúng ta thấy những căng thẳng xã hội như thế thật sự khá phổ biến. Hơn nữa, dường như khi sự di trú vì kinh tế tiếp diễn thì những khó khăn ấy càng gia tăng.

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

Trong một thế giới như vậy, tôi cảm thấy rằng cần phải tìm cho được một cách tiếp cận bền vững và phổ quát cho vấn đề đạo đức, các giá trị bên trong, và sự liêm khiết – một cách tiếp cận có thể vượt qua những khác biệt về tôn giáo, văn hóa và chủng tộc và làm lay động lòng người ở tầng lớp sâu xa nhất. Sự tìm tòi một cách tiếp cận bền vững, phổ quát này tôi gọi là dự án đạo đức thế tục.

Trước khi đi sâu vào chi tiết của cách tiếp cận này tôi phải thừa nhận rằng, có một vài người, dầu thông cảm với lời giải thích của tôi về xu hướng thế tục theo ngữ nghĩa Ấn-độ, vẫn đặt câu hỏi về tính khả thi của việc tách rời đạo đức ra khỏi tôn giáo theo cách này. Sự nghi ngại những nỗ lực tách biệt hai vấn đề rất mạnh ở một số tín đồ của các truyền thống hữu thần đến nỗi họ cảnh báo tôi, trong một vài dịp, đừng dùng từ “thế tục” khi nói chuyện về đạo đức trước công chúng. Rõ ràng là có những người tin tưởng một cách thành thật rằng tách biệt đạo đức ra khỏi tôn giáo về cơ bản là một sai lầm, và đó là gốc rễ cho nhiều vấn đề xã hội và đạo đức của xã hội hiện đại – sự tan vỡ của gia đình, tình trạng phá thai gia tăng, lang chạ tính dục, nạn nghiện rượu, nghiện ma túy, vân vân. Đối

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

với họ, những vấn đề này, phần lớn, bắt nguồn từ việc đánh mất nền tảng để phát triển các giá trị bên trong mà chỉ có tôn giáo mới cung cấp được. Đối với những người mà niềm tin tôn giáo gắn kết chặt chẽ với sự thực hành đạo đức, thật khó mà hình dung có thứ này mà không có thứ kia. Đối với những người tin rằng chân lý đòi hỏi có Thượng Đế, thì chỉ có Thượng đế mới làm cho đạo đức mang tính ràng buộc. Nếu không có Thượng đế đóng vai người bảo đảm, thì họ cho rằng, quá lắm, chỉ có chân lý tương đối, cho nên một điều nào đó đúng với người này có thể không đúng với người kia. Và trong hoàn cảnh này, không có cơ sở để phân định đúng sai, để phán quyết tốt xấu, hay để kiềm chế mình khỏi những cơn bốc đồng mang tính ích kỷ và phá hoại cũng như vun trồng các giá trị bên trong.

Trong khi tôi tôn trọng quan điểm này, thì đây không phải là quan điểm mà tôi định chia sẻ. Tôi không đồng ý rằng đạo đức phải đặt cơ sở trên các quan niệm tôn giáo hay tín ngưỡng. Thay vào đó, tôi tin tưởng một cách mạnh mẽ rằng đạo đức có thể đơn thuần nảy sinh từ một ứng xử tự nhiên và hữu lý phù hợp với lòng nhân đạo và tình hình chung của nhân loại.

Tôn giáo và đạo đức

Mặc dầu cuốn sách này không ưu tiên nói về tôn giáo, nhưng trên tinh thần hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau giữa những người có tín ngưỡng và những người không có, tôi nghĩ cũng nên dành một chút thời gian xem xét mối liên hệ giữa tôn giáo và đạo đức.

Trong suốt hàng ngàn năm qua, tôn giáo luôn luôn chiếm vị trí trung tâm trong nền văn minh nhân loại. Không ngạc nhiên gì khi mỗi quan tâm về người khác và những giá trị bên trong như lòng tốt, sự trung thực, kham nhẫn và tha thứ đã được đề ra thành các luật tắc tôn giáo. Trong tất cả các truyền thống tín ngưỡng lớn của thế giới, cả hữu thần lẫn vô thần, các giá trị này, cũng như các phẩm chất kỷ luật tự giác, sự hài lòng, và sự rộng lượng được ca ngợi như là những chìa khóa để sống một cuộc sống xứng đáng và có ý nghĩa. Không có gì phải ngạc nhiên về điều ấy. Bởi vì mỗi quan tâm trước hết của tôn giáo là tâm linh con người, cho nên, lẽ tự nhiên là sự thực hành những giá trị bên trong này – mang lại những phần thưởng liên quan đến hạnh phúc tinh thần của mình và của những người xung quanh – cần phải được gắn liền với bất kỳ sự thực hành tôn giáo nào.

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

Các hệ thống tôn giáo trên thế giới ủng hộ và lấy các giá trị bên trong làm cơ sở, nhìn chung, có thể phân chia thành hai nhóm:

Một nhóm gồm các tôn giáo hữu thần, như đạo Hindu, đạo Sikh, đạo thờ Lửa (Zoroastre), đạo Do-thái, đạo Cơ-đốc, và đạo Islam. Trong những truyền thống này, đạo đức được đặt nền tảng tối hậu vào sự hiểu biết nào đó về Thượng đế – là đấng sáng tạo, và là nền tảng tuyệt đối của tất cả mọi thứ hiện hữu. Từ quan điểm hữu thần này, toàn bộ vũ trụ là một phần của sự sáng tạo và kế hoạch thần thánh, vì thế cấu trúc của vũ trụ ấy mang tính chất thiêng liêng. Và vì Thượng đế là tình yêu vô biên hay lòng từ bi vô hạn, cho nên yêu thương người khác là một phần của tình yêu đối với Thượng đế và phụng sự Thượng đế. Trong nhiều truyền thống hữu thần, cũng có niềm tin rằng sau khi chết chúng ta sẽ đối mặt với sự phán xét thần thánh, và chính điều này cho người ta một sự khích lệ phải cư xử với sự kiềm chế và thận trọng trong khi còn sống trên trái đất. Khi thực hành một cách nghiêm túc, thì sự tuân phục Thượng đế có thể có một tác dụng mạnh mẽ đến sự giảm bớt lòng vị kỷ, và nhờ thế, có thể đặt nền móng cho một nhân sinh quan đạo đức vững chắc và thậm chí là vị tha.

Nhóm kia gồm những tôn giáo vô thần, như đạo Phật, đạo Kỳ-na (Jaina), và một nhánh của trường phái Samkhya cổ xưa, không có niềm tin vào một đấng tạo hóa thiêng liêng. Thay vào đó là qui luật nhân quả, đóng vai trò cốt lõi, trong khi vũ trụ được xem là không có khởi thủy. Không có đấng sáng tạo để làm chỗ dựa cho các giá trị bên trong và lối sống đạo đức, các tôn giáo vô thần đặt đạo đức trên cơ sở của *nghiệp* (karma). Từ *karma* trong tiếng Sanskrit đơn giản có nghĩa là “hành động”. Vì thế khi chúng ta nói đến karma của chúng ta, thì chúng ta đang nói đến hành động có chủ ý của thân thể, lời nói, và tâm trí, và khi chúng ta nói đến quả của nghiệp, chúng ta đang nói đến những hậu quả của các hành động này. Lý thuyết về karma dựa trên quan sát về nhân quả như một qui luật tự nhiên. Mỗi một hành động, lời nói, suy nghĩ có chủ ý của chúng ta đều có một chuỗi các hậu quả có tiềm năng vô tận. Khi kết hợp với quan niệm về sự tái sinh và những kiếp sống kế tiếp nhau, sự hiểu biết này trở thành một cơ sở rất vững chắc cho đạo đức và sự vun trồng các giá trị bên trong. Chẳng hạn, một giáo lý Phật giáo về sự vun trồng lòng từ bi liên quan, hay như là một phần của việc thiết lập mối quan hệ đồng cảm sâu xa với mọi chúng sinh, xem mọi chúng

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

sinh đều là mẹ của mình ở một giai đoạn nào đó trong vô vàn kiếp trước.

Vì thế, mọi tôn giáo đều đặt nền tảng cho các giá trị bên trong và ý thức đạo đức, ở một mức độ nào đó, vào một sự hiểu biết siêu hình về thế giới và sự sống sau khi chết (có nghĩa là không thể chứng minh bằng phương pháp thực nghiệm). Và lý thuyết về sự phán xét thần thánh là cơ sở cho sự giảng dạy về đạo đức trong nhiều tôn giáo hữu thần, trong khi lý thuyết về *karma* và các kiếp sống tương lai là cơ sở đạo đức trong các tôn giáo vô thần.

Trong bối cảnh tôn giáo, những hiểu biết này – cho dù là hữu thần hay vô thần – là quan trọng vô cùng, bởi vì chúng cung cấp nền tảng không những cho quyết tâm sống một cách đạo đức, mà còn cho sự cứu rỗi hay giải thoát nữa. Và như vậy, đối với những người thực hành tôn giáo, việc sống một cuộc đời đạo đức và đạt được mục đích tâm linh tối hậu là không thể tách rời.

Tôi không ở trong số những người nghĩ rằng nhân loại sẽ từ bỏ hoàn toàn tôn giáo. Trái lại, theo tôi nghĩ, tín ngưỡng là một sức mạnh lâu dài và rất hữu ích. Trong khi cung ứng một sự hiểu biết về đời sống con người vượt ra ngoài tồn tại vật chất tạm thời, tôn giáo còn đem đến

niềm hy vọng và sức mạnh cho những người đang đối mặt với nghịch cảnh. Giá trị của những truyền thống tôn giáo lớn là đề tài mà tôi đã trình bày rất chi tiết trong cuốn sách trước đây, có tựa đề *Toward a True Kinship of Faiths*. Tuy nhiên, mặc cho những lợi ích trong việc đưa con người lại gần nhau, đem lại sự hướng dẫn và an ủi, và cung ứng tầm nhìn về cuộc sống tốt đẹp mà con người có thể phấn đấu thực hiện – tôi không nghĩ rằng tôn giáo là không thể thiếu cho đời sống tinh thần.

Nhưng chúng ta đặt đạo đức và nuôi dưỡng các giá trị bên trong trên cơ sở nào? Trong thời đại khoa học ngày nay, nhiều người cho rằng tôn giáo là vô nghĩa, vậy thì cơ sở nào cho những giá trị như thế? Làm thế nào để tìm ra cách thúc đẩy chúng ta sống đạo đức mà không cần nhờ vào các tín ngưỡng truyền thống?

Theo tôi, mặc dầu nhân loại có thể sống mà không cần tôn giáo, nhưng không thể sống mà không có những giá trị bên trong. Vì thế lập luận của tôi về sự độc lập của đạo đức đối với tôn giáo rất đơn giản. Theo tôi thấy, đời sống tinh thần có hai chiều hướng. Chiều hướng thứ nhất là sự an lạc tinh thần căn bản – tôi muốn nói đến sự cân bằng và sức mạnh tinh thần và tình

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

cảm bên trong – không lệ thuộc vào tôn giáo mà xuất phát từ bản chất bẩm sinh của con người, là một chúng sinh có xu hướng tự nhiên là nghiêng về lòng từ bi, nhân ái, và quan tâm đến người khác. Chiều hướng thứ hai là đời sống tinh thần dựa vào tôn giáo và gắn kết với một tôn giáo hay phương cách hành trì đặc thù nào đó. Sự khác biệt giữa hai chiều hướng này cũng giống như sự khác biệt giữa nước và trà. Đạo đức và các giá trị bên trong không có nội dung tôn giáo giống như nước, là thứ mà chúng ta cần hằng ngày để sống còn và khỏe mạnh. Đạo đức và các giá trị bên trong trong bối cảnh tôn giáo giống như trà. Trà mà chúng ta uống có thành phần chính là nước, nhưng nó còn chứa vài thành phần khác – lá trà, gia vị, như đường, còn ở Tây tạng, là muối – và nó làm cho trà giàu chất dinh dưỡng và gia tăng sinh lực hơn, và đó là thứ chúng ta mong muốn hằng ngày. Nhưng dù trà được pha chế thế nào đi nữa thì thành phần chính vẫn là nước. Trong khi chúng ta có thể sống mà không có trà, chúng ta không thể sống thiếu nước. Tương tự như thế, chúng ta sinh ra không có tôn giáo, nhưng chúng ta không sinh ra mà lại không có nhu cầu về lòng từ bi.

Vì thế, sâu xa hơn tôn giáo là đời sống tinh thần cơ bản của nhân loại. Chúng ta có một xu hướng tự nhiên, nằm trong bản chất con người, là nghiêng về phía tình yêu, lòng tốt, tình thương, bất kể chúng ta có theo một tôn giáo hay không. Khi chúng ta nuôi dưỡng xu hướng sâu xa nhất này – khi chúng ta có chủ ý vun trồng các giá trị bên trong mà chúng ta ngưỡng mộ ở người khác – thì chúng ta bắt đầu sống một cuộc sống nghiêng về tinh thần. Vì thế, một thách thức cho chúng ta là tìm ra phương cách để đặt nền tảng cho đạo đức và hỗ trợ cho việc vun trồng các giá trị bên trong, phù hợp với thời đại khoa học, trong khi vẫn không bỏ qua các nhu cầu sâu xa hơn của tinh thần, mà đối với nhiều người thì tôn giáo mới đáp ứng được.

Đặt nền tảng cho đạo đức dựa trên nhân tính

Xem xét tất cả các nền văn hóa, các triết thuyết, các quan niệm cá nhân, thì ta thấy không có một sự nhất trí về thiên hướng của bản chất con người. Thay vào đó, có nhiều quan điểm. Để đơn giản hóa vấn đề, chúng ta có thể nói, ở một thái cực, có những người tin rằng bản chất của con người là bạo động, hung hăng, và tranh giành; trong khi đó, ở thái cực kia, có những

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

người tin rằng chúng ta thiên nhiều hơn về sự hiền hòa và yêu thương. Hầu hết các quan niệm cá nhân nằm ở chặng giữa hai thái cực này, cho rằng chúng ta có tất cả các phẩm chất và thiên hướng ấy ở mức độ khác nhau. Nói chung, nếu chúng ta cho rằng bản chất con người bị chế ngự bởi các thiên hướng phá hoại, thì đạo đức của chúng ta ắt sẽ dựa trên một cái gì đó bên ngoài chúng ta. Chúng ta sẽ hiểu đạo đức là phương tiện để kiềm chế các thiên hướng phá hoại, nhân danh một điều gì đó tốt lành hơn. Tuy nhiên, nếu chúng ta cho rằng, bản chất của con người là thiên về lòng tốt và mong ước một cuộc sống bình an, thì chúng ta có thể xem đạo đức là phương tiện hoàn toàn tự nhiên và hợp lý để thể hiện tiềm năng bẩm sinh. Với cách hiểu này, thì đạo đức không phải là những luật lệ phải chấp hành, mà là những nguyên tắc để tự điều chỉnh, để thể hiện những phương diện của bản chất của chúng ta mà chúng ta cho là sẽ đưa đến đời sống tốt đẹp cho mình và cho người khác. Cách tiếp cận thứ hai phù hợp với quan niệm của tôi.

Hai trụ cột của đạo đức thế tục

Tôi tin rằng một cách tiếp cận trọn vẹn với đạo đức thế tục, một loại đạo đức có tiềm năng được chấp nhận khắp nơi trên thế giới, đòi hỏi

sự thừa nhận hai nguyên tắc căn bản. Cả hai nguyên tắc này có thể được hiểu một cách dễ dàng dựa trên cơ sở kinh nghiệm chung của nhân loại và lương tri của chúng ta, và cả hai đều được ủng hộ bằng những phát kiến khoa học hiện đại, đặc biệt trong các lĩnh vực như tâm lý học, khoa học thần kinh và các khoa học lâm sàng. Nguyên tắc thứ nhất là sự thừa nhận nhân tính chung của chúng ta cũng như mong ước được hạnh phúc và tránh đau khổ; nguyên tắc thứ hai là sự hiểu biết về sự phụ thuộc lẫn nhau, là một đặc tính chủ chốt trong thực tế của nhân loại, bao gồm thực tế về sinh học của chúng ta như là một sinh vật mang tính xã hội. Từ hai nguyên tắc này chúng ta có thể học hỏi để hiểu rõ mối quan hệ không thể tách rời được giữa hạnh phúc của chúng ta và hạnh phúc của người khác và chúng ta có thể phát triển một mối quan tâm thực sự đối với hạnh phúc của người khác. Tôi tin tưởng rằng, cùng nhau, hai nguyên tắc đó, tạo thành một cơ sở thích hợp cho việc thiết lập ý thức về đạo đức và vun trồng các giá trị bên trong. Thông qua những giá trị ấy, chúng ta đạt được một ý thức về mối tương quan với người khác, và qua đó vượt qua được quyền lợi ích kỷ hẹp hòi của mình để tìm thấy ý nghĩa, mục đích và sự mãn nguyện trong cuộc sống.

Suy nghĩ lại xu hướng thế tục

Trước khi tôi trình bày một cách có hệ thống cách thức mà tôi hình dung ra cách tiếp cận thế tục này, tôi thấy cần phải nói một vài lời về bối cảnh và động cơ dẫn đến sự hình thành quan điểm về đề tài này của tôi.

Kể từ thời thơ ấu tôi đã là một tu sĩ Phật giáo theo truyền thống đại thừa Tây tạng. Sự hiểu biết của tôi về đạo đức, cũng như những vấn đề như bản chất con người và sự theo đuổi hạnh phúc xuất phát từ bối cảnh này. Về phần cá nhân tôi, cách tiếp cận hàng ngày đối với việc thực hành đạo đức mang ảnh hưởng sâu đậm của truyền thống Nalanda Ấn-độ, đó là kết hợp giữa tranh luận triết học với lối sống đạo đức và thực hành thiền định. Trong cuốn sách này tôi sẽ viện dẫn một số minh triết từ truyền thống Nalanda. Tuy nhiên, chắc chắn là tôi không có ý định đưa thêm tư tưởng Phật giáo vào trong cuốn sách này. Quả tình là tôi được yêu cầu giảng dạy Phật pháp ở phương Tây, nhưng tôi thường chia sẻ quan điểm riêng của tôi là, nói chung, không nên khuyên người ta tiếp nhận những cách thực hành tôn giáo không có nền tảng trong nền văn hóa và giáo dục của họ. Làm như vậy có thể rất khó khăn và có thể đưa đến sự rối rắm không cần thiết. Thay vào đó, động cơ của tôi đơn giản

là mong ước đóng góp một phần để đem đến cuộc sống tốt đẹp hơn cho nhân loại. Nếu những minh triết từ truyền thống của tôi có thể có ích cho những người ở bên ngoài thì tôi sẽ trình bày những minh triết ấy. Khi viết cuốn sách này tôi không có ý định truyền bá tín ngưỡng của tôi. Thay vào đó, tôi kêu gọi người đọc tự mình khảo sát những vấn đề đặt ra. Nếu họ tìm thấy những minh triết trong tư tưởng Ấn-độ cổ điển có ích đối với sự khảo sát của họ thì tuyệt vời, nhưng nếu không thì cũng không sao.

Vì thế cho nên, trong những chương sau đây, tôi trình bày những ý nghĩ của tôi không phải với tư cách của một Phật tử, hay một tín đồ tôn giáo, mà đơn giản là một người trong số bảy tỷ người quan tâm đến số phận của nhân loại và muốn làm một điều gì đó để bảo đảm và cải thiện tương lai của nó.

2

Nhân tính chung của chúng ta

Chúng ta tự thấy mình như thế nào

Theo sự quan sát khách quan, người ta đối xử với đồng loại như thế nào, cư xử với thế giới xung quanh như thế nào, phần lớn tùy thuộc vào cách người ta nhận thức về mình như thế nào. Chúng ta có cách nhìn nhận “mình là ai” khác nhau, và những quan điểm khác nhau này ảnh hưởng lên hành vi của chúng ta. Chẳng hạn, chúng ta có thể xem xét mình theo khía cạnh phái tính, như nam hay nữ, hoặc theo khía cạnh là tín đồ của tôn giáo này hay tôn giáo kia, hay thành viên của chủng tộc này, quốc tịch này hay

chúng tộc, quốc tịch kia. Chúng ta có thể nghĩ về mình về phương diện gia đình, là người cha hay người mẹ, chẳng hạn. Hoặc giả, chúng ta đồng hóa mình với nghề nghiệp, trình độ học vấn, hay với những thành tựu trong đời. Tùy thuộc vào góc nhìn mà chúng ta có những ao ước gì cho bản thân. Và điều này, đến lượt nó, lại tác động đến hành vi của chúng ta, đến cách cư xử của chúng ta đối với người khác.

Mọi người đều có đặc điểm nhận dạng riêng của mình. Bởi vậy, điều quan trọng đầu tiên, trong nỗ lực phát triển một cách tiếp cận mang tính chất phổ quát thật sự đối với vấn đề đạo đức, là phải có một sự hiểu biết về điều gắn kết tất cả chúng ta, đó là nhân tính chung của chúng ta. Tất cả chúng ta đều là con người, tất cả bảy tỷ con người. Về phương diện này, thì chúng ta đều giống nhau trăm phần trăm.

Để bắt đầu chúng ta hãy xem xét điều làm cho chúng ta thành con người trên thực tế. Trước hết, đơn giản là thực tại vật chất, là thân thể của chúng ta, được tạo thành bởi nhiều bộ phận, nào là xương, cơ, máu – rất nhiều phân tử, nguyên tử, vân vân.

Ở mức độ vật liệu căn bản, không có sự khác biệt về chất giữa vật chất hình thành con người,

Nhân tính chung của chúng ta

chẳng hạn, với vật chất hình thành nên một tảng đá. Về phương diện thành tố nguyên vật liệu thì một tảng đá và thân thể con người cuối cùng được tạo ra bởi sự tập hợp các hạt bé tí. Khoa học hiện đại cho biết tất cả vật chất trong vũ trụ đều không ngừng được tái tạo. Nhiều nhà khoa học có quan điểm cho rằng chính các nguyên tử trong cơ thể chúng ta có thời thuộc về các vì sao ở cách ta rất xa trong không gian và thời gian.

Tuy nhiên, rõ ràng con người thuộc về một bảng phân loại khác với một tảng đá. Chúng ta được sinh ra, lớn lên, và rồi chết đi như các cây cỏ và tất cả các động vật khác. Tuy nhiên, khác với cỏ cây, chúng ta có kinh nghiệm ý thức. Chúng ta có cảm giác đau đớn, thể nghiệm cảm giác sung sướng. Chúng ta là những sinh vật có tri giác mà ở Tây tạng gọi là *semden*.*

Trong một cuộc thảo luận với người bạn đã quá cố của tôi, nhà sinh vật học thần kinh Francisco Varela, chúng tôi nói về điều phân biệt các dạng động vật có tri giác với các loài cỏ cây. Theo tôi nhớ thì ông ta đề xuất một tiêu chí, đó là “khả năng của một cá thể di chuyển từ chỗ này đến chỗ kia”, hay đại khái ý của ông

*. *Sem* là tâm trí, *den* là cơ sở, nền tảng; *Semden* có nghĩa là cơ sở cho tâm.

là như thế. Nếu một sinh vật có thể tự di chuyển thân của nó đi từ một nơi sang nơi khác để thoát hiểm hay để tồn tại, hay để kiếm thức ăn hay để sinh sản, thì nó có thể được xem là một sinh vật có tri giác (sentient being). Định nghĩa này làm cho tôi thấy thú vị, vì nó hàm ý, từ quan điểm khoa học, xác định một sinh vật liên quan đến khả năng cảm thấy sung sướng và đau khổ, và phản ứng trước những cảm giác này, dù rằng những phản ứng đó phần lớn hay hoàn toàn mang tính chất bản năng. Ở mức độ cơ bản nhất, khả năng phản ứng trước môi trường xung quanh với kinh nghiệm có ý thức, là cái mà chúng ta có thể xem, theo nghĩa rộng nhất của nó, là “tâm”.

Đây không phải là lúc để đưa ra một sự bàn luận dông dài về đề tài rất rộng là cái gì tạo thành cái “tâm” và cách mà tâm con người được phân biệt với tâm của những sinh vật khác, cho nên chỉ cần vài dòng thôi cũng đủ.

Những thành tố đầu tiên của kinh nghiệm của con người, theo khoa học hiện đại, là những dữ liệu của các giác quan của chúng ta – cảnh vật, âm thanh, sự đụng chạm, mùi, và vị. Ở mức độ nhận thức là kinh nghiệm chủ quan của chúng ta về những cảm giác cơ bản này, đó là chúng ta cảm nhận chúng là dễ chịu, khó chịu, hoặc trung

Nhân tính chung của chúng ta

tính, hoặc kết hợp những nhận thức này. Trong chừng mực mà chúng ta biết được, thì chúng ta chia sẻ loại nhận thức từ kinh nghiệm của giác quan như dễ chịu và khó chịu với các loài động vật khác. Chẳng hạn, các loài chim và thú có vú, dường như cũng nhận thức kinh nghiệm giác quan theo cách giống như chúng ta, trong khi các loài động vật khác, như cá và côn trùng, dường như khác với chúng ta một cách đáng kể về phương diện này.

Dù lĩnh vực nhận thức của kinh nghiệm giác quan có rộng lớn và đa dạng bao nhiêu đi nữa, thì rõ ràng là mọi sinh vật có kinh nghiệm ý thức đều thiên về sự theo đuổi những kinh nghiệm dễ chịu và tránh né những kinh nghiệm khó chịu hoặc đau đớn. Về phương diện căn bản này, chúng ta, những con người, không khác lắm với những loài động vật khác. Giống như các loài động vật, chúng ta tìm cách tránh né đau khổ và tự nhiên bị thu hút về những kinh nghiệm dễ chịu hay sung sướng.

Nhưng nếu xu hướng căn bản này là một đặc điểm xác định sinh vật có tri giác nói chung, thì con người vẫn tạo ra một nhóm riêng khá đặc biệt. Rõ ràng là ở con người có những đặc điểm khác hơn là chỉ phản ứng trước các kinh nghiệm

giác quan. Chẳng hạn, chúng ta, không giống như chó hay mèo, phần lớn, phản ứng trước các kinh nghiệm thuần túy dựa trên bản năng. Con người chúng ta, đã tiến hóa qua hàng ngàn năm, tới một mức độ phức tạp kỳ diệu, cho nên chúng ta khác biệt với tất cả các loài động vật khác. Sự khác biệt này được phản ánh ở kích thước lớn của bộ não mà phần vỏ não đằng trước phát triển hơn nhiều so với não của các loài khác.

Ý thức và sự đồng cảm của con người

Khi thảo luận về tính phức tạp của tâm trí con người, tôi không chỉ nghĩ đến các quá trình tư duy hay lý luận và khả năng tự nhận thức chính mình, mà đúng hơn là nghĩ đến toàn bộ phạm vi kinh nghiệm có ý thức của chúng ta, bao gồm không những tư tưởng, điều tưởng tượng, ký ức mà còn những cảm giác và cảm xúc. Quả tình, khi tôi nói về “tâm trí” hay “kinh nghiệm” theo kiểu rất chung chung này, thật ra tôi đang nghĩ đến từ Tây tạng *sem* (tâm) và *shepa* (nhận thức), cả hai đều chỉ không những các hoạt động tư duy thường được gắn với những từ “mind” (trí óc) và “mental” (tinh thần) trong tiếng Anh và trong các ngôn ngữ phương Tây khác, mà đúng hơn là chỉ tất cả các lĩnh vực kinh nghiệm bên

Nhân tính chung của chúng ta

trong, bao gồm cả cảm giác và cảm xúc mà trong những ngôn ngữ ấy thường được mô tả là những chuyện của trái tim.

Cách đây không lâu, các nhà khoa học phương Tây bắt đầu tiến hành những cuộc thử nghiệm về khoa học thần kinh trên các tu sĩ Tây tạng hành thiền lâu năm để đo các hiệu ứng sinh học của việc hành thiền. Tôi được nghe rằng, vào một dịp nọ, các nhà khoa học đang nói chuyện về thí nghiệm của họ dành cho một nhóm tu sĩ ở tu viện Namgyal ngay ở đây, Dharamsala. Để chứng minh cho những kỹ thuật của họ, một trong các nhà khoa học đội lên một chiếc mũ trắng, trên đó gắn rất nhiều dây điện và điện cực. Thấy vậy, một số tu sĩ phá ra cười. Các nhà khoa học nghĩ rằng chắc họ cười trước cảnh tượng một nhà khoa học phương Tây với cái đầu chằng chịt dây điện. Nhưng hóa ra họ còn cười vì ngạc nhiên khi thấy những sợi dây điện chỉ nối với cái đầu mà không nối với những vùng nào khác trên thân thể. Rốt cuộc, nếu ý định của họ là đo đạc những phẩm chất như lòng từ bi hay từ ái, thì những phần khác trong thân thể như trái tim không quan trọng tương đương sao? Ngày nay, chúng ta càng hiểu rõ hơn về các mô hình khoa học hiện đại và không còn ngạc

nhiên trước vai trò trung tâm mà các nhà khoa học gán cho bộ não. Và các nhà khoa học cũng có thay đổi một chút rồi: bây giờ họ tìm cách đo đạc thêm những thay đổi ở trái tim.

Về những điều giúp phân biệt tâm trí con người với tâm trí những sinh vật khác, thì ta thấy ngay một số đặc điểm chính. Con người chúng ta có khả năng ghi nhớ rất mạnh và tinh tế, hình như hơn hẳn các động vật khác, điều này giúp chúng ta phóng chiếu tư duy của mình về quá khứ. Chúng ta cũng có khả năng phóng chiếu tư duy về tương lai. Thêm vào đó, chúng ta có sức tưởng tượng kỳ diệu và một khả năng giao tiếp rất phát triển thông qua ngôn ngữ biểu tượng. Và, có lẽ, rõ ràng nhất là chúng ta có khả năng suy luận hợp lý, khả năng đánh giá một cách kỹ lưỡng và so sánh những kết quả khác biệt trong những tình huống có thực hay tưởng tượng. Trong khi các động vật khác có thể sở hữu một số khả năng này ở một mức độ hạn chế, chúng không thể nào sánh kịp con người về mức độ tinh vi.

Cùng với những đặc điểm này, chúng ta còn có một phẩm chất khác rất quan trọng trong số những đặc điểm nhận dạng của con người: đó là khả năng đồng cảm tự nhiên. Tất nhiên, không

Nhân tính chung của chúng ta

phải chỉ loài người mới có. Một số động vật cũng có hành vi biểu thị sự đồng cảm. Tuy nhiên, nó là một đặc điểm chủ yếu của con người. Khi chúng ta thấy ai đó đang đau khổ, ngay cả là một người lạ trên đường phố, hay nạn nhân của một trận thiên tai mà chúng ta nhìn thấy trên truyền hình hay nghe được trên radio, chúng ta có một phản ứng mang tính chất bản năng trước sự đau khổ của họ. Và không chỉ có thế, chúng ta cảm thấy có một sự thôi thúc bản năng, là chúng ta phải hành động hoặc không hành động liên quan đến sự việc ấy, làm một cái gì đó để giúp đỡ người lạ trên đường phố, hay là làm giảm bớt nỗi khổ của những người ta nhìn thấy trên truyền hình.

Tương tự, khi chúng ta nhìn thấy người nào đó vượt qua nghịch cảnh, khả năng thông cảm với kinh nghiệm của người khác làm cho chúng ta chia sẻ niềm vui của họ. Tôi nghĩ rằng một phần lý do tại sao nhiều người trong chúng ta thích xem phim, xem thi đấu thể thao, xem kịch, hay đọc truyện, vân vân, là ngoài cảm giác hồi hộp mà chúng mang lại, các loại hình giải trí ấy còn cho chúng ta cơ hội để cảm nhận những niềm vui và nỗi buồn của người khác như thử chúng là của mình. Chúng ta cảm thấy thích thú

với các kinh nghiệm gián tiếp ấy và thường tìm kiếm nó trong cuộc sống. Một thí dụ là niềm vui mà chúng ta cảm nhận khi chứng kiến niềm hạnh phúc của trẻ nhỏ – chúng ta thích thú khi thấy khuôn mặt của trẻ sáng bừng lên khi chúng ta mỉm cười với các cháu, khi cho các cháu một món quà, hay kể cho các cháu nghe một câu chuyện. Cũng giống như thế, chúng ta vui mừng một cách tự nhiên khi thấy những người thân yêu có hạnh phúc. Mọi người đều thích nhìn người khác mỉm cười hơn là nhăn nhó.

Vì chúng ta là những sinh vật sống trong xã hội – sự tồn tại và phát triển của chúng ta phụ thuộc một phần vào môi trường và cộng đồng – khả năng đồng cảm có những hệ quả sâu đậm trong quá trình tìm kiếm hạnh phúc và an lạc của chúng ta.

Hạnh phúc và đau khổ

Ai ai trong chúng ta cũng tìm kiếm hạnh phúc – tôi nghĩ, là một nhu cầu chẳng cần phải biện minh. Không ai mong gặp khó khăn, rắc rối. Đây là một điều mà chính cơ cấu thân thể của chúng ta xác nhận. Y khoa ngày nay cho biết rằng một người hạnh phúc và bình an, không có sợ hãi và lo lắng, sẽ có được những lợi ích rất rõ ràng về

Nhân tính chung của chúng ta

sức khỏe. Với kiến thức thông thường, mọi người đều biết ngay cả những người đang bị bệnh, nếu như có tinh thần lạc quan thì sức khỏe sẽ cải thiện nhanh chóng hơn. Vì thế, tôi cho rằng cơ thể của chúng ta mong muốn có một cuộc sống hạnh phúc – đây là một sự thật tuyệt đối đúng. Một tâm trí hạnh phúc là một tâm trí lành mạnh, và một tâm trí lành mạnh thì tốt cho cơ thể.

Nhưng hạnh phúc và đau khổ của con người, không giống như của các động vật khác, lại không hề đơn giản. Một con chó có thể có hạnh phúc khi được ăn no và rồi đi ra thềm nhà và nằm xuống. Chúng ta cũng có thể coi những điều đó là lạc thú, nhưng rõ ràng là như vậy chưa đủ để con người cảm thấy mãn nguyện.

Sự tìm kiếm hạnh phúc cũng như tránh né đau khổ không ngừng của con người là động lực đưa đến những thành tựu vĩ đại cũng như khiến cho bộ não con người, qua hàng ngàn năm tiến hóa, trở thành lớn như hiện nay. Thậm chí, ý niệm về tôn giáo, theo tôi, cũng xuất phát từ cuộc tìm kiếm này. Trong cuộc đời, thế nào cũng có lúc chúng ta gặp phải những vấn đề nằm ngoài khả năng kiểm soát của mình. Để nuôi hy vọng và giữ vững tinh thần, chúng ta cần có niềm tin, và để nuôi dưỡng niềm tin, chúng ta

dùng hình thức cầu nguyện, và cầu nguyện là một yếu tố căn bản của tôn giáo. Tương tự như thế, tôi cho rằng, những thành tựu phi thường của con người trong khoa học và công nghệ cũng xuất phát từ thôi thúc vượt qua đau khổ và gặt hái hạnh phúc.

Tuy nhiên, mặc dầu mức độ tinh tế của hoạt động tinh thần phân biệt con người với những sinh vật khác, cũng như thúc đẩy chúng ta có được nhiều thành công trên con đường tiến hóa của loài người, thì đồng thời, mức độ phức tạp của hoạt động tâm trí, cũng là nguồn gốc của nhiều khó khăn và rắc rối vô cùng của chúng ta. Hầu hết những vấn đề mà chúng ta phải đối mặt trên thế giới ngày nay – như xung đột vũ trang, nghèo khó, bất công, và suy thoái về môi trường – đều xuất phát và nuôi dưỡng bởi hoạt động tâm trí phức tạp của con người. Thêm vào đó, ở phương diện cá nhân, nguồn gốc của những đau khổ bên trong – sợ hãi, lo lắng, và căng thẳng, chẳng hạn – cũng đều có liên quan đến sự phức tạp của tâm trí và óc tưởng tượng dễ bị kích động của chúng ta.

Sự bình đẳng căn bản

Trong cuộc tìm vui và tránh khổ, tất cả chúng

Nhân tính chung của chúng ta

ta về căn bản giống nhau, do đó, đều bình đẳng. Đây là một điều quan trọng. Bởi nếu chúng ta đưa nhận thức về sự bình đẳng của con người căn bản này vào cách nhìn thế giới hàng ngày, thì tôi tin rằng sẽ có lợi ích rất lớn, không những cho xã hội nói chung, mà cho cả từng cá nhân chúng ta. Đối với tôi, bất cứ khi nào tôi gặp gỡ người này người kia – dù cho họ là tổng thống hay người ăn xin, cho dù da họ đen hay trắng, thấp hay cao, giàu hay nghèo, xuất thân từ nước này hay nước khác, có tín ngưỡng này, tín ngưỡng kia – tôi luôn cố gắng cư xử với họ như là những con người, giống như tôi, đều tìm kiếm hạnh phúc, và mong ước tránh được đau khổ. Tôi thấy rằng, khi đã có quan điểm này thì sẽ nảy sinh cảm giác gần gũi với những người mà trước khi gặp gỡ vẫn còn là người hoàn toàn xa lạ. Mặc cho những đặc điểm cá nhân, mặc cho trình độ học vấn, địa vị xã hội như thế nào đi nữa, và mặc cho những thành tựu mà chúng ta đạt được trong đời, ai ai cũng đều tìm kiếm hạnh phúc và tránh né đau khổ trong cuộc sống ngắn ngủi của chúng ta.

Vì lý do này, tôi thường nói rằng những nhân tố gây chia rẽ chúng ta thật ra là nông cạn hơn những gì chúng ta cùng nhau san sẻ. Mặc cho

những điều khiến chúng ta khác nhau – như chủng tộc, ngôn ngữ, tôn giáo, phái tính, tài sản, và nhiều thứ khác – tất cả chúng ta đều bình đẳng xét về nhân tính căn bản. Và khoa học đã chứng thực sự bình đẳng này. Chẳng hạn, bộ *gene* con người cho thấy rằng những khác biệt về chủng tộc chỉ do một phần rất nhỏ của cấu tạo bộ *gene*, phần lớn bộ *gene* của chúng ta đều giống nhau. Quả thật, ở tầng lớp bộ *gen* di truyền, những khác biệt giữa cá nhân này với cá nhân kia rõ rệt hơn là những khác biệt về chủng tộc.

Dưới ánh sáng của những suy xét này, tôi tin rằng đã đến lúc mỗi người chúng ta nên bắt đầu suy nghĩ và hành động trên cơ sở một đặc điểm nhận dạng bắt rễ rất sâu trong câu nói: “chúng ta là những con người.”

3

Cuộc tìm kiếm hạnh phúc

Con người tồn tại nhờ hy vọng, và hy vọng, theo định nghĩa của từ, hàm ý một điều gì đó tốt đẹp hơn. Theo như tôi thấy, sự tồn tại của chúng ta phụ thuộc vào ý nghĩ nào đó về hạnh phúc trong tương lai. Nhưng nếu như chúng ta đồng ý rằng con người, về cơ bản, có xu hướng tìm kiếm hạnh phúc và tránh né đau khổ, thì vấn đề còn lại là cần phải xem xét hạnh phúc nghĩa là gì, đến từ đâu. Hạnh phúc là một từ khá chung chung, cho nên có khả năng gây hiểu lầm. Chẳng hạn, cần phải làm rõ rằng trong bối cảnh thế tục của cuốn sách này, chúng ta sẽ không

bàn đến những khái niệm về hạnh phúc tối hậu mang màu sắc tôn giáo, mà chúng ta chỉ nói đến niềm vui hay hạnh phúc đơn giản mà tất cả chúng ta đều hiểu theo ý nghĩa bình thường hằng ngày.

Như tôi đã lưu ý trước đây, vì chúng ta là những sinh vật phức tạp, việc đạt được hạnh phúc không hề dễ dàng. Không giống như hạnh phúc của chó hay mèo, hạnh phúc của con người không chỉ là thỏa mãn các đòi hỏi của giác quan. Vậy thì đâu là nguồn hạnh phúc của con người?

Có ba nhân tố đóng góp vào hạnh phúc của con người được nghĩ đến ngay lập tức, mà tôi nghĩ đa số chúng ta sẽ đồng ý; đó là của cải hay tài sản, sức khỏe; và tình bạn hay tình bằng hữu.

Của cải, sức khỏe, và tình bạn

Chúng ta hãy bắt đầu với của cải. Tài sản vật chất có ảnh hưởng đến hạnh phúc của chúng ta không? Tất nhiên là có. Thật là ngốc nếu như phủ nhận tầm quan trọng của nhân tố vật chất đối với hạnh phúc của chúng ta. Rốt cuộc, ngay cả một ẩn sĩ sống trong một hang động trên núi cũng cần có thức ăn và quần áo. Nếu không có tiện nghi vật chất ở một mức độ nào đó, thì

Cuộc tìm kiếm hạnh phúc

người ta không thể sống với một phẩm giá, mà chúng ta, với tư cách là những con người, đáng được hưởng. Lẽ tự nhiên, tiền bạc là một yếu tố quan trọng trong cuộc tìm kiếm hạnh phúc và tránh né đau khổ của chúng ta.

Nhưng bao nhiêu tiền thì đủ? Ở Tây tạng, đôi khi chúng tôi gọi tiền bằng biệt danh là *Kunga Dhondup*. Đối với người Tây tạng thì từ này nghe như một tên riêng bình thường, nhưng nó có nghĩa đại để là “cái làm cho mọi người hạnh phúc và thỏa mãn mọi mong ước của chúng ta.” Vì tiền bạc cho phép chúng ta lựa chọn và tự do, cho nên tự nhiên là mọi người đều thấy nó quyến rũ và dường như có bao nhiêu cũng không đủ. Thỉnh thoảng, tôi trêu ghẹo các thính giả Tây tạng về việc sùng bái *Kunga Dhondup*. Như quý vị biết, người Tây tạng thường đọc một câu thần chú liên quan đến đức Quán Thế Âm, như một phần của nghi lễ tôn giáo truyền thông, đó là “*Om mani padme hum*”. Chúng tôi thường niệm thần chú này suốt ngày, ngay cả khi bận làm những việc khác. “*Om mani padme hum*”, chúng tôi niệm, “*om mani padme hum*”. Nhưng khi người ta tụng nhanh, thì có hơi lấp bắp – “*om mani padme, om mani padme... mani padme... om mani... mani... mani*” lúc đó thì

âm thanh của câu chú này nghe như người ta đang nói tiếng Anh, thành ra “money, money, money!” (tiền, tiền, tiền!)

Nhưng, gác câu chuyện đùa sang một bên, quay lại đề tài này, chúng ta thấy của cải và sự giàu có mang lại nhiều lợi ích. Là những con người, chúng ta cần một chỗ ở đàng hoàng, một môi trường sống lành mạnh, thức ăn bổ dưỡng và nước sạch. Đây là những nhu cầu căn bản – và đó là những điều kiện tiên quyết để có hạnh phúc.

Tuy nhiên, trong khi các lợi ích khác nữa của sự giàu có – một ngôi nhà mới, một chiếc xe mới, một chiếc điện thoại mới chẳng hạn – có thể làm gia tăng mức tiện nghi hay tiện lợi trong đời sống hằng ngày, không có gì bảo đảm rằng chúng sẽ mang lại sự mãn nguyện lâu dài hay góp phần vào việc tạo ra cảm giác hạnh phúc trọn vẹn. Trên thực tế, việc tích lũy thêm của cải, thường dẫn đến sự lo âu, căng thẳng, lo nghĩ nhiều hơn. Và những nhân tố này đến lượt nó lại làm gia tăng sự bức bối, và thậm chí bất mãn.

Thật thú vị là những bằng chứng do các nhà tâm lý học, khoa học xã hội thu thập được trong những năm gần đây cho thấy rằng việc có thêm của cải vật chất chỉ có tác dụng ngăn ngừa đến cái mà người ta gọi là “sự thăng hoa về tinh

Cuộc tìm kiếm hạnh phúc

thần.” Những nghiên cứu tương tự cho thấy rằng sự hứng khởi ban đầu khi có thêm của cải sẽ nhanh chóng sẽ phai nhạt đi, và cảm giác hạnh phúc quay trở về mức cũ. Trong ngôn ngữ nói của Tây tạng, chúng tôi có một cách diễn tả hiện tượng này rất hay, nhưng tôi không biết cách diễn tả tương đương trong các ngôn ngữ khác. Khi một người tỏ ra rất thích thú khi có thêm một thứ gì đó mới mẻ, chúng tôi gọi người đó là *asar tsapo*, “rất *asar*,” mà *asar* có nghĩa là “mới.” Hàm ý của từ này là người ấy không những tham lam mà còn dễ bị kích động và dễ đổi thay – luôn luôn chạy theo các trào lưu mới hay các loại máy móc đời mới. Tôi nghĩ rằng văn hóa tiêu dùng hiện đại khuyến khích tính hay đổi thay này.

Từ sự xung đột để giành tài nguyên trong thế giới tự nhiên đến xung đột trong gia đình, các giá trị vật chất thường là nguồn gốc của sự rắc rối. Và tài sản vật chất không bảo đảm được hạnh phúc. Quả thật tôi đã gặp không ít người rất giàu có, thậm chí là tỷ phú, tâm sự rằng họ không bằng lòng và không hạnh phúc trong cuộc sống. Sự giàu có tạo nên một cái kén xung quanh người ta và nó thường mang đến sự cô đơn. Vì thế Kunga Dhondup là một người bạn không

đáng tin cậy, người thường mang đến nhiều đau khổ. Trong khi sự giàu có về vật chất là một nguồn gốc của rất nhiều căng thẳng và bất hạnh, sự giàu có về tinh thần, dựa trên tình thương và lòng từ bi, không hề như vậy. Vì thế, hiển nhiên chúng ta biết rõ rằng nên chọn loại giàu có nào.

Nhưng bạn có thể nói rằng sự giàu có đem lại một sự an toàn và mãn nguyện lâu dài. Có lẽ điều này đúng, nhưng sự giàu có về vật chất có thể an toàn tới đâu? Các thảm kịch tự nhiên xảy ra thường xuyên nhắc nhở chúng ta rằng sự an toàn về vật chất này chúng ta cảm thấy, trên thực tế, mong manh như thế nào.

Vì thế, quan trọng hơn tiền bạc, tài sản, hay địa vị là tình trạng bên trong hay tinh thần của chúng ta. Thành viên của một gia đình nghèo có thể hạnh phúc nếu trong gia đình có tình thương, từ tâm, và sự tin cậy. Những người láng giềng giàu có có thể sống trong nhung lụa, nhưng nếu sự nghi ngờ và bất mãn trĩu nặng trong tâm trí, họ không thể nào có hạnh phúc thật sự. Đây là một chuyện mà ai cũng hiểu được. Vì thế, rốt cuộc, thì chìa khóa là ở bình diện tinh thần.

Những cuộc khảo sát xã hội học gần đây cho thấy những lợi ích tinh thần của sự giàu có không chỉ có tính nhất thời, mà mức độ hài lòng

Cuộc tìm kiếm hạnh phúc

nói chung trong xã hội cũng cao hơn khi của cải được phân bố đồng đều cho mọi người dân, không có sự cách biệt giữa những người giàu và những người nghèo. Điều này, một lần nữa, chúng tôi chứng minh rằng hạnh phúc không thể đo đạc được bằng những số liệu vật chất khách quan, mà nó phụ thuộc vào một loạt các yếu tố nền tảng ảnh hưởng đến thái độ tinh thần của người ta đối với của cải ấy hay mối liên quan đến sự giàu có ấy.

Còn sức khỏe thì sao? Sức khỏe có phải là một nguồn hạnh phúc? Một lần nữa, phải nói là chắc chắn như thế rồi. Bởi vì hầu hết chúng ta đều đã có kinh nghiệm bản thân rằng khi thân thể thường xuyên bị đau đớn hay khó chịu thì rất khó duy trì được thái độ tích cực. Vì vậy, chăm sóc sức khỏe là một việc quan trọng. Chúng ta phải ăn uống bổ dưỡng, ngủ nghỉ đầy đủ, và vận động thân thể. Nếu bị ốm, chúng ta phải đi khám ở một bác sĩ giỏi và tuân thủ lời khuyên của bác sĩ để chữa trị. Điều này thì quá rõ ràng rồi. Tuy nhiên, nếu chúng ta xem sức khỏe là vấn đề thuần túy mang tính thể chất, và chỉ quan tâm đến tình trạng thân thể, bỏ qua các yếu tố tinh thần và cảm xúc thì thật là sai lầm. Bởi vì không có mối liên hệ trực tiếp hay nhất

thiết giữa sức khỏe tốt với hạnh phúc. Rốt cuộc, chẳng phải một người có thân thể khỏe mạnh mà vẫn thiếu hạnh phúc? Thực tế, những trường hợp này khá phổ biến. Và phải chăng cũng như vậy, những người sức khỏe kém, thậm chí yếu ớt cũng có thể có hạnh phúc? Tôi chắc là có. Có nhất thiết rằng, những người thân thể yếu đuối hay những người già chần chẫn sẽ thiếu hạnh phúc? Chần chẫn không. Như thế, sức khỏe thể chất chần chẫn đóng góp vào hạnh phúc của con người, nhưng nó không phải là ngọn nguồn tối hậu. Thay vào đó, nguồn hạnh phúc, một lần nữa, chúng ta thấy liên quan đến tình trạng tinh thần, quan niệm về cuộc sống, động cơ hoạt động, và mức độ của lòng lân mẫn của chúng ta hướng về người khác.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét tình bạn. Chắc chắn rằng, có một nhóm bè bạn thân thiết để cùng nhau trò chuyện và chia sẻ kinh nghiệm là rất quan trọng. Vì chúng ta là những sinh vật xã hội, mối quan hệ với người khác đóng vai trò quan trọng đối với hạnh phúc của chúng ta. Nhưng chúng ta phải xem xét cẩn thận điều gì phân biệt tình bạn thật sự với những mối quan hệ phù phiếm, và chỉ mang lại những lợi ích cạn

Cuộc tìm kiếm hạnh phúc

cột. Rõ ràng là trong xã hội loài người, tiền bạc, địa vị xã hội, và ngoại hình thu hút rất nhiều sự chú ý. Tuy nhiên, đối tượng thật sự của sự chú ý này là gì? Có khả năng những người này không phải là bạn thật sự mà đúng hơn là bạn của tiền bạc, địa vị, hay vẻ ngoài? Và nếu vậy, điều gì sẽ xảy ra khi những thứ ấy không còn? Chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta mất đi tiền bạc hoặc nhan sắc? Những người bạn ấy có còn ở bên ta khi ta cần, hay họ sẽ lần lượt biến đi. Mối nguy cơ là những người bạn như thế sẽ nhanh chóng mất hút.

Rõ ràng là tình bạn thật sự chỉ có thể dựa trên lòng tin cậy và tình thương, mà nó chỉ phát sinh khi có sự quan tâm và tôn trọng lẫn nhau. Như thế thì cảm giác tin cậy và từ ái, mà sẽ xua tan cảm giác cô lập hay cô đơn, không phát sinh từ sự hiện diện bên ngoài của người khác, hay từ dáng vẻ bên ngoài của bạn, mà chính là từ thái độ quan tâm và tôn trọng của mình đối với người khác. Cội nguồn tối hậu của những thứ ấy ở ngay bên trong chúng ta.

Cách đây khá lâu, trong một chuyến viếng thăm Tây-ban-nha, tôi gặp một tu sĩ Cơ-đốc giáo; vị này đã sống năm năm như một ẩn sĩ ở phía sau tu viện của mình. Tôi hỏi suốt thời gian ấy

ông làm gì. Ông ta trả lời rằng ông suy niệm về tình thương. Khi nói điều này, ông ấy dùng một thứ tiếng Anh còn tệ hơn tôi, nhưng nhìn sâu vào cảm giác trong mắt ông tôi thấy ông không cần phải nói gì thêm nữa. Ở đây chúng ta có một thí dụ về một người sống một mình nhưng không cảm thấy cô đơn. Đó chính là lòng nhân ái hay lòng từ bi kết nối chúng ta với người khác. Những người có nhiều bạn bè và người hâm mộ vẫn có thể cảm thấy cô đơn. Tôi muốn nhắc nhở những người ấy rằng liều thuốc duy nhất chữa chứng bệnh cô đơn là thái độ bên trong của họ, là tình thương, lòng quan tâm, và lòng nhân ái đối với đồng loại của họ.

Hai mức độ về sự hài lòng

Những suy xét này cho thấy, khi nói về hạnh phúc chúng ta thường trộn lẫn hai trạng thái khác nhau và độc lập với nhau – hai mức độ hài lòng. Một mặt, có những cảm giác thích thú xuất hiện với những kinh nghiệm giác quan. Của cải, sức khỏe và tình bạn, tất cả đều góp phần rất lớn cho những cảm giác như thế. Mặt khác, có một mức độ mãn nguyện sâu xa hơn, không phát sinh từ những kích thích từ bên ngoài mà từ chính trạng thái tinh thần của bản thân. Đây chính là

Cuộc tìm kiếm hạnh phúc

mức độ mãn nguyện thứ hai, phát sinh từ bên trong chúng ta, mà tôi thường nhắc đến khi nói về niềm hạnh phúc thật sự của con người.

Loại mãn nguyện thứ nhất, vì nó phụ thuộc vào sự kích thích giác quan, cho nên, từ bản chất, mong manh và chóng qua. Những sự thích thú như thế chỉ tồn tại chừng nào có sự kích thích, và khi qua rồi, nó không đóng góp gì vào cảm giác hạnh phúc nói chung của chúng ta. Thí dụ, nhiều người bỏ rất nhiều thời giờ để xem các sự kiện thể thao. Nhưng sau đó, điều gì còn lại? Đã đạt được lợi ích lâu dài nào?

Tất cả các thú vui dựa trên sự kích thích giác quan phát sinh từ một mức độ thỏa mãn nào đó lòng ham muốn. Và nếu chúng ta bị ám ảnh bởi sự thỏa mãn ham muốn ấy, thì cuối cùng, nó sẽ trở thành một nỗi khổ. Ngay cả thú vui ăn uống cũng biến thành nỗi khổ khi chúng ta sa đà theo nó.

Tôi không muốn nói rằng tất cả những thú vui như thế đều vô giá trị, nhưng chỉ đơn giản chỉ ra rằng sự thỏa mãn mà chúng đem lại có tính chất nhất thời và tạo ra một loạt chu kỳ ham muốn không dứt. Trong thế giới vật chất ngày nay, trong đó các giá trị bên trong bị bỏ quên, thì rất dễ rơi vào thói quen tìm kiếm sự

kích thích của giác quan. Tôi để ý rằng, nếu người ta không nghe nhạc, hay xem truyền hình, hay nói chuyện điện thoại, vân vân, thì họ trở nên bứt rứt, buồn chán và không biết nên làm gì. Điều này cho thấy cảm giác hạnh phúc của họ bị lệ thuộc vào sự thỏa mãn ham muốn của giác quan.

Còn sự mãn nguyện kia, mãn nguyện bên trong thì sao? Nó phát sinh từ đâu? Và làm sao đạt được? Trước hết, hạnh phúc thật sự đòi hỏi một sự bình an trong tâm hồn hay một mức độ trầm tĩnh. Khi có sự bình thản này thì những nỗi gian truân không có nghĩa lý gì nữa. Với sức mạnh và sự trầm tĩnh xuất phát từ bình an nội tâm, chúng ta có thể chịu đựng mọi loại nghịch cảnh.

Vai trò của tâm trí trong việc đem lại hạnh phúc cho chúng ta có thể được minh chứng một cách dễ dàng. Hãy hình dung hai người bị chẩn đoán mắc phải cùng một căn bệnh nan y, chẳng hạn một chứng ung thư nào đó giai đoạn cuối. Một người phản ứng với sự căm giận và tự thương thân, tâm trí luôn bị hành hạ bởi sự bất công của hoàn cảnh, trong khi người kia phản ứng bằng sự chấp nhận một cách bình tĩnh. Trong cả hai trường hợp, tình trạng thể chất, tức là sức khỏe và nỗi đau, là như nhau. Nhưng người thứ

Cuộc tìm kiếm hạnh phúc

nhất thì lại có thêm nỗi đau về tâm lý và cảm xúc, trong khi người có sự điềm tĩnh thì có thể tiếp tục cuộc sống với sự thể nghiệm những điều đem lại niềm vui – chẳng hạn, như gia đình, hoặc chú tâm vào một số hoạt động nào đó, hay đọc sách. Sự khác biệt giữa hai người này là do trạng thái tâm trí của họ.

Với sự mạnh mẽ bên trong, ngay cả trong những hoàn cảnh rất tệ hại, cũng có thể duy trì một mức độ hạnh phúc nào đó. Và nếu như không có sức mạnh bên trong này thì không có mức độ thỏa mãn giác quan nào có thể đem lại hạnh phúc cho chúng ta.

Nhưng nếu sự bình thản trong tâm trí này là hành trang đầu tiên để bảo vệ chúng ta chống lại nỗi gian truân và khổ đau, còn có những nhân tố quan trọng khác đóng góp rất lớn cho niềm hạnh phúc và niềm vui thật sự của chúng ta. Các nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy rằng nhân tố chính là một nhận thức về mục đích vượt qua quyền lợi bản thân hẹp hòi và cảm giác có mối tương quan với những người khác hay cảm giác thuộc về một cộng đồng. Nguồn gốc của hai cảm nhận này, tôi nghĩ rằng, đó là lòng từ bi và nhân ái, mà tôi sẽ bàn luận tiếp theo đây.



4

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

Giống như tất cả các loài động vật có vú khác, chúng ta, loài người được mẹ sinh ra, và trong suốt một thời gian dài sau khi ra đời, chúng ta hoàn toàn phụ thuộc vào sự săn sóc của mẹ hay những người lớn khác. Trong chín tháng chúng ta được nuôi dưỡng trong bụng mẹ và khi mới sinh, chúng ta rất yếu ớt. Chúng ta không thể ngồi hay bò được, nói chi đến đứng và đi, và nếu như không có sự săn sóc của mẹ và sự giúp đỡ của những người khác chúng ta không thể nào sống còn. Trong tình trạng rất dễ bị tổn thương này, chúng ta chỉ biết bú mẹ. Và với sữa mẹ chúng

ta được nuôi lớn và khỏe mạnh. Quả thật, thời kỳ phụ thuộc này kéo dài rất lâu. Điều này đúng với tất cả chúng ta, kể cả những kẻ tội phạm xấu xa nhất. Nếu không có sự săn sóc, bảo bọc của người khác, chúng ta không thể sống quá một vài ngày. Việc chúng ta rất cần người khác trong thời kỳ ấu thơ đưa tới kết quả là chúng ta luôn hướng đến tình thương, và đó là một phần của bản chất sinh học của chúng ta.

Đây là một tính chất chúng ta chia sẻ với nhiều động vật có vú khác, và cả loài chim – tất cả những sinh vật mà sự tồn tại trong thời thơ ấu phụ thuộc vào sự chăm sóc của các đồng loại khác. Tất cả mọi sinh vật như vậy đều thể nghiệm một cảm giác về một mối tương quan hay liên hệ. Thậm chí, cả khi chúng ta không thể gọi đó là tình thương, các sinh vật ấy vẫn cảm nhận một mối quan hệ thân thiết nào đó. Ngược lại, chúng ta không giống như loài rùa hay bướm, đẻ trứng xong rồi bỏ mặc, không bao giờ quay lại để nhìn mặt con cái. Tôi tự hỏi không biết chúng có hiểu được tình thương là gì không. Trong một cuộc nói chuyện gần đây ở Viện Đại học Oxford, tôi nói nửa đùa nửa thật với thính giả là các nhà khoa học rằng nên làm vài nghiên cứu về vấn đề này. Những loài vật không cần

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

thời kỳ nuôi dưỡng như thế có nhận ra cha mẹ mình không? Tôi nghi ngờ điều đó. Đó là điều tôi muốn biết.

Nhưng đối với loài người, với thời kỳ chăm sóc kéo dài, vai trò của sự quan tâm và tình thương từ người khác rõ ràng là rất quan trọng đối với sự sống còn và hạnh phúc của chúng ta. Những nghiên cứu y học gần đây cho biết, sự tiếp xúc bằng thân thể của người mẹ hay người bảo mẫu trong thời kỳ thơ ấu là một nhân tố quan trọng đối với sự tăng trưởng của bộ não. Và tâm lý học hiện đại xác nhận rằng sự săn sóc mà chúng ta nhận được khi còn nhỏ và cả thời trẻ có một ảnh hưởng sâu xa đến sự phát triển tâm lý và cảm xúc của chúng ta. Những nghiên cứu này cũng cho biết người nào khi còn nhỏ thiếu tình thương có khả năng thường cảm thấy bất an trong cuộc sống khi lớn lên.

Cách đây vài năm tôi biết đến một chương trình tăng cường sự chăm sóc ở các trại mồ côi tại những vùng bất ổn của châu Mỹ La-tinh. Những biện pháp mà chương trình này xúc tiến là do kết quả của những công trình nghiên cứu khoa học và tâm lý học, nhưng chúng cũng khá đơn giản, và nằm trong tầm hiểu biết rất cơ bản của con người vì chúng phản ảnh vai trò quan

trọng của lòng nhân hậu và tình thương trong sự phát triển thể chất và tâm hồn con người. Chẳng hạn, các biện pháp bao gồm việc cho trẻ em sống trong những chung cư nhỏ hơn, gần gũi nhau hơn, chia chúng ra thành từng nhóm nhỏ hơn do một cô bảo mẫu săn sóc để chúng có cơ hội phát triển những mối quan hệ như trong gia đình. Đối với các trẻ sơ sinh, các cô bảo mẫu được khuyến nên tiếp xúc thân thể, nói chuyện với các bé và nhìn vào mắt bé khi thay tã, vân vân. Các biện pháp như thế, tuy đơn giản, nhưng có tác động đến cả đời người.

Sự phụ thuộc của chúng ta vào người khác có thể thấy rất rõ ở thời thơ ấu, nhưng nó không ngừng ở đó. Bất cứ khi nào gặp khó khăn trong cuộc sống, chúng ta cũng đều tìm đến sự giúp đỡ của người khác. Chẳng hạn, khi đau ốm chúng ta đến bác sĩ. Suốt đời, sức khỏe thể chất của chúng ta vẫn được ích lợi từ tình thương và lòng nhân ái xung quanh. Sự phục hồi sức khỏe không chỉ do nhận được sự điều trị y học đúng đắn hay truyền các loại hóa chất phù hợp vào mạch máu mà còn tùy thuộc vào sự săn sóc tận tâm của con người.

Điều này đối với tôi rất rõ ràng khi, gần đây tôi phải trải qua một cuộc giải phẫu túi mật ở

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

Delhi. Dự kiến đó là một tiểu phẫu, nhưng do có biến chứng, cho nên thay vì kéo dài chừng hai mươi phút thì mất tới bốn tiếng đồng hồ và tôi phải ở lại bệnh viện mấy ngày để hồi phục. May thay, các bác sĩ và y tá đều rất tử tế và quan tâm tới tôi, và tôi còn nhớ biết bao niềm vui và nụ cười ở đó. Thế nên, tôi tin tưởng rằng sở dĩ tôi hồi phục nhanh chóng là nhờ vào môi trường nhân ái và hạnh phúc mà họ tạo ra.

Chúng ta cũng phụ thuộc rất nhiều đến nhiệt tình và sự tử tế của người khác khi chúng ta đi đến chặng cuối của cuộc đời. Thật là tốt đẹp nếu như chúng ta từ già cõi đời giữa thương yêu và lòng từ ái, trong một môi trường bình yên và hạnh phúc, hơn là bị bao vây bởi sự lãnh đạm và thù ghét, trong một môi trường bất hòa và oán hận. Xét từ góc độ thuần lý thì những gì người khác cảm nhận về chúng ta chẳng có gì quan trọng cả khi mình sắp chết, bởi vì khi mình ra đi rồi, thái độ của người khác chẳng có tác động gì tới ta. Nhưng trên thực tế, chúng ta rất quan tâm tới thái độ ấy. Vào lúc sắp chết, thiện chí của người khác có tác động sâu xa đối tới chúng ta. Điều này đơn giản là một sự kiện rất thật đối với bản chất của con người.

Tất nhiên, không chỉ con người mới phụ thuộc vào nhiệt tình và sự trù mẫn của người khác. Những cuộc nghiên cứu khoa học đưa đến những kết luận tương tự trong trường hợp các động vật có vú khác đòi hỏi sự nuôi dưỡng. Gần đây tôi cũng nghe một báo cáo của một số nhà khoa học liên quan đến hành vi của loài khỉ. Người ta nhận thấy rằng những con khỉ sống với mẹ, nhìn chung, vui đùa nhiều hơn và ít gây gổ hơn những con bị tách rời khỏi bố mẹ từ nhỏ. Những con thiếu mẹ tỏ ra hung hăng hơn, chúng tỏ chúng dễ bị kích động và thiếu cảm giác an toàn ở bên trong. Một nghiên cứu khác chứng minh vai trò của việc liếm lông trong sự phát triển cơ thể khi còn nhỏ của chuột. Thậm chí những con chuột bị cố ý gây lo lắng cũng đáp ứng một cách tích cực khi được liếm lông và biểu hiện lo lắng của chúng dần dần bớt đi dưới ảnh hưởng của sự săn sóc ấy. Các nhà khoa học cũng đã có thể theo dõi những thay đổi về sinh học của bộ não của các con vật không may này, cho thấy việc liếm lông đã làm tiết ra những hóa chất có tác dụng gây thư giãn và giảm bớt mức tiết những hóc-môn gây căng thẳng trong cơ thể.

Với tất cả những điều này tôi không muốn cho rằng hạnh phúc của chúng ta là hoàn toàn

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

thụ động hay phụ thuộc vào cung cách người khác cư xử với chúng ta. Thậm chí, quan trọng hơn lòng nhân hậu và tình thương mà chúng ta nhận được là lòng nhân hậu và tình thương mà chúng ta cho đi. Chính qua sự trải rộng nhiệt tình và lòng thương mến, qua sự quan tâm chân thành đến người khác – nói cách khác, qua lòng từ bi – mà chúng ta có được những điều kiện cho hạnh phúc thật sự. Vì lý do này, yêu thương quan trọng hơn nhiều so với được thương yêu.

Nhiều người nhầm lẫn khi cho rằng vun trồng lòng từ bi là một lối hành xử mang tính tôn giáo. Không phải thế. Quả thật, lòng từ bi là phẩm chất quan trọng nhất trong những giáo huấn về đạo đức của các truyền thống tôn giáo lớn, nhưng tự nó không phải là một giá trị tôn giáo. Như tôi vừa trình bày, tất cả các loài động vật đều cần đến lòng từ và chắc chắn rằng các loài động vật có vú đều có khả năng ban phát lòng từ.

Nhiều người lại cho rằng lòng từ dành cho kẻ khác chỉ có ích cho người khác, chứ không có ích cho mình. Điều này cũng không đúng. Lòng tốt của chúng ta có đem lại lợi ích cho người khác hay không tùy thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có những yếu tố nằm ngoài vòng kiểm soát của chúng ta. Nhưng dù chúng ta có đem được lợi

ích cho người khác hay không, thì người được lợi ích đầu tiên vẫn là chính mình. Khi trong lòng ta, lòng từ bi hay lòng nhân ái trỗi dậy, và làm chuyển hướng sự chú tâm của chúng ta khỏi lợi ích hẹp hòi cho bản thân, thì cũng như chúng ta mở ra một cánh cửa bên trong tâm hồn. Lòng từ làm giảm bớt sự sợ hãi, thúc đẩy lòng tự tin, và đem đến cho ta sức mạnh bên trong. Bằng cách làm giảm bớt sự thiếu tin tưởng vào người khác, nó mở đường cho ta đến với tha nhân và tạo ra một mối liên kết với người khác, một nhận thức về tính mục đích và ý nghĩa của cuộc đời. Lòng từ cho chúng ta một thời gian ngơi nghỉ giữa bao thăng trầm của đời sống.

Cách đây không lâu, trong khi thăm viếng Bodh Gaya, một địa điểm hành hương quan trọng của Phật giáo tại Ấn-độ, tôi mắc chứng nhiễm trùng đường tiêu hóa nghiêm trọng. Cơ đau quá kịch liệt cho nên tôi phải hủy hàng loạt buổi thuyết pháp đã được lên chương trình. Tối lấy làm tiếc đã làm thất vọng hàng ngàn người đã đi đến đây tham dự, trong số đó có nhiều người từ nơi xa xôi đến. Nhưng tôi phải đi bệnh viện ngay. Như vậy có nghĩa là phải lái xe đi qua một số vùng nông thôn nghèo nàn nhất xứ Ấn.

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

Sự khó chịu trong bụng của tôi đã tới mức không chịu đựng nổi. Mỗi lần xe đi qua một chỗ đùn xóc trên đường, cơn đau lại nhói lên mạnh hơn. Nhìn qua cửa sổ, tôi thấy bao nhiêu là cảnh tượng nghèo nàn trải dài ra trước mắt. Những đứa trẻ thiếu đói, trần truồng lấm láp đây đó trên đất. Tôi thoáng thấy một ông già nằm trên một chiếc ghế bố bên đường. Ông ta hình như chỉ có một mình, không có người chăm sóc. Trong khi xe tiếp tục lăn bánh, tôi cứ nghĩ ngợi mãi đến tận thăm kịch về sự nghèo nàn và khốn khổ của con người. Sau đó, tôi để ý rằng tâm trí tôi đã chuyển hướng khỏi cơn đau của mình để suy tư về nỗi đau của người khác, và cơn đau của tôi đã dịu bớt.

Nhận xét rằng sự quan tâm tới người khác của chúng ta góp phần vào hạnh phúc của chính mình cũng được minh chứng bằng các nghiên cứu khoa học. Càng ngày chúng ta càng có thêm bằng chứng rằng tình thương, lòng nhân ái, sự tin cậy, vân vân, không những mang lại những lợi ích về mặt tâm lý mà còn mang lại những lợi ích về thân thể có thể quan sát được. Theo tôi biết, một nghiên cứu gần đây cho thấy một sự chủ động vun trồng tình thương và lòng từ bi có tác động thậm chí là vào chính DNA. Người ta

đã quan sát được tác động đến những phần của DNA, gọi là *telemers*, mà theo y học, có liên quan đến quá trình lão hóa.

Các nghiên cứu cũng cho thấy những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, giận dữ, và bực bội làm suy giảm khả năng chống lại bệnh tật và sự nhiễm trùng. Một nhà khoa học bạn tôi nói rằng những cảm xúc tiêu cực như thế này kéo dài sẽ gây suy yếu hệ miễn dịch của chúng ta.

Cách đây mấy năm tôi tham dự một buổi hội thảo ở New York, ở đó một nhà nghiên cứu y học nhận xét rằng những người sử dụng quá nhiều các đại từ ngôi thứ nhất như “tôi”, “cái của tôi” có xác suất bị bệnh suy tim cao hơn những người khác. Lúc ấy, người ta không đưa ra cách giải thích, nhưng hệ quả thì rõ ràng. Người thường dùng đại từ ngôi thứ nhất cho thấy sự ích kỷ ở mức độ cao. Những người như thế dễ bị stress và lo lắng, là những trạng thái đi tâm lý gắn liền với tính ích kỷ. Và stress cùng với lo lắng có ảnh hưởng rất xấu cho tim. Dù sao, ít ra thì những người thường nói về họ cũng là những người thành thật, mà theo tôi, còn khá hơn những người ích kỷ mà giả bộ thương người.

Mối tương quan không thể tách rời giữa một bên là các trạng thái tinh thần và cảm xúc và

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

bên kia là cảm giác hạnh phúc và sức khỏe khiến cho tôi suy ra rằng chính cấu trúc cơ thể hướng chúng ta về các cảm xúc tích cực. Như tôi thường nói, sự hiểu biết về giá trị của tình thương và thiện chí vốn nằm sẵn ngay trong những tế bào máu của chúng ta.

Thật ra, không có gì sai trái khi theo đuổi các lợi ích của mình. Ngược lại, làm như thế là sự biểu hiện tự nhiên bản chất của chúng ta là mưu cầu hạnh phúc và tránh né khổ đau. Quả tình, chính vì chúng ta quan tâm đến nhu cầu của mình cho nên chúng ta mới có lòng biết ơn đối với sự tử tế và tình thương của người khác. Bản năng hướng về quyền lợi của mình trở nên tiêu cực chỉ khi chúng ta quá tập trung chú ý vào bản thân mình. Và trong một tầm nhìn hẹp hòi như thế, chúng ta mất đi khả năng nhìn thấy ở một phạm vi rộng rãi hơn. Và trong một tầm nhìn hẹp như thế, thậm chí những vấn đề nhỏ nhất cũng gây ra sự bức mình ghê gớm và dường như không thể nào chịu nổi. Trong một trạng thái như vậy, thì nếu như xảy ra những thách thức thật sự lớn lao thì có nguy cơ là chúng ta sẽ mất hết hy vọng, cảm thấy tuyệt vọng và cô đơn, và trở nên héo hon vì sầu tủi.

Điều quan trọng là khi theo đuổi những quyền lợi bản thân, chúng ta nên “ích kỷ một cách khôn ngoan”, chứ đừng “ích kỷ ngu ngốc.” Ích kỷ ngu ngốc là theo đuổi những quyền lợi của mình theo kiểu hẹp hòi, thiếu cận. Ích kỷ một cách khôn ngoan là có một tầm nhìn rộng rãi hơn và nhận thức rằng quyền lợi của cá nhân về lâu dài gắn bó với hạnh phúc của mọi người. Ích kỷ một cách khôn ngoan có nghĩa là có lòng từ bi.

Vì thế khả năng quan tâm đến người khác không phải là một phẩm chất tầm thường hay được xem là tự nhiên. Đúng hơn, đó là một phẩm chất chúng ta nên quý trọng. Lòng từ là một phẩm chất kỳ diệu của con người, là một tài sản quý giá bên trong, và là cơ sở cho hạnh phúc và sự hòa hợp của xã hội. Vì thế cho nên, nếu chúng ta muốn tìm kiếm hạnh phúc cho mình, chúng ta nên thực hành hạnh từ bi; và nếu chúng ta tìm kiếm hạnh phúc cho người khác, chúng ta cũng nên thực hành hạnh từ bi!

Tình thương của người mẹ

Người thầy đầu tiên dạy tôi về lòng từ bi chính là mẹ tôi. Bà không biết chữ, là vợ của một nông dân chất phác, nhưng tôi không nghĩ

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

ra có một tấm gương nào tốt hơn khi nói về một người chan chứa lòng từ bi như thế. Người nào gặp mẹ tôi cũng đều có ấn tượng về sự dịu dàng và trái tim ấm áp của người. Trong khi cha tôi thì trái lại, người rất nóng nảy và thỉnh thoảng còn đánh con cái. Là con trai của mẹ, tôi may mắn nhận được rất nhiều tình thương và tôi tin chắc rằng nhờ thế tôi cũng có tâm từ hơn. Lúc nhỏ, thỉnh thoảng tôi cũng lạm dụng tình thương của mẹ. Mẹ thường cõng tôi trên vai, còn tôi thì dùng hai bàn tay nắm lấy hai tai của mẹ. Mỗi khi tôi muốn đi về hướng bên phải tôi kéo tai phải của mẹ; khi muốn đi về hướng bên trái, tôi kéo tai trái của mẹ. Hễ mẹ mà đi không đúng như ý muốn tôi sẽ làm reo. Tất nhiên là mẹ chỉ giả vờ không hiểu dấu hiệu của tôi mà thôi, và mẹ luôn luôn chịu đựng sự làm nũng của tôi mà không hề tỏ ra bực bội. Quả tình tôi không nhớ được có khi nào mẹ tỏ ra giận dữ với bất cứ ai. Mẹ là một người rất hiền từ, không những với con cái mà với tất cả mọi người.

Rõ ràng, tình thương của một người mẹ dành cho con mang tính sinh học. Bản năng làm mẹ rất mạnh và giúp người mẹ vượt qua mọi sự khó chịu và mệt mỏi về thể xác khi chăm sóc con cái. Sự hy sinh này không liên quan gì đến tình

độ học vấn, sự hiểu biết về đạo đức, hay thứ gì khác, mà nó hoàn toàn tự nhiên.

Tôi nhớ đến sức mạnh tình thương của một người mẹ dành cho đứa con còn thơ trên một chuyến bay xuyên đêm giữa Nhật và Mỹ. Cặp vợ chồng ngồi ở hàng ghế cạnh tôi có hai con nhỏ. Đứa lớn hơn vào khoảng ba hay bốn tuổi, đứa nhỏ hơn là một bé khoảng một tuổi. Máy bay vừa cất cánh thì đứa lớn lập tức chạy tung tăng rất nhanh nhẹn và hiếu động. Người cha phải phải luôn cố chạy theo và ẵm nó về ghế ngồi. Nhân dịp, tôi đưa cho cháu một viên kẹo, cháu đón lấy, rồi không nói một lời, tiếp tục chạy đi chỗ khác. Trong khi đó, đứa nhỏ hơn cứ liên tục khóc, và hai vợ chồng phải thay nhau dỗ dành, và ẵm đi lui đi tới. Cuối cùng thì đứa lớn cũng thấm mệt, và bắt đầu ngủ thiếp đi, trong khi đứa nhỏ vẫn cứ quấy khóc. Ban đầu, người cha cũng giúp săn sóc đứa bé, nhưng một hồi cũng ngồi xuống ngủ. Sáng hôm sau, tôi thấy người mẹ mắt đỏ ngầu. Cô ta không ngủ mà thức suốt đêm để chăm con, nhưng tôi thấy cô ta không tỏ ra khó chịu hay bức mình gì cả – cô ta tiếp tục săn sóc hai đứa con với sự dịu dàng và tận tụy. Phần tôi, tôi nghĩ mình không thể nào kiên nhẫn được như thế!

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

Đây là một thái độ thương yêu vô điều kiện – của một người mẹ dành cho con cái – mà tôi muốn nhắc đến khi nói về lòng từ bi như là cội nguồn của tất cả các giá trị luân lý đạo đức mà chúng ta cùng chia sẻ. Và đây là thứ tình thương rất mạnh mẽ, thể hiện trong biểu tượng Cơ-đốc giáo qua hình ảnh của Đức Mẹ và Chúa hài đồng.

Các mức độ từ bi

Nhìn chung, tôi phân biệt hai mức độ từ bi. Thứ nhất là mức độ sinh học mà tôi đã mô tả, được minh họa bằng tình thương của một người mẹ dành cho đứa con thơ. Mức thứ hai là mức cao hơn, phải chủ động vun trồng.

Trong khi lòng từ bi ở mức độ sinh học có thể vô điều kiện, giống như tình thương của mẹ đối với con, nó vẫn có tính chất thiên vị và có phạm vi hạn chế. Tuy nhiên, nó cực kỳ quan trọng bởi vì nó là hạt giống, từ đó lòng từ bi không thiên vị có thể phát triển. Chúng ta có thể dùng trí thông minh và niềm tin để làm tăng trưởng lòng nhân ái bẩm sinh.

Nói chung, là chúng ta có xu hướng rất mạnh là dành sự quan tâm cho những người thân thuộc, và rồi mở rộng ra cho một cộng đồng rộng lớn hơn – cho những người mà chúng ta có

chung ngôn ngữ, địa phương, hay tôn giáo chẳng hạn – Đây là một điều rất tự nhiên và mạnh mẽ. Khi người ta được thúc đẩy bởi một sự hiến dâng cho một sự nghiệp hay bởi những cảm giác thân thiết với một nhóm người nào đó, thì họ có thể làm nên những điều lớn lao. Những tình cảm như thế có thể mang người ta lại gần với nhau, và giúp họ vượt qua những quyền lợi ích kỷ hẹp hòi. Theo ý nghĩa này, những tình cảm ấy có lợi ích. Tuy nhiên, thật không may là những sự gắn kết như thế – cho dù là với gia đình, cộng đồng, dân tộc, ngôn ngữ, hay tôn giáo – thường đi kèm với sự phân biệt cao độ giữa “chúng ta” và “họ”. Vấn đề là khi chúng ta xem mình là thành viên của một nhóm này, nhóm nọ, chúng ta có xu hướng quên đi bản sắc lớn hơn của mình là nhân loại.

Một yếu tố chủ chốt của tình cảm mang tính thiên vị, chúng ta có thể gọi là sự “dính mắc.” Có lần, tại một hội nghị khoa học ở Argentina, một cố vấn cho người bạn của tôi là Francisco Varela, nói với tôi rằng, một nhà khoa học không nên quá dính mắc vào lĩnh vực nghiên cứu của mình, vì điều này gây chướng ngại cho khả năng đánh giá các dữ liệu một cách khách quan. Nghe những lời ấy, tôi nhận thấy ngay

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

rằng chúng cũng cần áp dụng vào lĩnh vực tôn giáo. Chẳng hạn, là một Phật tử, tôi nên gắng đừng để quá cố chấp vào đạo Phật. Bởi điều ấy sẽ là chướng ngại làm tôi không nhìn thấy giá trị của các truyền thống tín ngưỡng khác.

Ngoài ra, khi có yếu tố dính mắc thì tình thương và sự quan tâm của chúng ta dành cho người khác thường tùy thuộc vào cách người khác cư xử với chúng ta. Chúng ta thường quan tâm hơn đến những người thương yêu mình và đối xử tử tế với mình. Nhưng khi tình thương của chúng ta phụ thuộc vào sự hoàn thành những mục tiêu và mong đợi của mình mà chúng ta phóng chiếu lên người khác thì nó luôn luôn mong manh. Chừng nào mà những người khác còn đáp ứng những mong đợi của mình thì mọi chuyện tốt đẹp, nhưng hễ họ không đáp ứng thì những cảm giác yêu thương của chúng ta dễ dàng biến thành bất mãn, thậm chí là ghét bỏ.

Ngược lại, lòng từ bi rộng rãi, phổ quát, không bắt nguồn từ yếu tố có liên quan đến bản thân mình, mà đúng hơn, là từ một ý thức đơn giản rằng tất cả mọi kẻ khác đều là người, như mình, đều có ước vọng tìm kiếm hạnh phúc và tránh né khổ đau. Với loại từ bi này, sự quan tâm của chúng ta dành cho người khác hoàn toàn vững

bền và không bị ảnh hưởng bởi thái độ của họ đối với chúng ta. Thậm chí ngay cả khi những người khác đe dọa hay dùng lời nói mạ lỵ chúng ta thì sự quan tâm của chúng ta cho hạnh phúc của họ vẫn có đó. Vì thế, lòng từ bi thật sự, không hướng đến cách hành xử của người khác, mà chỉ hướng về người khác mà thôi.

Bởi vì thái độ bất mãn, giận dữ, ác cảm không mang lại lợi ích gì cho chúng ta, cho nên rõ ràng chỉ có lợi cho mình nếu chúng ta đối xử với mọi người với lòng từ bi không điều kiện và không thiên vị này. Và làm như vậy chắc chắn sẽ mang lại nhiều lợi ích cho chúng ta.

Điều tôi kêu gọi ở đây là chúng ta chuyển hóa, vượt ra khỏi tình cảm thân thiết với nhóm này hay nhóm kia, có tính chất thiên vị và hạn chế, để vun trồng một tình cảm gần gũi với toàn thể nhân loại. Thái độ phân biệt “ta” và “họ” có thể và thường dẫn tới xung đột, chiến tranh. Tốt hơn và thực tế hơn là thái độ “chúng ta.”

Đối với một số người thì ý tưởng về lòng từ bi rộng lớn nghe có vẻ quá lý tưởng và dường như mang tính chất tôn giáo. Về tính lý tưởng thì theo tôi không phải đâu. Nhiều điều mà chúng ta ngày nay xem là đương nhiên thì trong quá khứ được xem là quá lý tưởng, chẳng hạn như

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

giáo dục phổ cập mà bây giờ ai cũng thấy là thực tế và cần thiết. Còn cho rằng nó mang tính tôn giáo thì cũng không phải. Dĩ nhiên là đối với một số người, sự hy sinh quên mình và phục vụ người khác có nguồn gốc tôn giáo, như việc phụng sự Thượng đế. Nhưng đồng thời, có rất nhiều người khác trong thế giới ngày nay quan tâm tới toàn thể nhân loại, mà họ lại không theo tôn giáo nào. Tôi đang nghĩ đến những bác sĩ và tác viên xã hội, tình nguyện đến những nơi như Daifur, Haiti, hoặc những nơi xảy ra xung đột hoặc thiên tai. Một số người có thể có tín ngưỡng, nhưng nhiều người khác không có. Mỗi quan tâm của họ không dành cho nhóm này hay nhóm kia, mà đơn giản là cho con người. Cái thúc đẩy họ là lòng từ bi thật sự – đó là quyết tâm là làm giảm bớt khổ đau của người khác.

Vậy nên tôi không nghi ngờ gì về việc tình thương phổ quát có thể duy trì trong một khuôn khổ hoàn toàn thế tục. Người bạn cố tri của tôi, giáo sư Paul Ekman, người tiên phong trong khoa học về cảm xúc, có lần nói với tôi, ngay cả Charles Darwin, cha đẻ của lý thuyết tiến hóa hiện đại, cũng tin rằng “tình yêu đối với mọi sinh vật là thuộc tính cao quý nhất của con người.”

Tôi nhớ rất rõ phản ứng của toàn thế giới trước trận sóng thần ở châu Á vào tháng 12, năm 2004. Sự quan tâm sâu sắc của công chúng sau biến cố ấy đem lại cho tôi nhận thức rõ ràng về tình đoàn kết trong gia đình nhân loại. Và đó không phải là một trường hợp cá biệt. Những đáp ứng và quan tâm của toàn thế giới cũng đã diễn ra sau một vài biến cố bi thảm gần đây. Trong thời đại mà tin tức loan truyền khắp thế giới rất nhanh, thì tình cảm cộng đồng và sự quan tâm dành cho những người ở rất xa xôi chúng ta đã lớn mạnh một cách đáng kể. Vào đầu thế kỷ XX, tình cảm dân tộc rất mạnh mẽ, còn ý thức về toàn thể nhân loại thì yếu ớt. Thời ấy, người ta ít biết đến những sự kiện xảy ra trong những khu vực khác hay lục địa khác. Nhưng bây giờ, với phương tiện truyền thông toàn cầu, với việc đưa tin với tốc độ cực nhanh, chúng ta có một ý thức sâu sắc hơn về mối liên hệ giữa con người với nhau ở khắp nơi. Cùng với điều này, sự quan tâm đến toàn thể nhân loại, và sự công nhận giá trị của những quyền con người căn bản, dường như cũng gia tăng. Tôi nghĩ rằng, xu hướng này đem đến một niềm lạc quan rất lớn cho tương lai.

Việc có mối quan tâm này đối với tất cả đồng loại của chúng ta không đòi hỏi chúng ta phải

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

trở thành một con người đặc biệt hay là một vị thánh. Trái lại, lòng từ bi rộng lớn này ở trong tầm tay của chúng ta. Dưới thời chế độ độc tài Quốc Xã, một số người Đức đã tìm mọi cách để bảo vệ và cứu sống những người Do-thái, bất chấp tính mạng của mình bị đe dọa. Khi được hỏi tại sao họ làm vậy, hầu hết đều trả lời rằng họ có một sự thôi thúc trong lòng phải làm như vậy và rằng bất cứ ai trong hoàn cảnh đó cũng làm như vậy. Thế nhưng đó chỉ là những người bình thường, như bạn và tôi. Với lòng từ bi – một sự quan tâm đến đồng loại – mọi người đều có khả năng thực hiện những hành động anh hùng.

Một vài bạn đọc có thể chống lại ý tưởng về lòng từ bi rộng lớn. Trong khi họ vẫn ngưỡng mộ một nhân sinh quan như thế ở người khác, thì họ ngại rằng sẽ rước về mình những “tai ương của thế giới,” và họ không muốn gánh vác thêm đau khổ nào nữa trong cuộc đời. Theo một khía cạnh nào đó thì đúng là quan tâm tới người khác liên quan đến việc chia sẻ những nỗi khó khăn không phải của mình. Tuy nhiên, sự khó chịu trong khi chia sẻ khổ đau của người khác rất khác với sự trải nghiệm trực tiếp đau khổ của chính mình. Khi bạn thông cảm với người đang chịu đau khổ, thì thoát đầu bạn có thể cảm thấy

một sự khó chịu về tinh thần. Nhưng một khi đã biểu lộ can đảm tự nguyện chọn cách mở rộng lòng trước những khó khăn của người khác thì thì sự can đảm mang lại niềm tự tin. Ngược lại, khi nỗi đau ấy là của riêng bạn thì bạn không có tự do hoặc sự lựa chọn nào. Khác biệt là ở chỗ đó.

Ngoài ra, mặc dù lòng từ bi xuất phát tự sự cảm thông, hai thứ ấy không phải là một. Sự cảm thông là một loại cộng hưởng cảm xúc – cảm nhận cùng với người khác. Ngược lại, lòng từ bi không chỉ chia sẻ kinh nghiệm với người khác, mà còn mong ước họ thoát ra khỏi khổ đau. Từ bi không dừng lại ở mức độ cảm giác, vì cảm giác có thể gây mệt mỏi. Rốt cuộc thì những vị bác sĩ giàu lòng nhân ái sẽ không đạt hiệu suất làm việc cao nếu chỉ thông cảm với đau khổ của bệnh nhân. Lòng từ bi có nghĩa là muốn làm một việc gì đó để giảm bớt khổ đau cho người khác, và chính ý muốn giúp đỡ này sẽ không đưa chúng ta đến chỗ chính mình chịu đau khổ, mà đem lại cho mình sức mạnh và một ý thức về mục đích và phương hướng. Khi hành động dựa trên động cơ này thì cả chúng ta lẫn những người xung quanh sẽ được ích lợi nhiều hơn.

Lòng từ bi, nền tảng của hạnh phúc

Tuy nhiên, bởi vì lòng từ bi rộng lớn liên quan đến việc mở rộng dần dần phạm vi quan tâm của chúng ta cho đến khi nó bao trùm toàn thể nhân loại, cho nên nó cần sự vun bồi thường xuyên. Sử dụng trí thông minh và niềm tin về sự cần thiết cùng giá trị của nó, chúng ta dần dà sẽ học được cách mở rộng và làm gia tăng mối quan tâm của mình, trước tiên là từ gia đình, đến tất cả những người mà chúng ta tiếp xúc, bao gồm cả những người ta cho là thù địch, rồi đến toàn thể nhân loại, và thậm chí đến tất cả chúng sinh.

Rèn luyện lòng từ

Những người có tín ngưỡng tôn giáo thì có sẵn suối nguồn phong phú để phát triển lòng từ, và những cách tiếp cận tôn giáo cũng có thể là những nguồn suối tuyệt vời cho toàn thể nhân loại. Nhưng tôn giáo không nhất thiết cần cho sự vun trồng lòng từ. Quả thật, những kỹ thuật thế tục để huấn luyện lòng từ đã được sử dụng, và hiệu quả của chúng đã được chứng minh một cách khoa học. Hình như việc phát triển các giá trị bên trong cũng rất giống với việc tập thể dục. Chúng ta càng rèn luyện các khả năng của mình thì chúng càng trở nên mạnh mẽ. Các cuộc

ngiên cứu về khoa học thần kinh do bạn cũ của tôi là Giáo sư Richard Davidson, chẳng hạn, đã chứng minh rằng ngay cả những kỳ huấn luyện ngắn – chỉ khoảng hai tuần thôi – cũng đủ để đem lại những thay đổi có thể quan sát được trong các thói quen tư duy của bộ não, cũng như xu hướng làm việc từ thiện. Tôi hy vọng rằng những cuộc nghiên cứu như vậy sẽ dọn đường cho việc đưa việc huấn luyện lòng từ vào trường học, và như vậy sẽ rất xứng đáng với công sức bỏ ra. Nền giáo dục hiện đại chú trọng đề cao các giá trị vật chất. Tuy nhiên, như tôi vẫn thường chỉ ra rằng, trong khi giáo dục bộ não cho trẻ em, điều tối cần thiết là chúng ta phải huấn luyện trái tim của các em, và yếu tố then chốt để huấn luyện trái tim là nuôi dưỡng lòng từ bi. Đây là đề tài mà tôi sẽ quay trở lại.

5

Từ bi và vấn đề công lý

Vấn đề công lý

Vào một số dịp gần đây, những người thận trọng tuy thông cảm với ý tưởng về đạo đức thế tục đã phản đối đề nghị của tôi lấy lòng từ bi làm cơ sở cho một hệ thống thế tục. Đối với nhiều người, thì dường như có sự mâu thuẫn giữa nguyên tắc từ bi, hàm nghĩa tha thứ, và sự thực thi công lý, đòi hỏi kẻ làm sai phải bị trừng phạt. Theo họ thì nguyên tắc công lý hay công bằng, chứ không phải lòng từ bi, cần phải đứng sau bất cứ cách tiếp cận nhân văn nào đối với vấn đề đạo đức. Họ cho rằng nếu dành ưu tiên

cho lòng từ và tha thứ thì sẽ cho phép những người gây hại không bị trừng phạt, và như vậy là trao phần thắng vào tay kẻ ác. Họ nói rằng đạo lý của lòng từ không đem lại điều tốt cho nạn nhân, vì kẻ ác luôn thắng cuộc, việc làm sai trái được tha thứ và kẻ yếu vô phương tự vệ.

Theo tôi thì sự phản biện này dựa trên sự hiểu lầm về những gì mà lòng từ đưa đến trong thực tế. Nguyên tắc của lòng từ – cầu mong cho người khác thoát khổ – không liên quan gì đến việc đầu hàng các hành động sai trái của người khác. Lòng từ cũng không đòi hỏi chúng ta chấp nhận sự bất công một cách yếu đuối. Không hề khuyến khích sự yếu đuối hay thụ động, lòng từ đòi hỏi lòng dũng cảm và nghị lực lớn lao.

Một số chiến sĩ vĩ đại chiến đấu chống lại bất công trong thời gian gần đây, những người có tính cách và quyết tâm mạnh mẽ, như Mahatma Gandhi, Mẹ Teresa, Nelson Mandela, Martin Luther King, Jr., Vaclav Havel, và một số vị khác – đều được thúc đẩy hành động bởi lòng từ bi phổ quát. Người ta không thể nói rằng những người như thế là yếu đuối hay nhút nhát, chỉ vì họ kết hợp giữa chí hướng hành động vì lợi ích của người khác với chủ trương bất bạo động.

Từ bi và vấn đề công lý

Như tôi vừa nói, lòng từ không bao hàm ý nghĩa đầu hàng trước sự sai trái hoặc bất công. Khi một hoàn cảnh bất công đòi hỏi sự phản ứng mạnh mẽ, như trong trường hợp chủ nghĩa Apartheid*, lòng từ đòi hỏi, không phải là thái độ chấp nhận sự bất công, mà là lập trường chống lại nó. Nó cũng bao hàm ý nghĩa rằng lập trường như thế phải là bất bạo động. Nhưng bất bạo động không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà đúng hơn, nó là dấu hiệu của sự tự tin và lòng can đảm. Thông thường, khi người ta tranh luận với nhau, chỉ khi nào người ta bỏ cuộc, họ mới mất bình tĩnh, chuyển sang la lối, và thậm chí là bạo động. Nhưng khi các bên trong một cuộc tranh luận cảm thấy tin tưởng rằng chân lý đứng về phía họ, thì họ thường giữ bình tĩnh và tiếp tục bênh vực cho lập luận của họ. Thế nên duy trì một thái độ bình tĩnh và bất bạo động là một sự chứng tỏ sức mạnh, vì nó cho thấy lòng tự tin xuất phát từ việc chân lý và công lý ở về phía mình.

Chúng ta có thể minh họa luận điểm rằng phải đứng lên chống lại sự bất công, trong khi vẫn giữ mối quan tâm đầy từ bi với kẻ xấu, bằng một thí dụ ở mức độ cá nhân. Hãy tưởng tượng

*. Chủ nghĩa phân biệt chủng tộc ở Nam Phi. (n.d.)

bạn gặp rắc rối với những người láng giềng. Những người ấy liên tục có hành vi gây hấn. Vậy thì nên phản ứng với lòng từ như thế nào? Theo chỗ tôi hiểu, không có lý do gì để lòng từ, bao gồm cả từ tâm đối với kẻ gây hấn, ngăn cản bạn có một phản ứng mạnh mẽ. Tùy vào hoàn cảnh, có khi không phản ứng bằng những biện pháp mạnh, thì sẽ khiến cho kẻ gây hấn tiếp tục có hành vi tai hại, thậm chí có thể làm cho bạn chịu trách nhiệm một phần về tác hại mà những kẻ ấy tiếp tục gây ra. Ngoài ra, không làm gì để chống lại hành vi như thế, trên thực tế, sẽ khuyến khích những kẻ bất hạnh đó, tiếp tục hành vi thậm chí càng tai hại hơn, gây ra tác hại lớn hơn cho người khác, và về lâu về dài, cho chính họ. Cách duy nhất để thay đổi tâm tính một người là hành xử với sự quan tâm, chứ không phải giận dữ hay ghét bỏ. Những biện pháp hoặc thô bạo hoặc dùng sức mạnh thân thể chỉ có thể hạn chế hành vi thân thể của người khác, chứ không bao giờ thay đổi được đầu óc của họ.

Có một câu chuyện từ miền Nam Tây tạng từ một người kể cho một người bạn nghe rằng, “Một người như thế, như thế đánh tôi, tôi giữ im lặng; ông ta đánh tôi lần thứ hai, tôi giữ im

Từ bi và vấn đề công lý

lặng; ông ta đánh tôi lần thứ ba, tôi giữ im lặng, ông ta tiếp tục đánh tôi, tôi vẫn giữ im lặng.” Đây không phải là biểu hiện của lòng từ bi. Đây là sự yếu đuối, và không phải là phương cách đúng đắn. Đối diện với bất công đòi hỏi lòng từ bi lớn lao!

Quan niệm rộng và hẹp về công lý

Như vậy không có gì mâu thuẫn giữa lòng từ bi, nếu hiểu một cách đúng đắn, và sự thực thi công lý. Tuy nhiên, khi nói như vậy, điều quan trọng là phải phân biệt giữa nguyên tắc chung về công bằng – như một khái niệm phổ quát về công bằng và sửa sai dựa trên sự công nhận về sự bình đẳng của con người – và quan niệm hạn hẹp hơn về công bằng ấy là sự thi hành luật lệ trong bất kỳ một hệ thống pháp lý nào. Một cách lý tưởng, hai khái niệm về công lý này luôn luôn phản ảnh lẫn nhau, nhưng đôi khi, thật không may, là không phải như thế. Nếu chúng ta xem xét Nam Phi dưới sự cai trị của chế độ Apartheid, thì rõ ràng là một hệ thống luật pháp có thể lờ đi nguyên tắc phổ quát về sự bình đẳng của con người, và thay vào đó, bảo vệ quyền lợi của một bộ phận đặc biệt trong xã hội. Trong thời kỳ ấy, một người không phải da trắng có

thể bị trừng phạt vì xâm phạm quyền lợi của một thiểu số đang nắm chính quyền, thậm chí trong những chuyện nhỏ nhặt. Hoàn cảnh tương tự diễn ra ở Ấn-độ trong thời kỳ bị đô hộ và tình hình ấy tiếp tục diễn ra ở những vùng khác trên thế giới, ở những nơi mà các dân tộc và nhóm thiểu số bị những nhóm khác áp bức. Rõ ràng là những hệ thống pháp luật như thế phản ánh một khái niệm về công lý rất hạn chế.

Cũng có trường hợp các quyền của một cộng đồng tôn giáo hay một nhóm chính trị bị bóp nghẹt bởi một nhóm khác. Khi hệ thống luật pháp xem sự đoàn kết quốc gia và trật tự xã hội là ưu tiên, và xem bất kỳ hành động nào phá vỡ những giá trị đó là phạm luật, thì hệ thống pháp luật ấy không phục vụ cho công lý thật sự. Việc giam giữ lâu dài bà Aung San Suu Kyi sau khi bà chiến thắng trong cuộc bầu cử tại Burma là một thí dụ. Và việc bắt giam người đoạt giải Nobel Hòa Bình Lưu Hiểu Ba gần đây là một thí dụ khác. Khi người ta chỉ trích các vi phạm công lý ấy thì các quốc gia biện hộ rằng mọi việc đã được làm theo pháp luật. Tuy nhiên, khi pháp luật bị trói buộc vào một số quyền lợi hẹp hòi thì nó không ủng hộ khái niệm căn bản về công lý như là một nguyên tắc công bằng dựa trên sự

Từ bi và vấn đề công lý

bình đẳng của con người. Vì luật pháp thật sự ủng hộ công lý, nó phải bảo vệ các quyền con người phổ quát.

Vai trò của sự trừng phạt

Tất nhiên, hầu hết chúng ta đều thừa nhận công lý như là một nguyên tắc về công bằng phổ quát dựa trên quyền bình đẳng của con người – dù đó là bình đẳng trước Thượng đế, bình đẳng trong việc mưu cầu hạnh phúc và tránh né khổ đau, hay bình đẳng trước pháp luật với tư cách công dân. Tuy nhiên, sự đồng thuận dường như ít hơn trong việc thực thi công lý trên thực tế liên quan đến tội ác và sự trừng phạt. Chẳng hạn, người ta không đồng ý với nhau về án tử hình và mục đích của sự trừng phạt. Một số người cho rằng một số tội ác là đáng ghê tởm, quá tiêu cực đến nỗi kẻ phạm tội không đáng được khoan hồng.

Khi bàn đến việc làm sai trái, mọi tôn giáo đều có ý tưởng nào đó về sự xử lý hay văn hồi sự cân bằng trong cuộc sống hay những kiếp sống tương lai. Trong những truyền thống hữu thần, có sự tin tưởng rằng sẽ có một sự phán xét thần thánh. Trong giáo pháp truyền thống của đạo Phật, luật về nghiệp cho rằng cuối cùng mọi cá

nhân đều nhận hậu quả của hành động do mình gây ra. Cả hai loại niềm tin này đều cho phép sự khoan hồng trong những công việc của thế gian. Từ quan điểm thế tục, không có niềm tin về sự thưởng phạt trong đời sau, chúng ta phải tự hỏi mục đích của việc trừng phạt là gì. Nó có phải là sự trả đũa hay báo thù – mục đích là làm cho người phạm tội chịu đau khổ? Hay mục đích là ngăn ngừa hành động sai trái khác? Theo tôi, thì mục đích tự thân của việc trừng phạt không phải là gây đau khổ. Đúng ra, sự đau khổ do trừng phạt đem đến phải có một mục đích cao hơn, đó là làm cho kẻ phạm tội thôi không lặp lại hành động tội lỗi, và ngăn ngừa người khác thực hiện hành động tương tự. Do đó, trừng phạt không phải là sự trả đũa mà là sự ngăn ngừa.

Dĩ nhiên là các tòa án đều sẵn có các phương tiện để trừng phạt những người phạm tội. Nếu không trừng phạt những tội ác ghê gớm như giết người hay hành hung tàn bạo thì sẽ dung túng cho những điều xấu ác khác của con người và điều này sẽ không tốt cho bất kỳ ai, kể cả những người phạm các tội ác ấy. Sự trừng phạt có một vai trò quan trọng không thể thiếu trong sự điều chỉnh hành vi của con người, ngăn ngừa thói xấu

Từ bi và vấn đề công lý

cũng như tạo cho dân chúng cảm giác yên tâm và tin tưởng vào luật pháp.

Tuy nhiên, nếu sự trừng phạt chỉ để ngăn ngừa, thì người ta có thể lập luận rằng ngay cả những hành vi sai trái nhỏ cũng nên bị trừng phạt nặng nề, vì đó là biện pháp hiệu quả nhất để chống lại hành vi ấy. Có thể, đây là một phương cách để bảo đảm tỷ lệ tội phạm thấp, nhưng tôi không thể chấp nhận phương cách ấy. Không nên trừng phạt nặng những người phạm tội nhẹ. Thay vì thế nên cân nhắc cho tương xứng: tội càng nặng, sự trừng phạt càng nặng.

Nhưng điều này cũng đặt ra vấn đề: Đây là giới hạn của sự xử lý? Ở đây, tôi nghĩ điều quan trọng là phải thừa nhận khả năng có thể thay đổi của con người. Vì vậy tôi thấy rằng hình phạt tử hình là không thể chấp nhận. Vì vậy trong những năm qua, tôi ủng hộ cuộc vận động của Tổ chức Ân xá quốc tế (Amnesty International) kêu gọi bãi bỏ án tử hình. Quan điểm của tôi không phải là chuyện khoan dung. Nhưng giết một người để trừng phạt, dù cho người ấy có làm gì đi nữa, thì theo tôi vẫn không phải là điều đúng, vì nó loại trừ khả năng có thể thay đổi của con người. Tôi tin rằng điều khôn ngoan là xã hội nên dành cho người ta cơ hội.

Bây giờ tôi hiểu rằng sự trả đũa bạo động – chẳng hạn, phản ứng một cách hung hăng trước một cuộc tấn công – là một cái gì đó có gốc rễ sâu xa trong bản năng của con người. Trong chuyện này, chúng ta, không phải là không giống loài thú, khi bị đe dọa, có thể chiến đấu tới chết. Thế nhưng, sự trả thù hình như là một đặc điểm riêng của con người, liên quan đến khả năng ghi nhớ của chúng ta. Trong xã hội sơ khai, sự trả thù có thể là cần thiết để sống còn, nhưng khi xã hội phát triển, người ta nhận thức được hậu quả tiêu cực của sự báo thù và giá trị của sự tha thứ. Tôi nghĩ rằng, đây chính là văn minh.

Vì vậy, tôi tin rằng, cứ hành xử theo những bản năng hung bạo của chúng ta, bằng cách theo đuổi việc báo thù là sai lầm và không có lợi cho ai cả. Bởi hậu quả chắc chắn của việc báo thù là gieo rắc thêm những hạt giống cho những xung đột về sau. Nó kích động lòng thù hận, và cùng với nó là mối nguy cơ tạo ra vòng xoáy leo thang bạo lực và trả đũa, mà nó chỉ có thể chấm dứt khi nguyên lí về việc báo thù bị loại bỏ. Chịu theo ham muốn báo thù sẽ tạo ra một bầu khí sợ hãi, làm tăng thêm lòng thù hận, oán ghét. Vì thế, theo tôi hiểu, sự trả thù không có chỗ đứng trong sự thực thi công lý. Ý tưởng ấy không còn

Từ bi và vấn đề công lý

hợp với thời đại. Bởi vì sự trả thù làm suy yếu xã hội, sự tha thứ làm tăng sức mạnh của xã hội.

Điều này được minh chứng một cách hết sức rõ ràng trong trường hợp Nam Phi sau khi hủy bỏ chế độ Apartheid. Dưới sự lãnh đạo sáng suốt của Nelson Mandela, Đại hội dân tộc Phi (African National Congress) đã hành động một cách độ lượng để đảm bảo hầu như không có vụ trả thù nào nhằm vào cộng đồng da trắng thiểu số. Nếu những nhà lãnh đạo chọn lối bảo thủ quá khứ và tạo ra bầu không khí thù hằn thì tình hình hẳn đã trở nên bi đát. Thay vào đó, chính phủ đã thành lập Ủy ban Sự thật và hòa giải (the Truth and Reconciliation Commission), do một người bạn cũ và đồng sự về tâm linh của tôi là Tổng giám mục Desmond Tutu đứng đầu. Noi tấm gương đạo đức của ông, Ủy ban đã hoạt động theo nguyên tắc rằng sự phát biểu về sự thật bởi những người chịu trách nhiệm về các hành động sai trái, thậm chí là tàn ác, cần hướng đến hiệu quả hàn gắn và giải tỏa cho những người bị hại lẫn những người phạm tội ác. Ngày nay, hơn mười năm đã trôi qua kể từ khi Ủy ban hoàn tất nhiệm vụ, không ai nghi ngờ gì về kết quả của quá trình làm việc này là đã đem lại sự thanh thản tâm trí cũng như khép lại vụ việc cho rất

nhều người, cả nạn nhân lẫn người gây hại. Tôi có được vinh dự gặp gỡ Tổng thống Mandela ngay sau khi Nam Phi giành được tự do từ chế độ Apartheid. Tôi có ấn tượng mạnh mẽ về thái độ hòa nhã của ông cũng như sự vắng bật lòng thù hận đối với những kẻ chịu trách nhiệm về việc giam giữ ông trong thời gian rất dài.

Theo tôi, rõ ràng việc thực thi công lý không hề mâu thuẫn với nguyên tắc từ bi, và nên đồng hành với cách tiếp cận từ bi. Tôi luôn nhớ lời giải thích của ông bộ trưởng Bộ tư pháp Scotland về quyết định khó khăn của ông để phóng thích kẻ bị kết án đặt bom chiếc máy bay Lockerbie. Ông nói, trong nước, nhân dân “mong muốn có công lý và mong muốn công lý được làm dịu bởi lòng từ và sự khoan dung.” Tôi biết rằng quyết định của ông gây rất nhiều sự tranh cãi và giận dữ giữa những gia đình các nạn nhân. Tuy nhiên, tôi cho rằng, phát biểu của ông rất hợp lý. Khi thực thi công lý, không nên gạt bỏ tâm từ và lòng khoan dung.

Phân biệt hành động và người thực hiện

Điều quan trọng trong nguyên tắc từ bi, như là một nền tảng cho sự thực thi công lý, là nó hướng đến không phải là hành động, mà là người

Từ bi và vấn đề công lý

thực hiện hành động. Lòng từ bi đòi hỏi chúng ta lên án hành động sai trái và chống lại những hành động ấy bằng mọi phương tiện cần thiết, đồng thời khoan thứ và có thái độ nhân hậu với những người thực hiện các hành động ấy. Nó cũng giống như, theo ngôn ngữ của thần học, Thượng đế cảm phạm tội trong khi vẫn thương yêu người phạm tội, vì thế chúng ta cần phải chống lại tội lỗi một cách mạnh mẽ nhưng vẫn dành sự quan tâm cho người phạm lỗi. Một lần nữa, cần nhắc lại rằng làm thế là đúng vì mọi người đều có khả năng thay đổi. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều biết điều này từ chính kinh nghiệm của mình. Rốt cuộc, không phải là chuyện lạ khi có những người thời tuổi trẻ sống buông thả, nhưng khi đã trưởng thành và có kinh nghiệm sống họ trở nên có trách nhiệm và quan tâm tới người khác. Trong lịch sử cũng có nhiều thí dụ về những người mà thời trẻ rất tồi tệ về mặt đạo đức, nhưng về sau lại mang đến rất nhiều lợi ích cho người khác. Chúng ta có thể nghĩ đến hoàng đế Ashoka, thánh Paul, hay nhiều người khác.

Khả năng thay đổi là có thật ngay cả ở những người đã thực hiện những hành động kinh khủng nhất. Tôi lấy làm phấn khởi về điều này qua những cuộc thảo luận với đại diện các tù nhân

và tác viên xã hội trong các nhà tù ở Ấn-độ và Hoa kỳ. Thật là bi đát khi thống kê ở nhiều quốc gia cho thấy đa số các tù nhân sau khi được phóng thích lại tái phạm. Một số quốc gia đang thực hiện các chương trình phục hồi, cung cấp cho các tội phạm sự hướng dẫn, và huấn luyện tinh thần, để họ dần dần điều chỉnh sự hiểu biết về thế giới, và học cách đóng góp vào thay vì rút ra khỏi các hình thức an sinh của xã hội. Chẳng hạn, theo sáng kiến của Kiran Bedi, thực hiện ở nhà tù có chế độ an ninh rất nghiêm ngặt ở bang Bihar, các lớp về ý thức trọn vẹn (chánh niệm) được mở cho các tù nhân. Tôi rất lạc quan rằng, dần dần, chương trình này sẽ chứng tỏ có hiệu quả trong việc giúp đỡ ngay cả những tù nhân dữ tợn nhất có một ý thức về mục đích trong cuộc sống qua mối quan tâm tới người khác. Tôi luôn cảm thấy ngưỡng mộ khi gặp những người điều hành các chương trình như thế và các tù nhân, những người cảm nhận được ảnh hưởng tích cực từ các chương trình ấy.

Tóm lại, tôi xin nói một cách đơn giản: Hãy nhớ rằng ngay cả một tội phạm cũng là một con người, giống như các bạn vậy, và họ có khả năng thay đổi. Cứ trừng phạt một kẻ thủ ác tương xứng với tội lỗi, nhưng đừng vì mục đích trả thù. Thay

Từ bi và vấn đề công lý

vào đó nên nghĩ đến tương lai, và nghĩ cách để tội ác khỏi bị lặp lại.

Trừng phạt với lòng vị tha

Cách đây không lâu, tôi tham dự một hội nghị ở Zurich về đề tài lòng từ bi và vị tha trong các hệ thống kinh tế. Ở hội nghị, một nhà kinh tế học Áo tên là Ernst Fehr đã giới thiệu một khái niệm thú vị mà ông ta gọi là “trừng phạt vị tha.” (altruistic punishment)

Ông ta minh họa khái niệm này bằng một trò chơi về sự tin cậy. Trò chơi có 10 người tham gia, và tiếp diễn trong nhiều vòng. Mỗi người chơi được phát một số tiền bằng nhau và người ta yêu cầu họ góp thêm tiền vào quỹ chung. Người quản trò giải thích rằng cứ mỗi vòng chơi, tổng lượng tiền những người chơi đóng góp sẽ được gấp đôi lên và rồi phân phát đồng đều cho họ. Trong các vòng đầu, hầu hết những người chơi đều khá hào phóng, đóng góp những số tiền rất lớn vào quỹ chung, với niềm tin rằng những người khác cũng sẽ làm như thế. Theo tôi thì điều này phản ánh mặt lạc quan trong bản chất con người. Tuy nhiên, sau đó có vài người nín không đóng góp gì thêm. Về phương diện tiền bạc, họ thấy rằng họ được lợi nhất là cứ giữ phần được chia mà

không bỏ ra thêm đồng nào. Những người ấy, theo tôi hiểu, thuật ngữ kinh tế học gọi là “free rider”^{*}. Kết quả của hành vi này là những người chơi khác bắt đầu cảm thấy bị lợi dụng, và dần dần, đóng góp ngày càng ít vào quỹ chung. Cuối cùng, thì vào vòng thứ mười thì hệ thống này đổ vỡ hoàn toàn. Vào lúc này, không ai còn muốn đóng góp mặc dầu người quản trò tuyên bố vẫn tăng gấp đôi bất kỳ lượng tiền đóng góp nào để chia phần cho mọi người.

Khi ấy, những người chơi được giới thiệu khái niệm trừng phạt vị tha, một cơ chế dùng để trừng phạt những *free rider*. Bằng cách góp một số tiền vào một quỹ trừng phạt không hoàn lại, họ buộc các *free rider* đóng gấp đôi. Như thế thì, thí dụ, bằng cách đóng 3 dollar vào quỹ trừng phạt, một người chơi buộc mỗi *free rider* đóng góp 6 dollar. Kết quả là, khi hệ thống này được đưa vào luật chơi thì trò chơi có thể tiếp tục hầu như vô hạn định. Những người dự định làm *free rider* bị ngăn không cho lợi dụng người khác, và rốt cuộc những người chơi tiếp tục đóng góp vào quỹ chung và mọi người đều hưởng lợi.

*. “Đi xe miễn phí”, tức người nhận lãi cổ phần bằng người khác, nhưng góp vốn bằng số tiền ít hơn hoặc không góp vốn. (N.D.)

Từ bi và vấn đề công lý

Mặc dầu thí nghiệm này được lập ra chủ yếu để thử một lý thuyết kinh tế, tôi cảm nhận rằng nó chứa đựng một thông điệp có thể áp dụng một cách phổ quát. Nó cho chúng ta thấy rằng sự trừng phạt có thể được thực hiện theo cách có lợi cho tất cả mọi người, kể cả người phạm tội. Nó cho thấy rằng trừng phạt không đòi hỏi phải báo thù, mà đúng hơn là cải hóa người phạm tội, và việc đó có lợi cho tất cả mọi người.

Sự tha thứ

Sự tha thứ là một phần thiết yếu của thái độ từ bi, nhưng đó lại là một phẩm tính dễ bị hiểu lầm. Trước hết, phải nói rằng tha thứ không phải là bỏ quên. Rốt cuộc, nếu người ta lãng quên một việc làm sai trái thì chẳng còn gì để tha thứ! Thay vào đó, tôi đề nghị chúng ta tìm một phương cách nào đó để xử lý hành vi sai trái mà vẫn cho chúng ta một sự yên ổn trong lòng và giữ cho chúng ta tránh khỏi những xung động tai hại như ước muốn trả thù. Tôi sẽ đưa ra vài phương cách để chúng ta làm việc này sau, nhưng điều cần thiết là chúng ta chấp nhận rằng việc gì đã làm thì cũng đã qua. Dù ở phương diện cá nhân hay xã hội thì điều quan trọng là phải chấp nhận rằng quá khứ nằm ngoài tầm

kiểm soát của chúng ta. Tuy nhiên, cách chúng ta *phản ứng* với việc làm sai trái thì vẫn nằm trong vòng kiểm soát.

Như tôi vừa nói, chúng ta phải phân biệt rõ giữa hành động và người thực hiện hành động. Đôi khi việc này rất khó. Khi chính chúng ta hay người thân thuộc là nạn nhân của những tội ác kinh khủng, thì thật khó để không oán hận những người thực hiện các tội lỗi ấy. Tuy nhiên, nếu chúng ta bình tâm để suy nghĩ thì sẽ thấy việc phân biệt giữa hành động và người thực hiện là việc chúng ta vẫn làm hằng ngày khi chính chúng ta là người thực hiện hành động, khi chính chúng ta phạm lỗi. Trong những giây phút nổi nóng hoặc bị kích động, chúng ta có thể đối xử một cách thô lỗ với người thân hoặc với kẻ khác. Sau đó, có thể chúng ta cảm thấy ăn năn, hối hận, nhưng khi nhìn lại cơn nóng giận của mình, chúng ta thường phân biệt được hành vi mình đã làm và con người thật sự, lúc này đây. Lẽ tự nhiên chúng ta tự tha thứ cho mình, và có thể quyết tâm không lặp lại hành vi ấy. Nếu chúng ta dễ dàng bỏ qua cho bản thân thì sao lại không thể rộng lòng tha thứ cho kẻ khác? Tất nhiên, không phải ai cũng có thể tha thứ cho chính mình. Đối với những người như thế thì

Từ bi và vấn đề công lý

điều quan trọng là phải thực tập tự tha thứ mới có thể có cơ sở để thực tập lòng từ bi và mở rộng sự tha thứ đến những người khác.

Một sự thật cần nhớ rõ là khi tha thứ cho người khác, sẽ có hiệu ứng giải thoát ở tự thân. Khi cứ để bụng những thiệt hại do ai đó gây ra cho mình, thì hề nghĩ tới việc ấy, lập tức bạn sanh lòng phẫn hận. Song, cứ đeo đẳng những kí ức nhức nhối và nuôi mãi ác cảm thì cũng không thể nào sửa chữa được những điều sai lầm đã phạm, và chẳng có hiệu quả tích cực đối với chính mình. Bạn sẽ đánh mất sự bình an trong tâm, mất ăn mất ngủ, và rớt cuộc sức khỏe thể chất của mình có cơ lãnh chịu. Mặt khác, nếu như bạn có thể vượt qua những cảm giác oán ghét người làm sai và tha thứ cho họ, thì thức thời có những lợi ích có thể cảm nhận được. Bằng cách bỏ qua các hành động trong quá khứ và phục hồi sự quan tâm đến sự an lạc của những người đã làm hại bạn, bạn sẽ có được cảm giác kỳ diệu về lòng tự tin và giải thoát, cho phép bạn chuyển hướng cuộc đời khi những ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực dần dần phai lạt.

Theo tôi thấy, sức mạnh của sự tha thứ biểu hiện rất rõ ở một người mà tôi coi là anh hùng, đó là Richard Moore. Vào năm 1972, lúc mới 10

tuổi, tại Bắc Ireland, Richard bị một người lính Anh dùng đạn cao su bắn trúng và mắt bị mù hoàn toàn. Bi kịch này có thể biến đứa trẻ thành một người luôn hận thù. Nhưng Richard không bao giờ nuôi giữ ác cảm, và anh ta đã cống hiến cuộc đời mình vì lý tưởng giúp đỡ và bảo vệ những đứa trẻ dễ bị tổn thương trên khắp thế giới. Thực tế, anh đã tìm ra người đã bắn mình và bảo người ấy rằng ông ta được tha thứ. Hai người bây giờ là bạn bè. Đó là một thí dụ tuyệt vời về sức mạnh của lòng từ bi và sự tha thứ!

Mặc dầu người Tây tạng chúng tôi đã chịu rất nhiều đau khổ, với tư cách là một dân tộc, chúng tôi cố gắng kiềm chế để khỏi rơi vào xu hướng oán hận và báo thù. Thậm chí đối với bộ đội cộng sản Trung quốc, chịu trách nhiệm đối với những sự tàn ác chống lại người Tây tạng, chúng tôi vẫn giữ lòng từ bi. Thái độ ấy có khi đưa đến kết quả bất ngờ. Chẳng hạn, gần đây, tôi gặp con trai của một sĩ quan kỵ binh thuộc Quân đội Giải phóng Nhân dân trong thập niên 1950 đã tham gia vào việc đàn áp người Tây tạng. Người cha, nay đã già, nhắn gửi qua con trai đến tôi lời hối lỗi chân thành về những hành động của mình. Nghe được điều này thật vô cùng cảm động. Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng nếu về phía tôi có lòng

Từ bi và vấn đề công lý

thù hận, thì chuyện này ắt chỉ làm sự oán ghét gia tăng. Nhưng bằng cách không bám giữ kinh nghiệm bất công trong quá khứ, bằng cách cố gắng một cách có ý thức phát triển lòng từ bi đối với những anh chị em Trung quốc, người Tây tạng chúng tôi không bị mắc kẹt vào quá khứ và duy trì một ý thức về sự giải thoát. Nhưng điều này không có nghĩa rằng chúng tôi không cương quyết chống lại những bất công mà chúng tôi phải chịu.

Thế nên, để trả lời cho những ai khẳng khẳng cho rằng công lý, chứ không phải từ bi, nên được đặt vào vị trí trung tâm của bất cứ hệ thống đạo đức nào; tôi cho rằng trên thực tế, không có mâu thuẫn giữa nguyên tắc công lý và sự thực hành lòng từ bi và tha thứ. Quả thật, theo hiểu biết của tôi, ngay chính khái niệm về công lý tự thân căn cứ trên nền tảng của lòng từ bi.

Phạm vi của đạo đức

Để kết luận, chúng ta nên nói qua về phạm vi của vấn đề đạo đức. Nếu đạo đức được hiểu đơn thuần như một cơ chế để duy trì trật tự xã hội, thì nó chỉ liên quan đến các khía cạnh thuộc hành vi biểu hiện bề ngoài của con người mà có tác động lên người khác một cách trực tiếp, và

có thể quan sát được. Và nếu như nó chỉ liên hệ đến tác động của hành vi của chúng ta đối với người khác – trên thực tế, đó là các hậu quả của hành động – thì bất kỳ cảm nhận hay ý định hiện hữu trong tâm trí chúng ta sẽ không liên quan hay trung tính với vấn đề đạo đức. Nhưng tôi không thể nào chấp nhận điều ấy. Sự hiểu về đạo đức như vậy quá hẹp hòi.

Ngay cả khái niệm về đạo đức cũng chẳng có nghĩa lý gì nếu như không xem xét đến mặt động cơ. Nếu chúng ta cụng đầu vào một thân cây thì chúng ta đổ lỗi cho cây ư? Tất nhiên là không! Ý tưởng về trách nhiệm đạo đức bao hàm sự có mặt của động cơ bên trong. Vì vậy, đối với tôi, đề cập đến đạo đức mà không nhắc đến động cơ của hành động thì chưa đầy đủ.

Quả thật, động cơ bên trong là khía cạnh quan trọng nhất của đạo đức. Bởi vì khi động cơ của chúng ta trong sạch, thật sự nhắm đến lợi ích cho những người khác, thì hành động của chúng ta sẽ phù hợp với đạo đức. Đó là lý do tại sao tôi thấy lòng từ bi là nguyên tắc căn bản, dựa vào đó mà cách tiếp cận đạo đức toàn diện có thể được thiết lập. Chính từ mối quan tâm từ ái đối với phúc lợi của người khác, mà tất cả những giá trị và nguyên tắc đạo đức của chúng ta phát sinh, bao gồm cả nguyên tắc về công lý.

6

Vai trò của khả năng phán đoán

Cho tới đây, tôi đã nhấn mạnh tầm quan trọng của lòng từ bi – một động cơ của mối quan tâm thật sự đến phúc lợi của người khác – như là nền tảng của đạo đức và phúc lợi về mặt tinh thần và thậm chí là cơ sở cho sự hiểu về công lý. Thừa nhận đặc tính chung của nhân loại và đặc điểm của loài người, đó là hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào người khác, chúng ta tập mở lòng, và làm được như vậy chúng ta sẽ cảm nhận được đời sống của mình có mục đích và mối liên hệ với những người xung quanh. Tôi cũng đã đề nghị rằng một lòng từ bi rộng lớn, không có

thành kiến, là cơ sở cho tất cả các giá trị tích cực như tính kiên nhẫn, lòng nhân ái, lòng bao dung, kỷ luật tự giác, sự hài lòng, vân vân.

Tuy nhiên, trong khi động cơ từ bi vững vàng là cơ sở của đạo đức và nếp sống tinh thần, thì một yếu tố khác cũng quan trọng nếu như chúng ta muốn có được một hệ thống đạo đức hài hòa và mang tính phổ quát thật sự. Trong khi ý định là yếu tố đầu tiên và quan trọng nhất trong việc bảo đảm rằng hành vi của chúng ta mang tính đạo đức, thì chúng ta cũng cần óc phán đoán để bảo đảm rằng những lựa chọn của chúng ta có phù hợp với thực tiễn và rằng ý định tốt cũng chúng ta không bị uổng phí.

Chẳng hạn, nếu các nhà chính trị đẩy quốc gia mình vào một cuộc chiến tranh mà không cân nhắc đầy đủ những hậu quả có thể xảy ra, thì thậm chí động cơ của họ là từ bi thật sự, thì kết quả có thể là một thảm họa. Vì thế, ngoài ý định tốt ra, chúng ta cần phải sử dụng khả năng phân tích, óc phán đoán. Việc vận dụng óc phán đoán làm cho chúng ta có thể liên hệ với thực tế, giúp chúng ta biến những ý định tốt thành những kết quả tốt.

Óc phán đoán cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo ra ý thức về đạo đức cho

Vai trò của khả năng phán đoán

riêng mình. Sử dụng óc thông minh là phương cách để chúng ta hiểu biết, và hiểu biết là cơ sở của ý thức. Vì thế, ý thức về đạo đức – đó là ý thức về những gì đem lại ích lợi cho mình và cho người khác – không phát sinh một cách thần bí, mà phát sinh từ sự sử dụng óc suy luận. Trong việc này thì giáo dục ý thức đạo đức không khác gì so với giáo dục bất kỳ phẩm chất nào khác.

Thiết lập những giá trị bên trong

Tất cả mọi hành động của chúng ta đều có hậu quả, và những hậu quả ấy chắc chắn có ảnh hưởng lên chính mình và người khác. Bởi vì trong đời sống hằng ngày chúng ta thường xuyên phải đưa ra những quyết định nhỏ liên quan đến đạo đức, cho nên sẽ rất có ích nếu như chúng ta có những qui tắc đạo đức căn bản hay những chỉ dẫn để tham khảo. Ngay cả khi lựa chọn mua sản phẩm nào hay ăn thực phẩm gì cũng đều có liên quan đến khả năng phán đoán về đạo đức. Khi đưa ra những chọn lựa ấy, thông thường, chúng ta không có cơ hội để suy xét tất cả các phương án và suy nghĩ về tất cả các hậu quả có thể xảy ra trong từng trường hợp. Thật ra, nếu suy nghĩ sâu xa về mọi chọn lựa mang tính đạo đức, thì chúng ta không còn bao nhiêu thì giờ

để làm các việc khác. Trong hoàn cảnh đó, khi không có đủ thời gian để suy xét từng chi tiết, thì tốt hơn là chúng ta có những qui tắc chung được đưa vào sẵn bên trong để hướng dẫn hành động của mình.

Các tôn giáo lớn trên thế giới đều có rất nhiều các hướng dẫn như thế, và khi những qui tắc này được khắc ghi vào tâm khảm từ lúc nhỏ, thì chúng trở thành một phần của hệ thống giá trị của người ta. Chẳng hạn, trong xã hội Tây tạng truyền thống, nguyên tắc Phật giáo tránh làm hại thú vật là một giá trị người ta tiếp nhận từ môi trường văn hóa. Ngay từ lúc còn nhỏ, trẻ em được dạy phải tránh làm hại, thậm chí, cả loài côn trùng, vì thế sự tránh né này được ghi sâu vào tâm trí và trở thành tự động. Nếu ngẫu nhiên, họ dẫm lên một con côn trùng, họ sẽ nói “*Akha, nyingje*” (Ồ, tội nghiệp quá!). Ở Tây tạng hồi xưa có luật cấm săn bắn và đánh cá, ngoại trừ vài vùng, nơi mà sinh kế của người dân phụ thuộc vào các hoạt động này. Ngoài ra, còn có những luật lệ bảo vệ động vật hoang dã, chẳng hạn luật liên quan đến các loài chim di trú làm tổ xung quanh Manasarova và các hồ khác. Các nhân viên kiểm lâm được trả lương để bảo đảm rằng không ai được đụng đến trứng chim. Các

Vai trò của khả năng phán đoán

luật lệ này là những thí dụ cho thấy những cách thức mà dòng văn hóa chính giúp hình thành các ưu tiên về đạo đức cho người dân.

Nhưng trong một bối cảnh hoàn toàn thế tục, mặc dầu người dân vẫn có những giá trị bám rễ rất sâu, có những giá trị không phải luôn luôn được xem là đương nhiên. Một số hành động, như giết hại, ăn cắp, nói dối, vu khống và khai thác tính dục – tất cả đều là những hình thức bạo động – theo định nghĩa đều có hại cho người khác, vì thế hầu hết mọi người, theo bản tính tự nhiên, đều cảm nhận là những việc nên tránh. Nhưng chúng ta cần phải đi xa hơn nữa trong thế giới toàn cầu hóa hiện nay, trong đó những hướng dẫn của đạo đức tôn giáo không được chấp nhận một cách phổ quát. Chúng ta cần phải sử dụng khả năng phán đoán để có thể hiểu được những hành vi nào có lợi và những hành vi nào gây hiệu quả tiêu cực. Bằng cách đó, chúng ta có thể phát triển một hệ thống giá trị bền vững trong tâm để ứng phó với cuộc đời.

Vì thế, điều cần thiết là chúng ta suy nghĩ về hành vi của mình, sử dụng khả năng phán đoán, để đánh giá hành động nào của chúng ta có hại cho mình và cho người khác, cũng như hành động nào có lợi ích nhất. Làm như thế, chúng ta

dần dà xác định được các khía cạnh trong tánh nết của mình, xem xét phần nào cần phải ngăn ngừa, phần nào cần phải phát huy.

Chẳng hạn, bằng cách sử dụng khả năng phán đoán, chúng ta xem xét hậu quả của sự bạo động, chúng ta có thể dần dà đạt được một sự hiểu biết rõ ràng và chắc chắn về tính chất có hại và vô bổ của nó. Tương tự như thế, bằng cách sử dụng óc phán đoán để suy nghĩ về những hậu quả của sự bẽn lãn hay rộng lượng, chúng ta có thể dần dần hiểu rõ các hiệu quả tích cực của chúng, và chúng ta có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết này để nó trở thành một phần của ý thức có gốc rễ sâu xa trong trí óc của mình. Khi điều này xảy ra, chúng ta sẽ thấy rằng, hành vi của chúng ta, một cách tự nhiên, hướng đến phúc lợi của người khác. Cách rèn luyện tâm trí này là một đề tài mà tôi sẽ bàn lại trong phần thứ hai của cuốn sách này.

Đương đầu với những tình thế lưỡng nan

Trong khi những giá trị ghi khắc trong tâm trí rất cần thiết, được sử dụng làm công cụ thực tiễn để sống đạo đức, thì tiếc thay trong thực tế, có những hoàn cảnh mà những nguyên tắc tổng quát như thế không phù hợp. Có những hoàn

Vai trò của khả năng phán đoán

cảnh đặc biệt buộc chúng ta phải lựa chọn giữa những nguyên tắc mà chúng ta xem trọng. Đó là những trường hợp mà việc sử dụng óc phán đoán để phục vụ cho động cơ từ bi của chúng ta trở nên rất quan trọng. Bởi vì, chỉ bằng cách đánh giá các hậu quả có thể xảy ra và cân nhắc những thuận lợi và khó khăn của các phương án khác nhau chúng ta mới có thể đi đến một kết luận cân bằng dẫn đến một hướng hành động có ích lợi nhất.

Riêng tôi, khi phải đưa ra một quyết định khó khăn, tôi luôn luôn bắt đầu bằng cách kiểm tra động cơ của mình. Từ trong sâu xa tôi có thật sự vì phúc lợi của người khác hay không? Tôi có bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc tiêu cực hay không, chẳng hạn như giận dữ, mất kiên nhẫn hay thù oán? Một khi đã xác định được động cơ của tôi là lành mạnh tôi mới xem xét tình hình cụ thể. Những nhân duyên sâu xa nào đưa đến việc ấy? Tôi có những phương án nào để lựa chọn? Hậu quả nào có thể xảy ra? Và phương hướng hành động nào có khả năng đem lại lợi ích nhiều nhất về lâu dài cho người khác? Tôi nhận thấy rằng, nếu đưa ra một quyết định theo cách này thì tôi không có gì phải hối tiếc về sau.

Vì vậy, trong khi tôi khuyến khích độc giả có một hệ thống đạo đức nội tại, thì cũng không thực tế nếu nghĩ rằng các vấn đề đạo đức được quyết định chỉ bằng những qui tắc và giới luật. Các vấn đề đạo đức đôi khi không phải trắng đen rõ ràng. Sau khi kiểm tra để chắc chắn rằng chúng ta được thúc đẩy bởi sự quan tâm đến phúc lợi của nhân loại, chúng ta mới cân nhắc những thuận lợi và khó khăn của những con đường mở ra cho chúng ta, và hãy để cho chúng ta được hướng dẫn bởi một tinh thần trách nhiệm. Như vậy mới thật sự là khôn ngoan.

Có một cái nhìn toàn diện

Khả năng phán đoán rất quan trọng nếu chúng ta muốn có một sự hiểu biết thực tiễn về thế giới mà chúng ta đang sống. Nguyên tắc căn bản mà chúng ta cần phải nắm vững, đó là nguyên tắc *tương thuộc* (interdependence). Nguyên tắc tổng quát nhưng sâu sắc này có thể được tiếp cận ở nhiều cấp độ và trong nhiều bối cảnh khác nhau. Nó đáng được xem xét một cách cẩn thận. Chúng ta đã thảo luận sự tương thuộc của sự an sinh của chúng ta và của người khác rồi; thêm vào đó, tương thuộc là một đặc tính của thế giới có thể thấy rất rõ trong nhiều

Vai trò của khả năng phán đoán

lĩnh vực. Chúng ta có thể xem xét tính tương thuộc trong kinh tế hay tài chính toàn cầu, hay tính tương thuộc của chính loài người trong thời đại toàn cầu hóa, hoặc tính tương thuộc trong thế giới tự nhiên, mà các nhà sinh học gọi là sự “chuỗi thức ăn” (food chains) và “sự cộng sinh” (symbiosis) giữa các sinh vật. Và trong lĩnh vực vật lý lượng tử đầy thách thức, với các khái niệm về “tính tương đối tổng quát” và “liên đới lượng tử”, có sự tương thuộc trong các lý thuyết về nguồn gốc vũ trụ. Nhận thức rằng trong nhiều phương diện của thế giới chúng ta, đặc điểm nổi bật là các mối liên hệ phụ thuộc lẫn nhau có thể giúp hình thành một sự hiểu biết thực tế hơn – một sự hiểu biết về mọi sự vật gắn với sự thật hơn.

Mọi tình huống chúng ta giáp mặt trong đời đều phát sinh từ sự hội tụ của vô số các nhân tố, vì thế có một cái nhìn rộng rãi rất cần thiết để ứng xử của chúng ta mang tính thực tế. Nếu nhìn một tình huống hay vấn đề từ một góc cạnh thì không đủ. Chúng ta cần nhìn nó theo hướng này và hướng kia, từ mọi phía. Như tôi thường nói, chúng ta nên nhìn, từ đằng trước và đằng sau, hai chiều, từ phía bên phải và từ phía bên trái, bốn chiều, và từ bên trên và bên dưới, tạo thành

sáu chiều. Khi làm như thế, khi chúng ta có một cái nhìn rộng lớn và toàn diện hơn, thì những ứng xử của chúng ta mới phù hợp với thực tế hơn. Và với cái nhìn đó, chúng ta có khả năng đạt được những mục tiêu của mình hơn.

Thông thường, khi vấn đề phát sinh, người ta thường có một khuynh hướng không hay, đó là nhìn chúng từ một góc rất hẹp. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng xe hơi của bạn không khởi động được. Thế là bạn cứ vặn chìa khóa, vặn đi vặn lại, trở nên càng lúc càng thất vọng và làm cho nguồn ac-qui cạn dần, thật là ngốc. Nếu có đầu óc thực tế thì bạn phải ngừng lại và suy nghĩ đến những gì có thể là nguyên nhân gây ra vấn đề. Có thể thiếu nhiên liệu chẳng, hay là có gì đó liên quan đến thời tiết ẩm ướt? Đơn giản là bước lui một bước và xem xét tình huống từ một góc nhìn rộng hơn và tiếp cận vấn đề một cách bình tĩnh. Không cần phải nói, cách này sẽ cho phép bạn một cơ hội tốt hơn để xử lý vấn đề một cách hiệu quả.

Còn nữa, khi một điều không may xảy ra, ta có khuynh hướng xem nó như hậu quả của chỉ một nguyên nhân và vội vàng đổ lỗi cho người khác. Nhưng loại phản ứng quá sức cảm tính này không thực tế. Khi xe bus tới trễ, thì chúng ta

Vai trò của khả năng phán đoán

có được lợi ích gì khi nổi giận với người lái xe? Thông thường, những hành động của một người chỉ đóng góp một phần nhỏ trong toàn bộ các diễn biến của các sự kiện. Phản ứng trước những thất bại bằng sự lên án, đổ lỗi – hoặc là cho người, hoặc cho mình – đều là sai lầm, và có khả năng làm cho tình hình trở nên xấu hơn. Trên thực tế, mỗi một sự cố mà chúng ta gặp phải đều phát sinh từ vô số nguyên nhân và điều kiện, trong số đó có rất nhiều nhân và duyên nằm ngoài tầm kiểm soát của một cá nhân, và một số có thể mãi mãi không được biết đến.

Vì thế khi đối mặt với một thách thức lớn, chẳng hạn như mất việc làm, chúng ta có thể bị tê liệt bởi lo lắng, bị mắc kẹt trong những khía cạnh tiêu cực của những gì đã diễn ra, và suy nghĩ, “Bây giờ thì mình không thể nuôi sống gia đình” và “Thật khổ, mình sẽ không thể nào kiếm ra việc khác.” Mối nguy cơ của thái độ này là qua việc tập trung quá hẹp vào hoàn cảnh gay go trước mắt, chúng ta thấy mình không thể làm gì được. Trái lại, nếu dùng khả năng phán đoán để xem xét các tình huống từ một bối cảnh rộng hơn và từ nhiều góc độ khác nhau sẽ giúp chúng ta tìm ra giải pháp.

Sự bất định tất yếu

Dĩ nhiên, dù chúng ta cố gắng nhiều bao nhiêu chăng nữa, khả năng phán đoán của con người luôn luôn không hoàn hảo. Trừ phi chúng ta là một nhà thấu thị hay có sự hiểu biết vô biên giống như đức Phật hay Thượng đế, chúng ta không bao giờ nhìn được toàn bộ bức tranh, và không bao giờ biết được tất cả mọi nguyên nhân đưa đến bất kỳ tình huống nào. Chúng ta cũng không thể nào thấy trước mọi hậu quả của các hành động của mình. Luôn luôn có một yếu tố nào đó không chắc chắn. Điều quan trọng là phải thừa nhận điều này, nhưng không cần phải lo lắng. Chúng ta cũng không cần phải thất vọng về giá trị của sự phán đoán bằng lý luận. Thay vào đó, nhận thức này khiến chúng ta hành động với sự khiêm tốn và thận trọng. Đôi khi phải thừa nhận rằng chúng ta không biết câu trả lời, và điều này cũng có thể có ích. Nếu chúng ta không biết điều gì đó, tốt hơn là nên công khai thừa nhận, hơn là giả vờ biết chắc chắn vì sự tự đắc hay kiêu căng vô lối.

Sự không biết chắc này là một lý do nữa cho thấy tại sao đạo đức lại phải dựa trên cơ sở động cơ, như tôi đã nói, hơn là đơn thuần dựa trên sự cân nhắc các hậu quả. Trên thực tế, những

Vai trò của khả năng phán đoán

hậu quả của các hành động của chúng ta thường không nằm trong phạm vi kiểm soát của mình. Điều chúng ta có thể kiểm soát là động cơ và trong sự sử dụng các khả năng lý luận, phán đoán của mình. Khi chúng ta kết hợp hai yếu tố này lại, thì chúng ta có thể bảo đảm rằng mình đang làm hết khả năng rồi.

Những kết quả của khả năng phán đoán

Tất cả những sự sử dụng óc phán đoán trình bày sơ lược trên đây đem lại cho chúng ta hiểu biết, và suy gẫm về hiểu biết ấy cho chúng ta một sự tỉnh thức ngày càng sâu sắc và bền bỉ. Khi khả năng phán đoán kết hợp với động cơ từ bi, chúng ta có hai thành tố chủ chốt của một cách tiếp cận toàn diện vấn đề đạo đức và phúc lợi tinh thần trong một bối cảnh thế tục. Và hai thành tố này – lòng từ bi và óc phán đoán – hỗ trợ mạnh mẽ cho nhau. Lòng từ bi, bằng cách giảm thiểu sự lo sợ và thiếu sự tin cậy, tạo ra một khoảng không gian bình yên và ổn định trong lòng cũng như trong tâm trí chúng ta, và khoảng không gian này giúp cho chúng ta dễ dàng vận dụng óc phán đoán hay trí thông minh. Tương tự như thế, sự vận dụng óc phán đoán có thể làm tăng thêm niềm tin của chúng ta về sự cần

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

thiết và lợi ích của lòng từ bi. Vì thế cho nên, hai thành tố này bổ sung cho nhau một cách sâu xa.

7

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

Những thách thức toàn cầu của chúng ta

Tại chốn cư ngụ của tôi tại Dharamsala, trong ngôi nhà trên đồi ở miền Bắc Ấn-độ, nơi tôi sinh sống kể từ đầu thập niên 1960 tới nay, tôi thường có thói quen dậy sớm, khoảng 3:30 sáng. Sau mấy tiếng đồng hồ công phu và thiền tập, tôi thường nghe tin tức thế giới trên radio. Tôi thường nghe đài BBC. Đó là một thói quen mà tôi duy trì trong nhiều năm như là một phương cách để tiếp xúc với những sự kiện khắp thế giới.

Khi nghe những thông tin về tiền tệ, tài chính, về những cuộc khủng hoảng, xung đột, và chiến tranh, tôi thường nghĩ rằng những vấn đề phức tạp chúng ta phải đối mặt ở khắp nơi – những vấn đề tham nhũng, môi trường, chính trị, v.v. – hầu như luôn luôn cho thấy sự bất cập của đạo đức và các giá trị bên trong. Ở mọi cấp độ chúng ta đều thấy sự thiếu kỷ luật tự giác. Nhiều vấn đề phát sinh từ sự thất bại của khả năng phán đoán, của sự thiếu cặn, và óc hẹp hòi.

Tất nhiên, các nguyên nhân và điều kiện của những vấn đề cụ thể nào đó có thể cực kỳ phức tạp. Những mầm mống của bạo lực sắc tộc, nổi dậy, và chiến tranh, hầu như luôn luôn có nguồn gốc trước đó hàng thập niên hay thậm chí hàng thế kỷ. Thế nhưng, nếu chúng ta quan tâm đến việc xử lý các vấn đề của mình tận gốc rễ – dù chúng ta đang nói đến xung đột của con người, nghèo đói, hay sự phá hủy môi trường – chúng ta phải thừa nhận rằng chúng, cuối cùng, đều có liên hệ đến những vấn đề đạo đức. Những vấn đề mà chúng ta chia sẻ không phải từ trên trời rơi xuống, chúng cũng không phải do các thế lực siêu nhiên tạo ra. Hầu hết, chúng đều là những sản phẩm của hành động của con người và sai lầm của con người. Nếu hành động của

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

con người có thể tạo ra các vấn đề này thì trước hết, chúng ta, những con người có khả năng và trách nhiệm tìm ra các giải pháp. Cách duy nhất chúng ta có thể chấn chỉnh là thay đổi quan niệm và lối sống của chúng ta, và hành động.

Trách nhiệm toàn cầu

Thỉnh thoảng tôi nhận thấy có người tùy tiện phân biệt đạo đức ở mức độ cá nhân và đạo đức ở mức độ rộng hơn là xã hội. Đối với tôi, thái độ như thế là sai lầm, vì họ không thấy được sự tương thuộc trong thế giới của chúng ta.

Điều mà đạo đức cá nhân – hay đúng hơn là sự thiếu vắng đạo đức – có thể có tác động đến cuộc sống của rất nhiều người được chứng minh một cách rõ ràng trong cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu bắt đầu từ năm 2008, và các dư chấn của nó vẫn còn tồn tại khắp nơi trên thế giới. Nó cho thấy rằng lòng tham không kiểm soát của một ít người có thể tác động tiêu cực đến hàng triệu người. Vì thế, cũng như sau sự kiện ngày 11 tháng 9, chúng ta bắt đầu xem xét nghiêm túc mối nguy hiểm do thái độ cực đoan trong tôn giáo và sự thiếu bao dung, và sau cuộc khủng hoảng tài chính, chúng ta cũng nên xem xét một cách nghiêm túc mối nguy hiểm của

lòng tham và sự thiếu trung thực. Khi lòng tham được xem là có thể chấp nhận được, và thậm chí là đáng khuyến khích, thì rõ ràng là có gì đó sai trái trong hệ thống giá trị của tập thể chúng ta.

Trong thời đại toàn cầu hóa này, đã đến lúc chúng ta thừa nhận rằng cuộc sống của chúng ta liên quan với nhau một cách sâu sắc, và thừa nhận rằng hành vi của chúng ta có tính chất toàn cầu. Khi làm như thế chúng ta sẽ thấy rằng những quyền lợi của chúng ta sẽ được phục vụ một cách tốt nhất bằng cách chăm lo đến lợi ích của cộng đồng loài người rộng rãi. Ngược lại, nếu chúng ta tập trung hoàn toàn vào sự phát triển bên trong và không chú ý đến những vấn đề rộng lớn hơn ngoài xã hội, hoặc là, nếu chúng ta nhận ra những vấn đề ấy mà không quan tâm đến việc giải quyết, thì chúng ta đã bỏ qua một điều gì đó rất cơ bản. Vô cảm, theo tôi, cũng là một dạng ích kỷ. Để cho cách tiếp cận đạo đức của chúng ta có ý nghĩa thì lẽ tự nhiên là chúng ta phải quan tâm đến thế giới. Đây là điều mà tôi gọi là trách nhiệm toàn cầu, là một phần quan trọng trong cách tiếp cận thế tục về đạo đức.

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

Thách thức của tiến bộ kỹ thuật

Với sự tiến bộ phi thường của khoa học và kỹ thuật – về quân sự, y học, và nông nghiệp – trong hai thế kỷ qua, con người ngày nay đạt được khối kiến thức cực kỳ lớn, và quyền năng đối với thế giới. Chưa bao giờ chúng ta hiểu biết nhiều như thế và kiểm soát được nhiều phương diện của hành tinh mình như thế. Tình hình này làm nảy sinh một mối quan tâm: Các trách nhiệm của chúng ta gia tăng quá nhanh, có thể khả năng phán đoán về đạo đức của chúng ta không bắt kịp chăng? Chúng ta có thể trông cậy vào chính mình với quyền năng mà khoa học và kỹ thuật đã mang đến cho chúng ta chăng? Trong khi bộ não của chúng ta không thay đổi gì nhiều trong năm ngàn năm qua, thì thế giới quanh ta đã thay đổi với mức độ không ngờ.

Mặc cho những thách thức toàn cầu ngày nay, tôi vẫn khá lạc quan. Đã lắm lần, nhân loại chúng ta đã vươn lên, đáp ứng với những thách thức mà chúng ta phải đối mặt. Chúng ta đã lèo lái thành công qua nhiều bước chuyển tiếp trong quá trình tiến hóa từ những cộng đồng săn bắt – hái lượm đến những xã hội đô thị kỹ thuật cao. Điều này tự nó cũng đủ là bằng chứng hùng hồn cho sức chịu đựng dẻo dai và sự tháo vát đầy

sáng kiến của chúng ta như là những sinh vật xã hội có đạo đức. Quả thật, mặc cho những cuộc chiến tranh, thiên tai và bệnh tật mà chúng ta đã gặp phải, loài người không những vẫn tồn tại mà còn phát triển thịnh vượng. Không những không tự hủy diệt mà trên thực tế chúng ta đã tạo ra một vấn đề ngược lại – đó là dân số thế giới tăng ở mức độ chưa từng thấy và đáng báo động.

Sự thành công của loài người nhờ vào khả năng *cộng tác*, đặc biệt là vào lúc quyền lợi sống còn của chúng ta bị đe dọa. Nền tảng của sự hợp tác là nguyên tắc tôn trọng quyền lợi và hạnh phúc của người khác. Vì thế, tôi tin tưởng rằng loài người, một lần nữa, sẽ tìm ra phương cách, thông qua sự cộng tác, vượt qua được những thách thức về sinh thái và kỹ thuật. Nhưng cũng không thể nào tự mãn.

Sự vô bổ của chiến tranh

Thế kỷ thứ 20 chứng kiến một cuộc xung đột kịch liệt giữa con người với nhau trên một qui mô trước kia chưa từng thấy. Người ta ước lượng rằng có tới hơn hai trăm triệu người bị giết trong các cuộc chiến tranh, cách mạng, và diệt chủng. Từ lò thiêu của Quốc Xã đến cuộc giết người hàng loạt của các nhà độc tài như Stalin

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

và Mao (trong nửa cuối sự nghiệp của ông ta); từ những cánh đồng giết chóc của Khmer Đỏ đến những vụ thanh trừng sắc tộc ở bán đảo Balkans và nạn diệt chủng ở Rwanda, sự thống khổ mà loài người đã gây nên cho chính mình thật khó mà chịu đựng nổi. Điều tự nhiên là lịch sử loài người luôn luôn bị chiến tranh làm gián đoạn. Thế cho nên, tôi nghĩ rằng, chừng nào còn có loài người thì sẽ luôn có xung đột thuộc loại này hay loại khác – nhưng qui mô hủy diệt trong một trăm năm qua, quả thật, trước đó chưa từng có.

Ngay cả trong những thời kỳ hòa bình, các kỹ thuật hủy diệt con người đã được phát triển, tăng cường, và buôn bán không ngừng nghỉ. Ngày nay không có nơi nào trên trái đất không bị đe dọa bởi những kho vũ khí giết người này. Khi tiếp cận vấn đề bạo lực trên thế giới và suy nghĩ làm thế nào chúng ta có thể tạo ra một thế giới an toàn hơn cho các thế hệ tương lai, chúng ta phải làm nhiều hơn chứ không chỉ kêu gọi các nhà chính trị và địch thủ của họ kiềm chế. Những mối đe dọa mà chúng ta phải chịu đựng cũng bắt nguồn từ chính ngành công nghiệp vũ khí, từ việc buôn bán vũ khí, và từ văn hóa bạo lực – do các phương tiện truyền thông – khuyến khích ảo tưởng cho rằng bạo lực là một cách tiếp cận khả

thi trong việc giải quyết xung đột giữa con người với nhau. Điều mà chúng ta thật sự cần là sự thay đổi nhận thức. Ngoại trừ những trường hợp rất đặc biệt, bạo lực chỉ làm phát sinh thêm bạo lực. Quan niệm rằng chúng ta có thể đạt được hòa bình thông qua bạo lực là hoàn toàn sai lầm.

Trong thế giới tương thuộc sâu sắc ngày nay, chiến tranh là lạc hậu và phi lý. Ở quá khứ xa xưa, khi quyền lợi của hai nhóm người hoàn toàn khác biệt, việc sử dụng bạo lực còn có thể biện minh được. Nhưng ngày nay thì không được. Tất cả mọi miền và mọi dân tộc đã nối kết với nhau về phương diện môi trường, kinh tế, và chính trị. Chiến tranh, áp bức, hay bạo loạn dân sự ở một nơi chắc chắn tác động đến những nơi khác trên thế giới. Vấn đề khủng bố là một thí dụ rõ rệt nhất. Khi người ta có ý định phá hoại thì không có hệ thống hay biện pháp an ninh nào có thể ngăn ngừa một cách hiệu quả hoàn toàn được.

Một yếu tố nữa khiến cho bạo lực trở thành một phương tiện thiếu thực tế để giải quyết xung đột, đó là kết quả không thể đoán trước được. Cuộc chiến Iraq gần đây là một thí dụ. Mặc dầu ý định ban đầu là tiến hành một chiến dịch hạn chế, nhưng kết quả là một cuộc xung đột kéo dài và cho tới nay vẫn không giải quyết được, ấy mà

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

nó đã tàn phá tan hoang đời sống của hàng triệu người vô tội.

Trong những năm còn lại của thế kỷ 21, chúng ta phải bảo đảm không lặp lại những lỗi lầm của quá khứ. Cách duy nhất để giảm mức độ bạo lực trên thế giới là ngày càng có nhiều người khắp hành tinh chấp nhận một cách có ý thức lập trường giải trừ quân bị. Giải trừ quân bị chính là lòng tử bi biểu hiện trong thực tế. Vì thế, cần có hai hình thức giải trừ quân bị, ở bên trong, từng cá nhân, phải giải trừ sự ghét bỏ, thành kiến, và bất khoan dung, và ở bên ngoài, các quốc gia, lãnh thổ phải từ bỏ việc tăng cường kho vũ khí. Không nên xát muối vào những vết thương mà chúng ta kế thừa những thế hệ đi trước, chúng ta phải bắt đầu hàn gắn những chia rẽ qua con đường đối thoại, hợp tác, và hiểu biết. Khi dân số hành tinh tiếp tục gia tăng, và vì các nước lớn như Trung quốc, Ấn-độ, Braxin tăng trưởng về kinh tế rất nhanh, sự tranh giành các tài nguyên thiên nhiên – không chỉ là nhiên liệu hóa thạch (fossil fuels) mà còn những thứ cần thiết khác như nước, thực phẩm và đất đai – chắc chắn sẽ gia tăng. Vì thế, điều hết sức quan trọng là các thế hệ trẻ, những người bảo vệ tương lai của chúng ta phải phát triển ý thức mạnh mẽ về sự

vô ích của chiến tranh. Chúng ta có thể học từ các thành tựu vĩ đại của Mahatma Gandhi và Martin Luther King Jr. để công nhận rằng bất bạo động là cách tiếp cận về lâu về dài tốt nhất để xử lý bất công. Nếu như thế kỷ thứ 20 là thế kỷ của bạo lực thì chúng ta phải làm cho thế kỷ 21 thành một thế kỷ của đối thoại.

Môi trường

Trong mấy thập niên qua, tôi luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của ý thức về môi trường đối với sự an lành của chúng ta trong tương lai. Thật đáng phấn khởi là trong những năm gần đây, ý thức như thế đang dần tăng, đặc biệt trong giới trẻ, và các nhà hoạt động chính trị đang phải xem xét các vấn đề này một cách nghiêm túc.

Trong quá khứ, khi việc công nghiệp hóa bắt đầu ở châu Âu và dần dần lan rộng đến các nơi khác trên hành tinh, các mối quan hệ tương tác phức tạp của thế giới tự nhiên ít được hiểu biết. Nhân danh tiến bộ, động vật bị săn bắt tới mức tuyệt chủng, bao nhiêu rừng đã bị đốn hạ, và các dòng nước bị các nhà máy và khu công nghiệp làm ô nhiễm. Nhưng khi khoa học đã tiến bộ và kiến thức của chúng ta về sự cân bằng mong manh của thế giới tự nhiên cũng đã

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

tăng lên thì lời biện hộ cho sự thiếu hiểu biết là không thể chấp nhận được.

Ngày nay chúng ta phải đối mặt với thực tế rằng lối sống quá thiên về vật chất của chúng ta thật là lãng phí và chúng ta đang phải trả giá đắt về môi trường. Kể ra cũng là điều bình thường khi người dân trong các nước đang phát triển ao ước có được mức tiện nghi như các nước phát triển. Nhưng với sự gia tăng dân số toàn cầu quá nhanh, rõ ràng là nếu chúng ta không thay đổi khuôn mẫu thói quen tiêu thụ mà chúng ta xem là “tiến bộ”, thì cơn khát của con người về tài nguyên thiên nhiên sẽ không thể nào bền vững. Chúng ta đang chứng kiến kết quả, đó là sự khai thác quá độ và tương ứng là sự xuống cấp của môi trường tự nhiên đang tạo ra những cuộc khủng hoảng về môi sinh ở mức độ địa phương cũng như toàn cầu. Vì thế, điều quan trọng là những quốc gia đang theo đuổi sự tăng trưởng kinh tế nhanh không chạy theo một cách mù quáng các mô hình phát triển mà họ thấy ở các nước giàu có hơn. Thay vào đó, các nước như Trung quốc, Ấn-độ, Braxin nên đi đầu trong việc tìm kiếm những phương cách phát triển mới mẻ và bền vững hơn. Về phương diện này, tôi thấy mô hình kinh tế vi-tài chính (microfinance), có

thể linh hoạt và thích ứng hơn với các vấn đề môi trường, là một lối tư duy tiên tiến.

Những thách thức về môi trường đòi hỏi sự cộng tác ở mức độ toàn cầu. Sự biến đổi khí hậu là một thí dụ rõ ràng. Ở Tây tạng, nơi mà các nhà môi trường học gọi là “Cực thứ Ba” bởi vì những lớp băng ở đây rất quan trọng đối với các hệ thống khí hậu ở châu Á, thì đang xảy ra hiện tượng tan băng, và nhiệt độ ở cao nguyên Tây tạng đang tăng lên với mức độ nhanh hơn các vùng đất thấp lân cận. Nhiều con sông quan trọng nhất châu Á như Dương Tử, Hoàng Hà, Mekong, Salween, Brahmaputra, và sông Indus chẳng hạn – khởi nguồn từ Tây tạng. Khi lớp băng thu lại, tất cả khu vực hạ lưu sẽ dễ thương tổn vì khô hạn. Hiện tượng này cùng với tác động của sự phá rừng khiến mức độ lũ lụt ngày càng nghiêm trọng. Về lâu dài, sự tan băng (deglaciation) ở Tây tạng có thể làm cho sự biến đổi khí hậu thêm tồi tệ và sẽ xảy ra hiện tượng thiếu nước và sa mạc hóa ở Trung quốc, Ấn-độ và Đông-nam Á. Điều này sẽ là một thảm họa cho cả thế giới.

Các quốc gia nếu cứ nghĩ tới những quyền lợi của riêng mình thôi thì không còn phù hợp với thực tế nữa. Các quốc gia phát triển đã hưởng

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

được nhiều lợi ích nên hành động để hợp tác với các quốc gia đang phát triển đang mong muốn được chia sẻ các lợi ích ấy. Tuy nhiên, sự hợp tác thật sự không thể được áp đặt bằng sức mạnh; nó chỉ có thể diễn ra với sự minh bạch. Sự thất bại của Hội nghị cấp cao về môi trường toàn cầu ở Copenhagen năm 2009, là một thí dụ đáng buồn về việc các bên không có tầm nhìn vượt khỏi lợi ích hẹp hòi của mình, và khi ấy việc hợp tác không thể thực hiện được.

Vấn đề lòng tham đối nghịch với niềm vui từ thiện

Trong thế giới thiên về vật chất ngày nay, có xu hướng con người trở thành nô lệ cho đồng tiền, cứ như họ là những bộ phận của cỗ máy làm tiền khổng lồ. Điều này không đóng góp gì vào phẩm giá, tự do và phúc lợi thật sự của loài người. Của cải nên phục vụ con người chứ không phải ngược lại. Sự chênh lệch về của cải bây giờ có thể thấy rõ ở khắp nơi, ngày càng trở nên rất lớn, có xu hướng tăng mạnh, và gây lo ngại. Những sự bất bình đẳng về kinh tế trong thế giới ngày nay diễn ra không chỉ giữa bán cầu bắc và bán cầu nam, mà còn giữa người giàu và người nghèo trong phạm vi từng quốc gia, không những

sai trái về đạo đức mà còn là nguyên nhân phát sinh ra nhiều vấn đề, bao gồm chiến tranh, bạo lực, và nhiều mối căng thẳng xã hội tạo ra do sự di cư kinh tế qui mô lớn. Về vấn đề bất bình đẳng kinh tế, tôi tự xét thấy mình ít nhất một nửa phần là người theo chủ nghĩa Marx. Khi nói đến việc tạo ra của cải, và từ đó cải thiện tình trạng vật chất của con người, thì chủ nghĩa tư bản tỏ ra rất có hiệu quả, nhưng xét về mặt lý tưởng xã hội, thì nó lại không phù hợp, bởi vì nó được thúc đẩy bằng động cơ lợi nhuận, không có một nguyên tắc đạo đức nào hướng dẫn. Chủ nghĩa tư bản không có dây cương kiềm chế, có thể đi đến chỗ bóc lột khủng khiếp những người yếu thế. Thế cho nên, chúng ta cần vận dụng một cách tiếp cận về công lý trong kinh tế, tôn trọng sự năng động của chủ nghĩa tư bản, nhưng kèm theo, phải có sự quan tâm đến những người ít may mắn. Một lần nữa, tôi nghĩ rằng chính sách vi-tài chính cố gắng hiến một phương cách tiếp cận bền vững và thích ứng với những vấn đề giảm nghèo và phát triển, một cách tiếp cận có thể, một mặt, tránh được những mặt thái quá của chủ nghĩa tư bản, và mặt kia, tránh được sự thiếu hiệu quả của sự kiểm soát quá chặt của nhà nước.

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

Cách đây ít lâu, có một cặp vợ chồng người Ấn-độ rất giàu có từ Mumbai đến gặp tôi. Họ xin tôi ban phước. Tôi bảo họ, cũng như bảo nhiều người khác, là phước lành thật sự đến từ chính họ. Để tìm được phước lành trong đời sống, tôi gợi ý họ dùng của cải của họ giúp ích cho người nghèo. Hiện nay, Mumbai có rất nhiều khu nhà ổ chuột nên mà những vật phẩm thiết yếu như nước còn khó kiếm. Vì vậy, tôi bảo họ rằng họ đã làm giàu theo kiểu tư bản chủ nghĩa, bây giờ họ nên xài tiền theo kiểu xã hội chủ nghĩa!

Liên quan tới đề tài này, cũng nên nói rằng tôi có ấn tượng sâu sắc đối với những nhà từ thiện như ông bà Bill và Melinda Gates, cùng với một số người ngày càng tăng thể hiện qua sự chia sẻ của cải của họ với cộng đồng thế giới trên qui mô lớn. Điều này thật tuyệt diệu, và tôi kêu gọi những người đã đạt được những thành công về mặt vật chất tham gia vào xu hướng cao đẹp này.

Những thách thức mới từ khoa học

Những năm gần đây chúng ta đã chứng kiến các tiến bộ nhanh chóng trong các lĩnh vực như di truyền học và công nghệ sinh học. Trong những lĩnh vực về nhân bản vô tính để trị liệu và

sanh sản, hiện nay chúng ta chúng ta đạt được quyền năng chưa từng có trong việc sáng tạo và điều khiển sự sống. Tôi nghe nói rằng việc giải mã thứ tự bộ gen người (human genome) sẽ đem đến một cuộc cách mạng trong y học, chuyển đổi từ phương pháp trị liệu sinh hóa sang mô hình trị liệu dựa trên di truyền học. Dần dần, các nhà khoa học có thể thực hiện việc tiên liệu di truyền, đoán trước được diễn biến sức khỏe trong tương lai của mỗi người. Những tiến bộ này cũng làm nảy sinh những lựa chọn khó khăn, không những cho bác sĩ và các bậc cha mẹ, mà còn cho những người chủ sử dụng và các thiết chế. Một số người phản ứng trước những thách thức của những công nghệ bằng cách lên án hoàn toàn – cho rằng mọi biến đổi di truyền đều sai trái – nhưng tôi không nghĩ rằng những vấn đề này có thể dễ dàng gạt sang một bên. Điều quan trọng là chúng ta đón nhận những phạm vi trách nhiệm mới mẻ này với động cơ lành mạnh và khả năng phán đoán sáng suốt. Tôi đã bàn luận một số vấn đề liên quan đến các tiến triển mới trong di truyền sinh học trong một cuốn sách trước đây, nhan đề *Vũ trụ trong một đơn nguyên tử (The Universe in a Single Atom)*.

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

Tất cả những thách thức lớn mà chúng ta phải đối mặt trên thế giới đều đòi hỏi một cách tiếp cận dựa trên ý thức về đạo đức và các giá trị bên trong. Bảo vệ tương lai không chỉ là vấn đề thuộc phạm vi luật pháp và qui định của chính phủ mà còn đòi hỏi sáng kiến cá nhân. Chúng ta cần thay đổi nề nếp tư duy và thu hẹp khoảng cách giữa khái niệm và hiện thực. Vì lý do này, và để đối phó với các thách thức, việc quan trọng nhất là giáo dục.

Giáo dục các thế hệ tương lai

Khi nền giáo dục hiện đại bắt đầu thì tôn giáo vẫn còn là một lực lượng có ảnh hưởng lớn trong xã hội, vì thế việc đào luyện các phẩm chất như trầm tĩnh, khiêm tốn, và giúp đỡ người khác là một phần của công việc giáo dục ở gia đình cùng với sự tham gia của cộng đồng tôn giáo, và vì thế, việc này hầu như được xem là một điều đương nhiên trong một bối cảnh giáo dục. Vì vậy, ưu tiên của nền giáo dục hiện đại ở khắp nơi là truyền đạt kiến thức văn học và kỹ thuật. Tuy nhiên, ngày nay nếu cho rằng trẻ em sẽ tự động được giáo dục về đạo đức dường như không còn thực tế nữa. Tôn giáo không còn có ảnh hưởng như nó đã từng, và những giá trị

gia đình – trong quá khứ bắt nguồn từ niềm tin tôn giáo và được nuôi dưỡng trong những truyền thống cộng đồng – cũng đã bị phai nhạt, thường là bởi những giá trị duy vật và áp lực kinh tế. Hậu quả là, việc đào luyện những giá trị bên trong không còn là điều mà chúng ta có thể xem là đương nhiên có. Nếu chúng ta không thể cho rằng người ta học tập những giá trị đạo đức và tinh thần ở tại nhà hoặc tại các cơ sở tôn giáo, thì rõ ràng là trách nhiệm của nhà trường trong lĩnh vực này – giáo dục tinh thần và đạo đức – đã gia tăng rất nhiều.

Tuy nhiên, trong thời đại toàn cầu hóa và các xã hội đa dạng, làm sao chúng ta có thể gánh vác trách nhiệm này, quả thật không đơn giản. Nếu trẻ em trong một ngôi trường nào đó chẳng hạn, xuất thân từ trong những bối cảnh văn hóa và tôn giáo khác nhau, thì nhà trường dựa trên cơ sở nào để tiến hành giáo dục đạo đức? Nếu sử dụng một quan điểm tôn giáo nào đó thì sẽ không thích hợp. Ở một số nơi trên thế giới, tôn giáo, thậm chí, bị loại ra khỏi chương trình học tập. Vậy thì làm thế nào để nhà trường cung ứng cho học sinh một nền giáo dục đạo đức không có thiên kiến và toàn diện?

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

Bất cứ khi nào tôi nói chuyện về đề tài nâng cao nhận thức về đạo đức và các giá trị bên trong tại các trường trung học và đại học, tôi đều nhận được sự ủng hộ rất tích cực. Điều này cho thấy các nhà giáo dục và sinh viên, học sinh đều chia sẻ sự quan tâm của tôi. Điều cần thiết là một phương pháp quảng bá các giá trị bên trong thật sự mang tính phổ quát – có thể bao hàm, mà không có định kiến, cả những quan điểm bất khả tri lẫn quan điểm tôn giáo thuộc nhiều loại khác nhau.

Vào mùa thu năm 2009 tại Canada, tôi đã tham gia một cuộc đối thoại lý thú về đề tài này và gặp gỡ những giáo viên tập sự từ khắp tỉnh Quebec*. Cho tới gần đây, Quebec là một xã hội khá truyền thống và chủ yếu chịu ảnh hưởng của đạo Thiên chúa La-mã. Tuy nhiên, trong những thập niên vừa qua, cũng như nhiều nơi khác trên thế giới, nó đã ngày càng mang tính thế tục, và do tình trạng nhập cư, cũng đã trở nên đa văn hóa và đa tôn giáo. Để thích ứng với những thay đổi này, chính quyền địa phương đang tìm kiếm những phương cách giáo dục đạo đức trong nhà trường, những phương cách ít dựa

*. Là tỉnh bang duy nhất sử dụng tiếng Pháp trong 10 tỉnh bang ở Canada.

vào những cách tiếp cận mang tính chất tôn giáo truyền thống.

Đối với những vấn đề cụ thể – như làm thế nào để soạn một giáo trình, làm thế nào để dạy các nhóm trẻ em có lứa tuổi khác nhau – thì tôi không có ý kiến vì đây là lĩnh vực của các chuyên gia về giáo dục, về tâm lý phát triển, và các lĩnh vực liên quan. Nhưng về cách tiếp cận chung, thì tôi chia sẻ quan điểm của tôi rằng cần có một cách tiếp cận thế tục đối với vấn đề đạo đức thì mới hình thành được những nguyên tắc căn bản mang tính phổ quát thật sự.

Tôi cũng chia sẻ quan điểm của mình rằng, nhiều người có thể được lợi ích từ những bài tập tinh thần về ý thức và về sự vun trồng các giá trị bên trong. Chính vì mục đích này mà tôi sẽ trình bày chi tiết hơn trong phần thứ hai của cuốn sách này.

Về những vấn đề sư phạm, tôi chỉ có một ý kiến đóng góp – trước đây và bây giờ cũng vậy – cần nhớ là dạy dỗ về ý thức đạo đức và các giá trị bên trong, vì việc cung cấp kiến thức đơn thuần sẽ không bao giờ đủ, và dạy bằng cách tự bản thân nêu gương là quan trọng hơn cả. Nếu thầy giáo nói về giá trị của lòng tốt, giải thích dông dài về các lợi ích của nó, trong khi không

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

thể hiện điều ấy qua hành vi của bản thân, thì khó mà thuyết phục được học sinh. Nếu, mặt khác, thầy giáo thể hiện lòng tốt qua chính hành vi của mình, qua sự quan tâm đến học sinh, thì sẽ rất có hiệu quả.

Tất nhiên, tôi không có ý định khuyên các thầy giáo nên mềm yếu. Trái lại, những ông thầy giỏi nhất thường rất nghiêm khắc. Nhưng để sự nghiêm khắc có hiệu quả, nó phải nhắm tới lợi ích của học trò. Điều này xui tôi nhớ đến vị giáo thọ cao cấp đã quá cố của tôi, là người rất thân thiết với tôi. Nhìn bề ngoài, Ling Rinpoché rất nghiêm. Khi còn là chú tiểu đang tu học ở Tây tạng, thầy thường để sẵn hai cây roi. Một cây roi da màu nâu bình thường, dành để sử dụng cho sư huynh của tôi, và một cây roi màu vàng đặc biệt dành cho tôi. Trên thực tế, cây roi vàng không bao giờ được sử dụng. Tôi chắc rằng nếu đánh bằng cây roi đó thì nó cũng gây đau không kém cây roi bình thường có sử dụng một đôi lần cho ông anh kém may mắn của tôi! Gạt chuyện nói đùa sang một bên, thầy giáo có một ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của học sinh, không những trong các vấn đề học thuật, mà còn đến tư cách con người. Các học sinh khác nhau có các nhu cầu khác nhau và thầy giáo cần có sự nhạy cảm

về vấn đề này. Kỷ luật nghiêm khắc có thể tốt cho một số học sinh, trong khi, một số khác cần đối xử nhẹ nhàng. Trong trường hợp của mình, tới giờ này, tôi vẫn mang ơn các giáo thọ của tôi. Mặc dù Ling Rinpoché có vẻ ngoài nghiêm nghị, đến lúc tôi cũng cảm nhận được tình thương sâu sắc của thầy. Trong sự giáo dục ở tu viện Tây tạng truyền thống, có nhiều phẩm chất được quý trọng ở các vị thầy, như lòng kiên nhẫn, nhiệt tình, khả năng truyền cảm hứng, năng động, và cách truyền đạt rõ ràng. Nhưng trên hết, có ba phẩm chất được xem là dấu hiệu của một vị thầy vĩ đại, đó là giỏi về chuyên môn (*khé*), trung thực về đạo đức (*tsun*) và có tâm từ (*sang*).

Tôi ý thức rằng người thầy trong những xã hội hiện đại thường phải đối mặt với những thách thức lớn lao. Lớp học có thể rất đông, môn dạy có thể rất phức tạp, và kỷ luật có thể khó duy trì. Với tầm quan trọng như thế, và sự khó khăn của nghề giáo, tôi rất ngạc nhiên khi nghe rằng trong các xã hội phương Tây ngày nay, nghề dạy học được xem là một nghề có địa vị khá thấp. Như vậy quả rất mâu thuẫn. Giáo viên cần được hoan nghênh khi chọn nghề này. Họ cũng nên tự khích lệ mình, đặc biệt vào những ngày cảm thấy mệt mỏi và ngã lòng. Họ đang dần thân

Đạo đức trong thế giới chung của chúng ta

vào một công việc có ảnh hưởng không những đến trình độ kiến thức của học sinh mà ảnh hưởng toàn bộ đời sống của chúng, và do đó họ có tiềm năng đóng góp vào chính tương lai của cả nhân loại.

Nhu cầu bền chí

Trước những thách thức của thế giới tương liên ngày nay, liệu sự lạc quan của tôi về tương lai của nhân loại có lý tưởng chăng? Có lẽ thế. Liệu nó có phi thực tế không? Chắc chắn là không. Nếu đứng dưng trước những thách thức mà chúng ta phải đối mặt thì cũng không thể nào biện hộ được. Nếu mục đích là cao quý, thì dù nó có được thành tựu trong đời của chúng ta hay không cũng không quan trọng. Vì thế, điều chúng ta phải làm là nỗ lực và bền chí và không bao giờ bỏ cuộc.



Phần II

LUYỆN TÂM THÔNG QUA RÈN TRÍ



Dẫn nhập: Bắt đầu từ chính mình

Trong phần đầu của cuốn sách tôi đã đề nghị một cơ sở hoàn toàn thế tục để hiểu tầm quan trọng của lòng từ bi và các giá trị bên trong. Nhưng hiểu được nhu cầu về những phẩm tính này vẫn chưa đủ. Chúng ta phải hành động dựa trên sự hiểu biết này. Vậy thì làm thế nào chúng ta đưa sự hiểu biết này vào đời sống hàng ngày của mình? Làm thế nào để chúng ta trở thành từ bi hơn, tử tế hơn, tha thứ nhiều hơn, và phán đoán rõ ràng hơn trong hành vi của mình?

Để trả lời những câu hỏi này, trong những chương còn lại của cuốn sách, tôi sẽ đưa ra vài suy nghĩ về các phương cách mà chúng ta có thể bắt đầu giáo dục trái tim mình. Một số khía

cạnh của các đề xuất này – như làm thế nào để kiểm chế hành vi tiêu cực, làm thế nào để chống lại các khuynh hướng cảm xúc mang tính phá hoại, làm thế nào để vun trồng các giá trị bên trong như từ bi, kiên nhẫn, hài lòng, kỷ luật tự giác, và độ lượng; và làm thế nào để phát triển một tâm trí an nhiên, có kỷ luật thông qua việc rèn luyện tinh thần – được rút ra từ những truyền thống Phật giáo cổ điển, vốn là phần nền của chính tôi, đặc biệt, bao gồm cả phần “luyện tâm”, gọi là lojong, theo ngôn ngữ Tây tạng. Tuy nhiên, theo ý tôi, những cách thực hành nêu ra ở đây không đòi hỏi một niềm tin tôn giáo hay sự cam kết nào cả. Thay vào đó, nó hình thành một cách tiếp cận với lối sống đạo đức và hòa hợp với người khác, với một ý thức sâu xa về hạnh phúc, và có thể thực hành một cách độc lập với bất kỳ quan điểm tôn giáo hay văn hóa cụ thể nào.

Những đề xuất của tôi trong phần hai này được đưa ra với hy vọng chúng sẽ cung cấp sự giúp đỡ và hướng dẫn cho người nào muốn học để vượt qua những khó khăn trong cuộc đời, và để sống một cuộc đời đạo đức trọn vẹn, nhắm đến lợi ích lâu dài cho mình và cho người khác.

Dẫn nhập: Bắt đầu từ chính mình

Một lần nữa, tôi xin được nhấn mạnh rằng những đề xuất này không phải là phương thuốc vạn năng, có thể giải quyết mọi vấn đề của chúng ta. Việc giáo dục trái tim cần có thời gian và sự bền chí, mặc dầu tôi tin chắc rằng với động cơ thành thật, chúng ta có thể học cách mở rộng tình thương, và tất cả chúng ta có thể gặt hái nhiều lợi ích từ đó.



8

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày

Đạo đức không đơn thuần là việc hiểu. Quan trọng hơn, nó là việc thực hành. Vì lý do này, ngay cả sự hiểu biết về đạo đức sâu sắc nhất, nếu không áp dụng vào đời sống hằng ngày thì cũng có phần vô nghĩa. Sống có đạo đức đòi hỏi không những là chấp nhận một cách có ý thức một quan niệm về đạo đức mà còn là một sự cam kết phát triển và áp dụng những giá trị bên trong trong cuộc sống hằng ngày của mình.

Bây giờ, về vấn đề làm thế nào để thực hành nếp sống đạo đức, trước hết, chúng ta hãy xem

xét tiến trình với ba phương diện hay ba mức độ – mỗi nấc đều tiến bộ hơn và phụ thuộc vào sự thành công của mức trước đó. Theo một số thư tịch Phật giáo, các mức độ đó như sau: đạo đức liên quan đến sự kiềm chế (ethic of restraint) – chủ động kiềm chế hành vi có hại hay có tiềm năng gây hại cho người khác; đạo đức liên quan đến phẩm hạnh (ethic of virtue) – chủ động trau dồi và phát triển hành vi tích cực và các giá trị bên trong của chúng ta; và đạo đức liên quan đến lòng vị tha (ethic of altruism) – phụng hiến đời mình, chân thành và vị tha, cho hạnh phúc của người khác.

Để có hiệu quả, ba giai đoạn này phải được xem xét trong mối tương quan với tất cả các hành vi của chúng ta. Nói cách khác, không chỉ xét trong mối tương quan với hành động thể hiện ra bên ngoài của chúng ta, mà còn tương quan đến những gì chúng ta nói, và ngay cả những ý nghĩ, dự định của chúng ta. Và trong ba cấp hành vi này – thân thể, lời nói, và ý nghĩ – quan trọng nhất là ý nghĩ, đó là nguồn gốc của mọi việc chúng ta làm hoặc nói.

Cứ tập trung sự chú ý của chúng ta vào những hành động của thân và lời nói thì cũng giống như một bác sĩ chỉ điều trị những triệu chứng

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày

của căn bệnh chứ không phải nguyên nhân sâu xa của nó. Để việc chữa trị có hiệu quả, phải xử lý tận gốc vấn đề. Vì vậy cho nên ba chương cuối cùng sẽ quan tâm chủ yếu đến việc rèn luyện trí óc. Nhưng trước khi đề cập đến đề tài giáo dục trái tim thông qua việc rèn luyện trí óc, trước hết, tôi cần phải nói một vài điều về tầm quan trọng của việc từ bỏ những thói quen có hại của thân thể và lời nói, vì điều này là giai đoạn đầu tiên của việc thực hành đạo đức.

Đạo đức về sự kiềm chế

Xét tới các loại hành vi rõ ràng là có hại, tất cả các tôn giáo lớn và các truyền thống nhân văn đều cùng chung quan điểm. Giết người, ăn cắp, hành vi tính dục không thích đáng như khai thác tính dục, trên định nghĩa, đều gây hại cho người khác. Vì thế, đương nhiên chúng cần phải được loại trừ.

Nhưng đạo đức về sự kiềm chế đòi hỏi nhiều hơn thế. Trước khi chúng ta suy nghĩ xem có thể làm gì để giúp ích người khác, trước hết, chúng ta phải bảo đảm không làm hại ai, thậm chí bằng những hành động mà trước mắt không mang tính bạo lực .

Về nguyên tắc không làm hại, tôi thật sự có ấn tượng sâu sắc và ngưỡng mộ các huynh đệ ở truyền thống Kỳ-na. Đạo Kỳ-na được xem là tôn giáo song sinh với Phật giáo, chú trọng phẩm tính bất bạo động, hay *ahimsa*, đối với tất cả chúng sinh. Các tu sĩ đạo Jain, trong sinh hoạt hằng ngày, rất thận trọng để tránh dẫm đạp lên các loài côn trùng hay gây hại cho bất kỳ một chúng sinh nào.

Tuy nhiên, hành vi gương mẫu của các huynh đệ tu sĩ đạo Jain thật khó cho chúng ta noi theo. Ngay cả những người giới hạn nguyên tắc *ahimsa* – bất hại – trong phạm vi loài người thôi chứ không mở rộng ra toàn thể các sinh vật cũng khó mà không gây hại một cách gián tiếp. Chẳng hạn, chúng ta hãy xem xét các dòng sông bị ô nhiễm như thế nào bởi các công ty khai khoáng, hay bởi các nhà máy sản xuất các linh kiện thiết yếu cho các công nghệ mà chúng ta sử dụng hằng ngày. Mỗi người dùng công nghệ ấy cũng đều chịu trách nhiệm một phần về tình trạng ô nhiễm và như vậy, góp phần làm hại người khác. Thật không may, chúng ta hoàn toàn có thể làm hại người khác một cách gián tiếp thông qua những hành động của mình, mặc dầu không hề có ý định đó.

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày

Thế nên, tôi nghĩ, để phù hợp với thực tế, chúng ta cố gắng giảm thiểu việc gây hại người khác bằng cách sử dụng óc phán đoán trong mọi hành vi của mình, và làm theo cảm thức tự nhiên của lương tâm, phát sinh do sự tỉnh thức tăng cường mà sự phán đoán mang lại.

Sự tổn hại do các phương tiện bất bạo động

Trong khi sự tai hại do những hành động bên ngoài gây ra có thể được mọi người nhìn thấy rõ ràng, sự đau khổ mà chúng ta gây ra cho người khác bằng lời nói thì thường được dấu kín tuy không kém phần tai hại. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp đó là những người thân cận với chúng ta nhất, những bà con gần gũi nhất. Chúng ta, những con người, đều khá nhạy cảm, và rất dễ dàng gây đau khổ cho những người xung quanh bằng cách sử dụng bất cẩn những lời lẽ thô ác.

Chúng ta có thể gây hại bằng việc nói dối, vu khống, và những lời tán gẫu gây chia rẽ. Chắc chắn rằng, tất cả chúng ta, lúc này hay lúc khác, đều nhận ra hậu quả tiêu cực của những lối nói ấy. Nó phá hoại sự tin cậy, thân cận, và tạo ra mọi loại hiểu lầm đáng tiếc và nhiều oán giận giữa người này với người kia. Ở đây, cũng như

trong những lĩnh vực khác, chúng ta nên tuân theo “qui tắc vàng” có thể thấy trong tất cả các hệ thống đạo đức trên thế giới, đó là: “Hãy cư xử với người khác như mình muốn họ cư xử với mình.” hay “Hãy làm những gì mà mình mong muốn người khác làm cho mình.”

Trong việc tránh những hành động bằng thân thể hoặc lời nói có hại, ngoài qui tắc căn bản này ra, tôi nhận thấy sáu nguyên tắc sau đây từ một bản văn của thánh giả Nagarjuna (Long Thọ) người Ấn-độ, sống vào thế kỷ thứ II, cũng rất có ích. Trong bản văn này, Nagarjuna đưa ra những lời khuyên cho một vị hoàng đế Ấn-độ thời đó. Các nguyên tắc ấy như sau:

Hãy tránh sự sử dụng quá độ chất gây say.

Hãy giữ nguyên tắc sinh sống bằng nghề nghiệp chân chính.

Hãy giữ thân thể, lời nói và tâm trí không bạo động.

Hãy luôn cư xử với người khác bằng thái độ tôn trọng.

Hãy luôn cung kính những bậc đáng trọng như cha mẹ, thầy giáo, và những người có lòng tốt.

Hãy tử tế với mọi người.

Để giải thích như thế nào là sinh sống bằng nghề nghiệp chân chính, Nagarjuna chỉ ra những cách sinh nhai không chân chính: cố đạt

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hàng ngày

được những lợi ích vật chất từ người khác bằng sự giả dối; dùng lời lẽ đường mật để lừa đảo người khác nhằm thu lợi cho mình; khen ngợi sự giàu có của người khác nhằm kiếm lợi về cho mình, cưỡng đoạt tài sản của người khác; ca tụng những phẩm chất mình có trong quá khứ nhằm nhận được thêm lợi lộc.

Hầu hết những hành vi này, dưới hình thức này hay hình thức khác đều là gian dối. Gian dối phá hoại nền tảng của sự tin cậy của người khác và cực kỳ tai hại. Sự thành thật trong ứng xử với người khác, do đó, rất quan trọng. Nhiều vụ tai tiếng mà ngày nay chúng ta thường nghe nói, đặc biệt là những vụ tham nhũng ở nhiều tầng lớp và ở trong nhiều lĩnh vực – chính phủ, ngành tư pháp, tài chính quốc tế, chính trị, truyền thông, thậm chí là thể thao quốc tế – đều có liên quan đến vấn đề cách sinh nhai chân chính.

Thận trọng, chú tâm và tỉnh thức

Một người thợ mộc có ý định sửa chữa một chiếc ghế, thì người ấy phải có sẵn đồ nghề; cũng vậy, chúng ta muốn sống một cuộc đời đạo đức thì cũng phải trang bị các công cụ căn bản để giúp ta nỗ lực hàng ngày. Trong truyền thống Phật giáo, bộ công cụ này được mô tả bằng

ba yếu tố liên quan chặt chẽ với nhau, thường được gọi là *thận trọng* (heedfulness), *chú tâm* (mindfulness) và *ý thức sâu sắc* (introspective awareness). Ba ý tưởng này có thể cần thiết trong một bối cảnh thế tục. Cùng nhau, chúng giúp chúng ta duy trì những giá trị cốt lõi, và hướng dẫn hành vi hằng ngày của chúng ta, giúp chúng ta đạt được mục tiêu là đem lại lợi ích cho mình và cho người.

Công cụ đầu tiên, thận trọng, nghĩa là chúng ta luôn có một thái độ thận trọng. Chữ Tây tạng là *bhakyo*, thường được dịch là “tính thận trọng” hay “sự chú tâm”, diễn tả một sự cẩn thận và chăm chú. Chẳng hạn, khi chúng ta bị chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường, bác sĩ khuyên chúng ta nên thận trọng trong chế độ ăn uống. Chúng ta phải tránh đường, muối, các chất béo, để giữ cho huyết áp và insulin trong vòng kiểm soát. Bác sĩ sẽ cảnh báo chúng ta rằng nếu không theo đúng chế độ ăn uống này sẽ đưa đến hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe. Nếu bệnh nhân quan tâm đến sức khỏe của mình, họ sẽ tuân theo lời khuyên ấy, và có một thái độ thận trọng trong khi ăn uống. Khi họ bị cám dỗ ăn uống những thứ mà họ nên tránh, thì thái độ thận trọng này sẽ giúp họ kiềm chế.

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày

Trong một văn bản Phật giáo cổ, tính thận trọng này được minh họa trong một câu chuyện như sau: một phạm nhân nam được nhà vua ra lệnh bưng một bát dầu mè đầy tới miệng bát, đi một quãng đường, và đi kèm có một người lính cầm kiếm tuốt trần. Người phạm nhân này sẽ được tha nếu dầu không tràn, nhưng nếu chỉ để tràn một giọt thì sẽ bị người lính chém đầu ngay. Chúng ta có thể hình dung ra phạm nhân này cẩn thận và cảnh giác cao độ biết chừng nào. Anh ta ắt luôn luôn thận trọng và hết sức chăm chú. Câu chuyện cho thấy rõ sự thận trọng liên hệ chặt chẽ với sự chú tâm và ý thức sẽ được mô tả dưới đây.

Ngày nay có nhiều kỹ thuật được thể tục hóa để phát triển sự chú tâm, và tỏ ra hữu hiệu trong việc làm giảm stress và điều trị bệnh trầm cảm. Theo tôi hiểu, chú tâm trong bối cảnh này có nghĩa là luôn luôn ý thức trong mọi hành vi của mình, bao gồm ý thức về các ý nghĩ và cảm giác, và tập buông bỏ những thói quen, tư tưởng và cảm xúc không có ích lợi. Đây là một nỗ lực rất hữu ích. Làm thế nào để chúng ta phát triển loại ý thức này là đề tài tôi sẽ quay trở lại trong chương 9.

Tuy nhiên, trong bối cảnh hằng ngày làm sao sinh sống có đạo đức, thì tôi nghĩ, ý nghĩa quan trọng nhất của chú tâm là *nhớ lại*. Nói cách khác, chú tâm là khả năng tập trung tư tưởng và nhớ lại những giá trị cốt lõi cùng động cơ của mình. Trong tiếng Tây tạng, *drenpa*, nghĩa là “ký ức” cho nên nó có nghĩa luôn luôn để tâm trí vào các hoạt động hằng ngày. Với sự nhớ lại thường xuyên như vậy, chúng ta ít có khả năng buông thả theo những thói quen xấu và có thể kiểm chế những hành động có hại. Xả rác, tiêu phí, và buông thả là những thí dụ đơn giản về các hành vi có thể cải thiện thông qua việc thực hành chú tâm.

Tỉnh thức, hay *sheshin* trong tiếng Tây tạng, có nghĩa là chú ý đến hành vi của chính mình. Nó có nghĩa là quan sát một cách thành thật hành vi của mình khi nó đang diễn ra, và nhờ thế kiểm soát được nó. Bằng cách ý thức về những lời nói và hành động của mình, chúng ta tự bảo hộ mình khỏi việc nói và làm những điều mà chúng ta phải hối tiếc về sau. Chẳng hạn, khi giận dữ, nếu chúng ta không nhận ra rằng cơn giận đang bóp méo nhận thức của chúng ta, thì chúng ta có thể nói rằng những lời mà mình không thật sự định nói. Vì thế, có khả năng tự

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày

theo dõi mình, như là một tầng chú ý thứ hai, có ích rất nhiều trong đời sống hằng ngày, vì nó giúp ta kiểm soát nhiều hơn hành vi tiêu cực của mình và nó giúp chúng ta hành xử đúng theo những động lực và niềm xác tín sâu xa hơn của mình.

Sự nhận thức được hành vi của mình như thế – những ý nghĩ, hành động, và lời nói – không phải là điều chúng ta có thể học được một sớm một chiều. Đúng hơn, nó phát triển dần dần, và khi chúng ta càng trở nên ý thức hơn, chúng ta dần dần giành được quyền làm chủ.

Đối với một số độc giả, bộ công cụ tinh thần này nghe giống như lời khuyên “hãy lắng nghe tiếng nói của lương tâm mình”, một ý tưởng đóng vai trò quan trọng trong nhiều cách tiếp cận mang tính tôn giáo đối với việc thực hành đạo đức. Và quả thật, có những điểm tương đồng giữa hai bên. Trong một số tôn giáo, lương tâm được xem là một món quà quý giá của Thượng Đế, làm cho con người trở thành một sinh vật có đạo đức. Từ góc độ thế tục, chúng ta có thể hiểu rằng lương tâm là một sản phẩm do bản chất sinh học của chúng ta với tư cách là một động vật có đời sống xã hội, hoặc một thứ mà chúng ta nhận được từ xã hội thông qua sự nuôi dưỡng

và môi trường sống. Nhìn nhận cách nào cũng được, tất cả những người có đầu óc lành mạnh và có trách nhiệm chắc chắn sẽ đồng ý rằng đây là một phẩm chất quan trọng giúp chúng ta có nhận thức về đạo đức. Dù cho quan điểm về tôn giáo như thế nào đi nữa, thì ý nghĩ về một người không có lương tâm – không có bất kỳ một tiếng nói bên trong nào về sự kiểm chế hay trách nhiệm đạo đức – thật là đáng sợ.

Tuy nhiên, thực hành việc tỉnh thức không hoàn toàn giống như lắng nghe lương tâm mình. Trong lý thuyết về đạo đức Phật giáo không có khái niệm về lương tâm như là một khả năng tinh thần riêng rẽ. Nhưng sự chú ý thường xuyên vẫn rất quan trọng. Nó được mô tả bằng hai phẩm chất tinh thần chủ yếu, đó là *tự trọng* và *quan tâm tới người khác*.

Phẩm chất thứ nhất, tôn trọng mình, liên quan đến ý thức về phẩm giá của mình, một hình ảnh tự phóng chiếu của người luôn giữ gìn các giá trị nào đó. Nhờ thế, khi chúng ta bị cám dỗ buông thả theo một hành vi có hại, hình ảnh tự phóng chiếu này hoạt động như một cái phanh, nhắc nhở chúng ta rằng “điều này không xứng đáng để cho mình làm.” Phẩm chất tinh thần thứ hai, quan tâm tới người khác, bao hàm một sự tôn

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày

trọng ý kiến của người khác, đặc biệt là ý kiến không đồng quan điểm với mình. Cùng nhau, hai nhân tố này đưa chúng ta lên một mức độ thận trọng cao hơn nhằm tránh làm việc sai trái, và làm định hướng đạo đức của chúng ta thêm vững vàng.

Đạo đức về phẩm hạnh

Nếu thông qua sự chú tâm, tỉnh thức, và thận trọng, chúng ta có thể điều chế mình khỏi làm hại người khác qua những hành động và lời nói hằng ngày, chúng ta có thể bắt đầu chú ý một cách nghiêm túc hơn sang việc chủ động làm điều tốt cho người khác, và việc này có thể là một nguồn vui cũng như nguồn tự tin lớn lao. Chúng ta có thể đem lại lợi ích cho người khác bằng tình cảm ấm áp, và đối xử hào phóng đối với họ, bằng cách thương người, và giúp đỡ họ lúc khó khăn. Khi người nào đó gặp chuyện không may hoặc làm sai, chúng ta không nên nhạo báng hay chê bai, mà hãy chìa tay ra nâng đỡ. Chúng ta cũng có thể mang lợi ích đến cho người khác qua lời nói, bằng cách khen ngợi, bằng cách lắng nghe những khó khăn của họ, cho họ lời khuyên và sự khích lệ.

Để giúp chúng ta đem lại lợi ích cho người khác thông qua lời nói và hành động của mình, chúng ta nên thực tập thái độ chung vui đối với những thành công và may mắn của người khác. Thái độ này là một liều thuốc chữa thói ganh tỵ, mà đây không những là một nguồn cội của khổ đau vô bổ ở mức độ cá nhân mà còn là một chướng ngại ngăn không cho chúng ta mở lòng và giao tiếp với người khác. Các thầy giáo Tây tạng thường nói rằng tùy hỷ là cách dễ nhất để thực hành các phẩm hạnh của mình.

Đạo đức về lòng vị tha

Vị tha là sự cống hiến chân thành bằng lời nói và hành động của mình cho quyền lợi của người khác không mong cầu đền đáp. Tất cả các truyền thống tôn giáo trên thế giới đều công nhận đây là phẩm hạnh cao quý nhất, và nó được nhiều tôn giáo xem là con đường đưa đến giải thoát hay hiệp nhất với đấng Thượng đế.

Mặc dầu sự phụng hiến toàn vẹn và vô ngã cho người khác là hình thức cao nhất của sự thực hành đạo đức không có nghĩa lòng vị tha không ai có thể thực hành. Trên thực tế, do nghề nghiệp là chăm sóc người khác, như công tác xã hội, nghề y, cũng như những người dạy học

Sự tỉnh thức đạo đức trong đời sống hằng ngày

đều liên hệ đến cấp độ thứ ba này về đạo đức. Những nghề nghiệp đem lại lợi ích trực tiếp cho nhiều người như thế thật là cao quý. Tuy nhiên có rất nhiều phương cách khác mà những người bình thường có thể sống một cuộc đời vì lợi ích cho người khác. Yêu cầu đơn giản chỉ là chúng ta xem việc phục vụ người khác là điều ưu tiên.

Một phần quan trọng của việc phục vụ người khác là chúng ta dùng khả năng phán đoán để đánh giá những hậu quả có thể xảy ra từ những hành động của mình. Rồi, thông qua sự thận trọng, chú tâm, ý thức trong đời sống hằng ngày, chúng ta sẽ bắt đầu làm chủ hành động và lời nói của mình. Đây chính là nền tảng của tự do, và chính là thông qua sự làm chủ chính mình, và dùng nó để bảo đảm rằng các hành động của chúng ta đều là vô hại ở mọi mức độ, khi ấy chúng ta mới có thể bắt đầu làm việc một cách chủ động vì lợi ích của người khác.



9

Xử lý những cảm xúc phá hoại

Như tôi đã nói, nếu như chìa khóa dẫn đến hạnh phúc của con người nằm trong chính tâm thức của mỗi người thì những trở ngại cho hạnh phúc cũng nằm ở đó. Chắc chắn rằng những trở ngại lớn nhất cho hạnh phúc cá nhân cũng như trở ngại cho khả năng sống một cuộc sống mãn nguyện về mặt tinh thần là những khuynh hướng cố hữu của chúng ta ngã về phía những cảm xúc mang tính phá hoại hay phiền não. Những cảm xúc như thế là những kẻ thù thật sự của hạnh phúc con người và là cội nguồn của mọi hành vi gây tai hại của con người. Đối phó với những

cảm xúc này là một mục tiêu quan trọng của việc thực hành đạo đức và tâm linh.

Nhưng trước khi đưa ra một vài đề nghị thực tế về việc chúng ta làm thế nào để xử lý các khuynh hướng mang tính phá hoại này và giảm bớt ảnh hưởng của chúng đối với thói quen và hành vi hằng ngày của chúng ta, trước hết, tôi phải xác định liệu đây có phải là mục tiêu thực tế. Chúng ta, những con người, có khả năng thay đổi từ bên trong hay không?

Khả năng tự cải thiện

Các tôn giáo trên thế giới từ lâu đã công nhận rằng loài người chúng ta có khả năng thay đổi từ bên trong. Nhưng trong một bối cảnh thuần túy thế tục, chứng minh khả năng này thực tế là điều khó khăn. Một nhà duy vật kiên định chẳng hạn, có thể phản bác rằng chúng ta hoàn toàn được quyết định bởi sinh học; hay, với cách nói hiện thời, là chúng ta được “lập trình” (hard-wired) theo một số cách nào đó. Với quan điểm như vậy, thì một số người được qui định từ bản chất là hay nổi giận, trong khi số khác thì có khuynh hướng tự nhiên là tử tế; một số khác do di truyền qui định có thái độ lạc quan, trong khi một số khác có xu hướng bẩm sinh là dễ chán

Xử lý những cảm xúc phá hoại

nản. Cứ cho rằng nhiều đặc tính của chúng ta dường như thực sự được thừa hưởng, và rằng các cảm xúc tai hại như giận dữ, oán ghét, ganh tỵ là một phần của bản tính con người, thì rõ ràng là chúng ta không làm gì được cả. Và thế là chúng ta có cảm giác rằng có lẽ không thể nào thay đổi tánh khí bẩm sinh.

Nếu quả thật chúng ta không thể làm gì được với những xúc cảm của mình thì chúng ta là nô lệ của chúng. Tuy nhiên, dần dà người ta càng có bằng cứ từ các nghiên cứu khoa học, đặc biệt là từ bộ môn tâm lý học và khoa học thần kinh, rằng có thể đạt được những thay đổi có ý nghĩa trong những khuôn mẫu hành vi và cảm xúc thông qua sự nỗ lực có ý thức. Tất nhiên, như tôi đã nói trước đây, tôi không phải là một nhà khoa học. Tuy vậy, tôi đã thảo luận những đề tài này với các chuyên gia trong nhiều năm. Qua các cuộc nói chuyện, tôi biết rằng một khám phá gần đây, gọi là “độ dẻo của não” (brain plasticity), có thể cung cấp một sự giải thích mang tính khoa học của sự đổi thay có ý nghĩa này. Các nhà nghiên cứu đã quan sát và nhận thấy các cấu trúc và kiểu dạng não bộ có thể thay đổi sau một thời gian để đáp ứng với những suy nghĩ và kinh nghiệm của chúng ta. Hơn nữa,

giờ đây các nhà khoa học có thể quan sát sự tương tác giữa những phần của não có liên quan đến các hoạt động nhận thức cao cấp hơn như tư duy lý luận (ở vỏ não trước trán) và những phần được gọi là hệ limbic*, bao gồm hạch hình quả hạnh, liên kết những phản xạ nguyên thủy nhất về bản năng của chúng ta. Những tiến bộ của khoa học thần kinh đã khiến các nhà khoa học chú ý hơn tới ý tưởng cho rằng, thông qua những nỗ lực có ý thức của chúng ta, chúng ta có thể luyện tập những thiên hướng cảm xúc của mình bằng cách thay đổi các dạng thức vật lý của não bộ. Các nghiên cứu trong lĩnh vực này còn khá mới mẻ, nhưng theo tôi, nó có tiềm năng cung cấp cho những nhà duy vật kiên định cơ sở để hy vọng cũng mạnh mẽ như niềm tin của tín đồ tôn giáo.

Thế giới cảm xúc của chúng ta

Thật lý thú là trong ngành khoa học cổ xưa của Phật giáo về tâm, mà tôi được dạy dỗ, không

*. Hệ limbic (limbic system) là một tập hợp của các cấu trúc não bộ tiến hóa nguyên thủy nằm trên đầu cuống não và dưới vỏ não. Cấu trúc của hệ limbic liên quan đến nhiều cảm xúc và động lực của chúng ta, đặc biệt là bản năng sống còn, chẳng hạn như những xúc cảm sợ hãi, giận dữ và các cảm xúc liên hệ hành vi tính dục. (BT.)

Xử lý những cảm xúc phá hoại

hề có khái niệm về cảm xúc được phân loại thành một phạm trù riêng rẽ tương ứng chính xác với cách hiểu về cảm xúc trong tâm lý học phương Tây hiện đại. Quả thật, không có từ nào trong tiếng Sanskrit hay Tây tạng diễn tả chính xác từ “cảm xúc” (emotion). Thay vào đó, tất cả các trạng thái tâm được hiểu là bao gồm cả nhận thức lẫn cảm thụ ở một mức độ nào đó, và chứa đựng năm thành tố của tâm có mặt ở mọi nơi, mọi lúc; trong đó cảm giác (feeling) là một. Bốn thành tố kia là phân biệt, ý hướng, chú ý, và tiếp xúc. Vì thế, ngay cả một tiến trình nhận thức của tâm, đơn giản như đếm từ một đến mười, cũng được xem là có một loại “cảm giác”, hay “âm hưởng của cảm giác” tùy thuộc vào hoàn cảnh.

Có nhiều cách phân loại các trạng thái cảm xúc của chúng ta. Chẳng hạn, trong tâm lý học hiện đại, cách hai cách phân loại chính giữa các trạng thái cảm xúc, đó là những cảm xúc thích thú, hay vui vẻ, và được xem là tích cực, hoặc là những cảm xúc khó chịu, hay đau đớn, được mô tả là tiêu cực.

Tuy nhiên, trong tâm lý học Phật giáo kinh điển, cách phân biệt có hơi khác. Thay vào đó, sự phân biệt chủ yếu không phải là những trạng

thái thích thú và những trạng thái đau đớn, mà là những trạng thái có ích và những trạng thái có hại. Những trạng thái tâm “có hại”, trong tiếng Tây tạng gọi là *nyonmong*, và tiếng Sanskrit gọi là *klesha*, là những trạng thái phá hoại hạnh phúc của chúng ta về lâu dài, và những trạng thái không có tác động gây hại.

Với những cách phân loại khác nhau đó, điều quan trọng là độc giả không nên nhầm lẫn giữa các cảm xúc có hại – đó là, phá hoại hạnh phúc của chúng ta xét về mặt lâu dài – và những cảm giác khó chịu. Tất nhiên, đôi khi có sự chồng chéo. Chẳng hạn, cảm giác thù ghét, vừa có hại vừa khó chịu; tuy vậy, có những kinh nghiệm khó chịu nhưng lại có ích; tương tự như thế, có những cảm giác dễ chịu nhưng lại là có hại. Chẳng hạn, cảm giác buồn rầu, đau khổ, hối hận chắc chắn là không dễ chịu, nhưng chúng có thể không tác hại. Chẳng hạn, trước cái chết của một người thân, cảm giác buồn rầu và đau khổ cũng mang tính chất xây dựng vì chúng giúp chúng ta chấp nhận sự mất mát và tiếp tục sống. Cũng vậy, những cảm xúc, thoạt đầu dường như rất thích thú, nhưng ở tầng sâu, nó làm tinh thần chúng ta mất đi sự an định. Một thí dụ có thể là ham muốn nhục dục, hay khao

Xử lý những cảm xúc phá hoại

khát mãnh liệt về một đối tượng đặc biệt. Ước muốn như thế, về nghĩa nào đó, dường như vui thú. Nhưng rốt cùng, lòng ham muốn ám ảnh sẽ làm xói mòn khả năng hài lòng chân thực và làm suy yếu sự cân bằng trong tinh thần của chúng ta; do đó, cần được xem là có hại.

Trong bối cảnh đạo đức thế tục, sự phân biệt giữa các trạng thái tâm phá hoại sự an lạc – của chúng ta và của người khác – với những trạng thái có lợi cho sự sinh tồn và phúc lợi có thể rất có ích, bởi vì nó liên quan trực tiếp đến sự tìm cầu hạnh phúc của chúng ta và một cuộc sống đạo đức lành mạnh. Nhưng với thực tế là những người có các nền văn hóa khác nhau có thể có quan niệm khác nhau về trạng thái tâm nào là có ích và trạng thái tâm nào có hại. Nói chung, chúng ta có thể định nghĩa các cảm xúc phá hoại là những trạng thái tâm làm mất đi sự an vui của chúng ta bằng cách tạo ra sự xáo trộn bên trong; vì thế, nó làm chúng ta mất tự chủ và cướp đi tự do của tâm. Trong nhóm này, có thể chia làm hai nhóm nhỏ: đó là những trạng thái tâm tự nó mang tính phá hoại, như tham lam, ghét bỏ, ác ý; và một nhóm nhỏ khác như luyến ái, giận dữ, hay sợ hãi, chỉ trở nên tai hại khi cường độ của chúng không tương xứng với hoàn cảnh mà chúng phát sinh.

Từ góc độ sinh học, tất cả các cảm xúc căn bản của chúng ta rõ ràng là có mục đích tiến hóa. Chẳng hạn, luyến ái đưa chúng ta đến với nhau và tạo ra những mối ràng buộc, sự giận dữ giúp chúng ta xua đuổi những lực lượng gây hại cho sự sống và phúc lợi của chúng ta, sợ hãi giúp chúng ta nâng cao cảnh giác trước các mối đe dọa, và ganh tỵ khiến chúng ta cạnh tranh với người khác để chúng ta không làm ngơ trước những nhu cầu của mình. Các nhà khoa học đã chứng minh rằng những cảm xúc căn bản này có những tính chất sinh học rõ ràng. Chẳng hạn, khi chúng ta đối diện với một mối nguy hiểm trước mắt, nỗi sợ hãi phát sinh, một lượng máu tăng thêm sẽ dồn xuống chân, và với lượng adrenalin gia tăng và nhịp tim đập nhanh hơn, cảm xúc sợ hãi rõ ràng chuẩn bị cho chúng ta chạy trốn. Trái lại, khi cơn giận nổi lên, máu sẽ dồn ra tay, chuẩn bị cho chúng ta đối đầu với mối đe dọa. Vì thế, điều quan trọng cần phải ghi nhớ là những cảm xúc này tự bản thân chúng không mang tính chất phá hoại; chúng trở nên tai hại khi cường độ của chúng cao quá mức yêu cầu của tình huống, hoặc chúng phát sinh khi tình huống không cần đến chúng.

Xử lý những cảm xúc phá hoại

Còn luyện ái, nguyên nó là một loại cảm giác làm nối kết những thành viên trong gia đình và cộng đồng, và chúng ta thường không nghĩ rằng nó có hại. Tuy nhiên, khi cảm xúc căn bản này trở nên quá mạnh và muốn kiểm soát đối tượng của nó, thì nó trở thành tai hại. Điều này cũng đúng với khát vọng. Tự nó, khát vọng không có hại. Rốt cuộc, nếu không có khát vọng, có lẽ loài người sẽ không còn tồn tại! Thực thế, ham muốn là loại cảm xúc thúc đẩy nhiều hoạt động hàng ngày của chúng ta – từ việc thức dậy vào buổi sáng đến ăn uống, làm việc, và theo đuổi những mục tiêu trước mắt cũng như lâu dài trong đời sống.

Tương tự, ngay cả giận dữ cũng không phải luôn mang tính phá hoại. Chẳng hạn, ở vài hoàn cảnh, lòng từ bi mạnh mẽ có thể làm nảy sinh một cảm thức về sự phẫn nộ cũng mạnh mẽ tương đương – là giận dữ – trước một sự bất công. Cảm giác giận dữ có thể, trong ngắn hạn, làm tâm trí chúng ta tập trung hơn và gây cho chúng ta một sự bùng nổ năng lượng và quyết tâm. Như thế, giận dữ, trong một số tình huống, làm cho chúng ta đạt hiệu quả cao hơn trong công việc, cũng như đạt được những điều mà chúng ta tìm cầu một cách chính đáng. Tuy nhiên, khi giận

dữ bùng lên, vượt qua công năng thực tế của nó, hầu hết mọi năng lượng mà nó đem lại cho chúng ta không còn có ích nữa. Bởi lẽ tất cả chúng ta, lúc này hay lúc khác, đều có thể hứng chịu cơn giận của người khác, và đều đã nếm trải những hậu quả không hay của nó.

Tuy nhiên, trong khi giận dữ có khi mang yếu tố xây dựng, thì ghét bỏ không bao giờ như thế. Ghét bỏ luôn có hại.

Giống như giận dữ, sợ hãi, không phải khi nào cũng mang tính phá hoại. Sợ hãi làm cho chúng ta chú ý hơn và bảo vệ chúng ta trước hiểm nguy. Nó cũng là một nhân tố mạnh mẽ, buộc chúng ta phải thận trọng, và chăm lo đến an sinh của mình. Nhưng khi nỗi sợ hãi ám ảnh, nó có thể làm chúng ta tê liệt và đó là một tình trạng tâm thần rất tai hại. Hơn nữa, sự sợ hãi quá độ sẽ đưa đến tình trạng lo lắng thường xuyên, rất có hại cho sức khỏe chúng ta. Vì vậy, tôi thường phân biệt hai loại sợ hãi, một loại có lý và một loại phi lý. Loại thứ nhất không những chấp nhận được mà còn thật sự cần thiết cho sự sống còn của chúng ta. Nếu một con chó dại chạy về hướng chúng ta, thì chúng ta cần phải phản ứng mỗi nguy hiểm này bằng sự sợ hãi. Điều này rất rõ ràng. Ngược lại, sự sợ hãi phi

Xử lý những cảm xúc phá hoại

lý xảy ra khi nguồn gốc của sự đe dọa hầu như chỉ là sự phóng chiếu của tâm trí của chúng ta mà thôi. Chúng ta cần phải kiểm soát nỗi sợ hãi này, vì nó hoàn toàn vô ích và có hại. Để chống lại nỗi sợ hãi phi lý, chúng ta cần phải tìm hiểu hoàn cảnh liên quan một cách kỹ càng.

Tính hai mặt của các cảm xúc – tất cả đều có mặt tai hại và vô hại – có thể nhận thấy trong các trạng thái tâm khác như nghi ngờ, nhục nhã, thống khổ, ganh đua, và thậm chí cả cảm giác về tự ngã của mình. Nghi ngờ là một nhân tố tinh thần khiến chúng ta phải chất vấn, tìm hiểu. Thật thế, tôi luôn nói rằng một chút hoài nghi là điều lành mạnh vì nó giúp mở mang tâm trí qua việc hỏi han và tìm kiếm tri thức mới. Tuy nhiên, khi sự nghi ngờ trở nên bệnh hoạn, nó có thể làm tê liệt và ngăn chúng ta thực hiện một hành động dứt khoát. Xấu hổ cũng như thế. Về cơ bản, xấu hổ là một cảm xúc xã hội có chức năng xây dựng; tuy nhiên, khi xấu hổ tới mức quá độ thì nó đưa đến việc tự ti, và tự đánh giá thấp bản thân, và như thế nó không còn mang tính xây dựng nữa. Với nỗi đau khổ hay buồn rầu, trong một số hoàn cảnh có tính xây dựng và có hiệu quả tích cực. Nhưng khi nó trở thành một thói quen của tâm, không liên quan đến

nguyên nhân thực tế, thì nó mang tính phá hoại, đặc biệt là khi nó biểu hiện dưới dạng tự kỷ hoặc trầm cảm.

Tánh ganh đua cũng có thể mang tính xây dựng khi động lực ganh đua thúc đẩy chúng ta cố gắng để đạt một thành quả nào đó tốt hơn. Tuy nhiên, nếu cảm xúc này nằm ở khía cạnh muốn đìm hoặc kéo lùi người khác để mình có thể vượt qua họ, thì động lực này trở thành phá hoại.

Trong tính vị kỷ, chúng ta cũng phân biệt hai loại. Một ý thức mạnh mẽ về bản ngã có thể có tính xây dựng, đó là cơ sở để phát sinh lòng tự tin – trạng thái tâm cho phép chúng ta cảm thấy, “Ừ, mình có thể làm được điều này.” Nhưng hình thức vị kỷ thứ hai biểu hiện ở chỗ khi theo đuổi quyền lợi của mình, chúng ta hoàn toàn không để ý đến quyền lợi của người khác và thậm chí sẵn sàng lợi dụng người khác để giành quyền lợi về mình. Loại vị kỷ này rõ ràng là mang tính phá hoại.

Vì thế, khi xem xét các vấn đề tế nhị như các tiến trình tâm của con người, điều quan trọng là đừng quá giáo điều. Thật khó hoặc thật không thể nào khẳng định một trạng thái tâm nào đó là có hại hay không nếu như không biết rõ hoàn cảnh phát sinh của nó. Thông thường, chúng ta

Xử lý những cảm xúc phá hoại

chỉ có thể xác định sau khi xem xét động cơ đằng sau cảm xúc ấy, đối tượng cụ thể, hệ quả của nó, v.v. Trong lĩnh vực tâm trí con người, chúng ta cần luôn luôn duy trì thái độ cởi mở, thực tế, và linh hoạt.

Những đặc trưng chung của các cảm xúc phá hoại

Một đặc tính của mọi cảm xúc phá hoại là xu hướng làm méo mó nhận thức về thực tại của chúng ta. Chúng làm cho tầm nhìn của chúng ta bị thu hẹp, do đó, không thể thấy một hoàn cảnh nào đó dưới một góc nhìn rộng rãi. Chẳng hạn, khi chúng ta cảm thấy một dạng luyến ái nào đó rất mãnh liệt – chẳng hạn như khát vọng, khát dục, tham đắm – thông thường chúng ta hình dung đối tượng của lòng ham muốn ấy có một sự hấp dẫn vượt ra ngoài mức độ thực có của nó. Chúng ta trở nên mù lòa trước những khuyết điểm rành rành của đối tượng, và trong ám ảnh đeo đẳng ấy, chúng ta tự tạo ra một sự bất an cho mình, một cảm giác rằng *cần* phải giành bằng được đối tượng ấy, và mình sẽ không hoàn hảo nếu như không có nó. Sự luyến ái thái quá có xu hướng chuyển sang khao khát kiểm soát hoàn toàn đối tượng, nó có thể rất bức bối nếu

đối tượng của nỗi khát khao ấy là một người nào đó. Vì thế, luyến ái quá độ, tự bản chất là không ổn định. Một lúc nào đó, chúng ta có thể cảm thấy rất yêu thương người hay vật nào đó, nhưng khi, chẳng hạn, ước muốn kiểm soát của chúng ta bị ngăn chặn, cảm xúc ấy có thể dễ dàng chuyển sang phần hận hay oán hờn.

Trong trường hợp cảm xúc oán ghét như giận dữ, hận thù, khinh bỉ, hay bất mãn, chúng ta cũng đánh mất tầm nhìn rộng rãi. Khi chúng ta bị cơn giận khống chế, đối tượng của cơn giận xuất hiện dưới mắt chúng ta hoàn toàn xấu xa, mặc dầu trong lúc bình tĩnh ta phải thừa nhận rằng đối tượng ấy có những phẩm chất tốt. Xúc cảm quá mạnh làm cho chúng ta mất đi khả năng phán đoán. Chúng ta không thể nhìn thấy các hệ quả trước mắt và lâu dài của những hành động của mình, và kết quả là chúng ta không còn phân biệt được đúng, sai. Trong một thoáng, chúng ta, hầu như trở nên điên khùng, không còn khả năng hành động vì lợi ích của chính mình. Và rồi, sau sự kiện ấy, khi cảm xúc đã lắng dịu, thường thường chúng ta đâm ra hối tiếc về những gì đã nói hay đã làm trong cơn giận dữ!

Trong một chuyến thăm Thụy Điển cách đây vài năm, tôi có dịp trò chuyện khá lâu với tiến

Xử lý những cảm xúc phá hoại

sĩ Aaron Beck, một trong những nhà sáng lập bộ môn trị liệu hành vi nhận thức, một nhánh lớn của ngành tâm lý trị liệu hiện đại cho thấy khá hiệu quả trong việc chữa trị các vấn đề về hành vi và chứng trầm cảm. Khi ấy, tiến sĩ Beck đã hơn tám mươi tuổi. Thật lý thú khi thấy những nhận xét của tiến sĩ Beck rất gần gũi với những minh triết của môn tâm lý học Phật giáo cổ xưa. Chẳng hạn, ông nói rằng, trong cơn giận, tới chín mươi phần trăm phẩm chất đáng ghét của đối tượng bị giận đều là sự phóng đại và phỏng đoán. Điều này rất hợp với những gì ghi trong kinh sách cổ xưa của Phật giáo.

Điểm chung của tất cả các trạng thái tâm nguy hại là, bằng cách này hay cách khác, chúng che mờ thị giác, làm suy giảm khả năng phán đoán của chúng ta. Chúng làm cho ta không còn suy nghĩ một cách hợp lý nữa, và có thể nói, chúng cướp đi trí óc của chúng ta.

Các họ hàng cảm xúc

Một cách tiếp cận có ích cho việc hiểu các cảm xúc có hại của chúng ta là xem chúng có họ hàng với nhau, phân biệt bởi trạng thái tâm liên hệ nằm sâu bên dưới. Chẳng hạn, như tôi đã trình bày, các cảm xúc thuộc họ giận dữ, như

ghét bỏ, thù địch, và ác ý, đều có chung đặc điểm là cảm giác không thích được phóng đại, trong khi các cảm xúc thuộc họ luyến ái, như thèm khát, ham muốn, đam mê có chung đặc điểm là cảm nhận về tính hấp dẫn được phóng đại. Các họ cảm xúc tai hại chính yếu khác – ganh tỵ, kiêu mạn, và nghi ngờ – liên quan đến sự kết hợp giữa hai yếu tố, một là tính hấp dẫn được đánh giá quá cao (chẳng hạn, trong trường hợp tự kiêu là sự luyến ái quá mạnh vào ảo tưởng về tự ngã), hai là sự ghê tởm quá độ (chẳng hạn, cảm giác thù địch quá đáng đối với đối thủ, trong trường hợp ganh tỵ). Như chúng ta thấy, ngoài yếu tố không thích cao độ, hay tính hấp dẫn phóng đại hoặc sự pha trộn không lành mạnh của hai yếu tố này, tất cả các cảm xúc có hại còn có chung một đặc điểm nữa, đó là tầm nhìn không đúng với thực tế hay sai lệch.

Ganh tỵ là một họ khá phức tạp của các cảm xúc nguy hại, bởi vì gốc rễ của nó nằm ở luyến ái và tính hấp dẫn nhưng lại mang yếu tố giận dữ, thù địch, và ghét bỏ mạnh mẽ. Các nghiên cứu khoa học gần đây về hạnh phúc phát hiện rằng một trong những nguồn gốc gây nên sự bất mãn trong thế giới ngày nay, đặc biệt ở các xã hội giàu có là xu hướng tự so sánh mình với

Xử lý những cảm xúc phá hoại

những người xung quanh. Về cơ bản, điều này dẫn đến vấn đề ganh tỵ.

Họ hàng phiền não khác của kiêu căng hay tự phụ, bao gồm các thái độ mang tính phá hoại như cao ngạo, thành kiến, và thậm chí bối rối, ám ảnh phi thực tế. Nó cũng liên quan đến sự pha trộn yếu tố hấp dẫn và ghét bỏ: hấp dẫn, chẳng hạn, bị thu hút vào một hình ảnh phi thực tế và sai lệch về tự ngã và ghét bỏ hay khinh thường bất cứ ai hoặc vật gì đe dọa làm hỏng hình ảnh về tự ngã thân thiết đó. Sự luyến ái hình ảnh được thổi phồng này, dù là dựa trên địa vị xã hội, sự thành đạt, hay hoàn cảnh sinh trưởng, có thể thúc đẩy chúng ta đến những hành động thiếu tôn trọng người khác, và những hành động phá hoại phúc lợi của người khác lẫn của mình.

Cuối cùng là họ hàng của phiền não nghi ngờ, bao gồm các cảm xúc gây hại như lo lắng, và mặc cảm tội lỗi nặng nề. Các cảm xúc này bắt nguồn từ thói quen sợ hãi và thái độ thù ghét bản thân phi thực tế. Cảm xúc này làm cho người ta mất đi khả năng thương người. Do đó, các cảm xúc thuộc họ này rất có hại cho nhận thức về sự an lạc của chính mình.

Trên đây là những cảm xúc nguy hại mà tôi nghĩ là những trở ngại chủ yếu đối với hạnh phúc của con người – không chỉ sự an lạc của mỗi cá nhân, mà còn là niềm an vui của những người xung quanh ta, và cuối cùng, là của thế giới mà chúng ta cùng chung sống. Những cảm xúc này, về cơ bản, làm chúng ta hao mòn khả năng để đưa các giá trị đạo đức tích cực, như từ bi, đi vào cuộc sống. Chỉ khi nào chúng ta nhận ra những hệ quả tiêu cực của các cảm xúc này, cũng như nhận ra sự vô ích và phi thực tế của những thái độ như thế chúng ta mới có thể bắt tay vào việc xử lý chúng một cách có hiệu quả.

Sự phát triển bên trong liên quan đến việc chỉnh đốn các cảm xúc nguy hại đòi hỏi một cách tiếp cận theo hai hướng. Một mặt, chúng ta tìm cách giảm thiểu ảnh hưởng của các cảm xúc tiêu cực ẩn tàng; mặt khác, chúng ta phải phát huy các phẩm chất tích cực sẵn có ở bên trong. Cách tiếp cận theo hai hướng này trong việc rèn luyện tâm trí là cái mà tôi cho là quan trọng nhất trong việc phát triển tâm linh của chúng ta.

Có một lập trường

Để có thể tiến hành xử lý các cảm xúc phá hoại, trước hết cần phải có một thái độ hay

Xử lý những cảm xúc phá hoại

lập trường chung đối với chúng: một lập trường chống lại.

Một lập trường như thế liên quan đến việc nhận thức qui luật đối lập – theo đó những điều tích cực loại bỏ hoặc trung hòa những điều tiêu cực – áp dụng không những trong thế giới vật chất mà cả trong thế giới bên trong hay thế giới tinh thần của chúng ta. Trong những truyền thống minh triết lớn, chúng ta tìm thấy những bài học về những trạng thái tâm cần phải được xử lý lẫn những bài học về việc trau dồi và phát huy những phương pháp đối trị. Nếu không có những sức mạnh chống lại các cảm xúc phá hoại, chúng ta không thể làm gì để tránh được chúng. Tuy nhiên, nếu các sức mạnh chống đối, tích cực hiện hữu thì chúng có thể trở thành các biện pháp đối trị mạnh mẽ. Chẳng hạn, phương cách đối trị với giận dữ là kham nhẫn, với tham lam là hài lòng, với sợ hãi là can đảm, và với nghi ngờ là hiểu biết.

Một yếu tố chủ chốt trong việc chuẩn bị một lập trường chống đối có hiệu quả trước các cảm xúc tiêu cực là một nhận thức sâu sắc về bản chất của chúng và một niềm tin vững chắc là chúng ta có thể và nên cố gắng khắc phục chúng. Niềm tin này có thể dùng làm cơ sở cho một

quyết tâm bên bờ để đối phó với chúng. Chúng ta có thể phát triển yếu tố này của lập trường chung bằng cách xem xét một cách chu đáo và với lòng từ bi những tác dụng tai hại của những cảm xúc này đối với đời sống của chúng ta và của những người xung quanh. Chúng ta có thể suy ngẫm về sự kiện rằng những cảm xúc như vậy – thù ghét và tham lam, chẳng hạn – không những là nguồn gốc của nhiều vấn đề thuộc cá nhân, mà còn là nguồn gốc rất nhiều vấn đề của xã hội, như chiến tranh, nghèo đói, và môi trường suy thoái. Chỉ đơn giản là chấp nhận một lập trường chống lại các cảm xúc phá hoại sẽ có một ảnh hưởng tức thời, đó là ta có một thái độ thận trọng, và đây là một phương tiện bảo vệ chúng ta khi bị các cảm xúc mạnh mẽ tấn công. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta phải suy xét một cách kỹ càng tác động tiêu cực của từng xu hướng ngoan cố mang tính chất phá hoại.

Nếu trí óc ta mất sự kiểm soát, dù trong chốc lát, trước một cảm xúc phá hoại như oán ghét, chúng ta có thể nói hay làm những điều khủng khiếp. Sự tai hại gây ra do một phút oán ghét cao độ có thể không lường được. Trong đạo Phật, tâm con người thường được ví như một con voi hoang dã. Như một số nông dân biết rõ, khi một

Xử lý những cảm xúc phá hoại

con voi bị kích động, nó có thể gây ra sự tàn phá ghê gớm. Nhưng một tâm trí con người bị kích động, rối loạn, trong một cơn giận dữ, ác ý, tham lam, ghen tuông hoặc kiêu ngạo, có thể gây ra sự đổ vỡ còn hơn một con voi hung hãn, và có thể làm hại nhiều mạng sống.

Để đối phó với những cảm xúc có tính phá hoại kinh khủng này mà bên trong tất cả chúng ta đều có, chúng ta cần phải phát triển lòng nhiệt thành và quyết tâm hết sức mạnh mẽ cho nhiệm vụ này. Lòng nhiệt thành ấy, phần lớn, xuất phát từ sự xem xét ảnh hưởng tiêu cực của các cảm xúc này. Ngoài tính chất phá hoại ghê gớm vào giây phút cảm nhận, chúng còn có tác dụng gặm nhấm, ăn mòn hạnh phúc bên trong của chúng ta. Dần dà, và chắc chắn, chúng hủy hoại sự bình an trong tâm hồn chúng ta, cướp đi sự tự do tinh thần, và ngăn trở việc bày tỏ bản tính đồng cảm của chúng ta, nguồn gốc của niềm hạnh phúc lớn lao nhất của chúng ta. Quả thật, chúng ta có thể nói rằng tất cả sự bạo động và phá hoại trên thế giới là kết quả của lòng oán hận. Những hậu quả ghê gớm của lòng oán hận có thể quan sát được ở mức độ cá nhân, gia đình, và toàn cầu.

Vì thế, tôi khuyến khích mọi người suy ngẫm tính chất phá hoại của những tình cảm ấy thường xuyên. Đây là một đề tài mà tôi sẽ quay lại trong Chương 11, khi mô tả vài cách thức rèn luyện tâm trí giúp phát triển niềm xác tín về nhu cầu khắc phục những cảm xúc ấy.

Hiểu biết những nguyên nhân phiền não

Khi đã phát triển một quyết tâm mạnh mẽ xử lý các cảm xúc phá hoại của chúng ta, chúng ta có thể suy nghĩ về những nguyên nhân của chúng. Những cảm xúc tai hại ấy xuất xứ từ đâu? Chúng ta ắt trả lời rằng chúng xuất phát từ thế giới nơi chúng ta sống, xuất phát từ những người đối xử sai trái với chúng ta! Chúng ta có thể nghĩ, nếu không phải do người khác thì chúng ta không có lý do gì để cảm thấy nổi xung, bất mãn, hay lo lắng.

Câu trả lời này – coi nguyên nhân của các vấn đề của chúng ta là do các điều kiện bên ngoài – là một câu trả lời tự nhiên, đặc biệt là khi chúng ta không quen chú ý đến các tiến trình tâm bên trong chúng ta. Chúng ta có xu hướng cho rằng kẻ gây rắc rối luôn ở bên ngoài ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta suy xét sâu xa thì sẽ khám phá rằng kẻ gây rắc rối nằm bên trong, những kẻ

Xử lý những cảm xúc phá hoại

thù thật sự là các xu hướng phá hoại của chính mình. Bởi vì nếu điều kiện bên ngoài là nguồn gốc thật sự của mọi rắc rối của chúng ta, thì hậu quả sẽ như thế này: nếu mười người đều gặp phải với cùng một hoàn cảnh bên ngoài thì mỗi người sẽ gặp cùng chung một khó khăn. Chúng ta biết điều này không phải vậy. Cách chúng ta phản ứng bằng cảm xúc trước một hoàn cảnh nào đó tùy thuộc phần lớn vào nhân sinh quan, thái độ, và các thói quen cảm xúc của chúng ta.

Để có thể học cách làm chủ phần nào các cảm xúc của mình, mà đây là một bước dẫn đến sự phát triển một tâm thái tự tại, điều quan trọng là chúng ta phải có một cách tiếp cận có phương pháp, và trên hết, là phù hợp với thực tế trong khi ứng xử với cuộc đời và với những vấn đề mà chúng ta phải đối diện. Chẳng hạn, hãy thử xét thái độ giận dữ. Phải chăng nổi giận là một cách phản ứng lành mạnh? Nếu chúng ta có một người láng giềng xung khắc, thường xuyên khiêu khích chúng ta, thì giận dữ có làm cải thiện tình hình không? Hơn nữa, nếu chúng ta cứ nuôi giữ lòng hờn giận và bất bình thì dần dà, chúng sẽ gây mệt mỏi, ảnh hưởng đến tâm trạng, giấc ngủ và cả sự ngon miệng của chúng ta nữa. Và nếu điều này xảy ra, thì ông láng giềng thiếu thân

thiện kia, theo một nghĩa nào đó, là đã chiến thắng. Đây là cách của kẻ gốc vì nó là một thứ tự hành hạ. Nếu, ngược lại, chúng ta duy trì được tâm trí an nhiên, thái độ bình tĩnh, và tiếp tục nếp sống bình thường, thì chúng ta sẽ được trang bị tốt hơn để đưa ra quyết định về phương cách hành động có hiệu quả nhất để đối phó với những tình huống đó. Thực sự khi tâm trí bị xáo động, chúng ta chẳng làm được gì tốt đẹp cả – thậm chí là đóng một cây đinh cho ngay thẳng cũng không xong.

Nghĩ kỹ, chúng ta bắt đầu thấy rằng thật sai lầm khi cho rằng nguyên nhân của các cảm xúc gây xáo động của chúng ta nằm ở những vật, hay người kích hoạt các cảm xúc ấy. Nếu chúng ta lùi lại một bước và dành một ít thời gian để suy ngẫm thì sẽ thấy rằng mặc dù những đau khổ của chúng ta có phần nào hợp lý, nhưng những cảm giác bức bối và thất vọng thì thật là phi thực tế và thường bị cường điệu quá mức. Chúng ta cũng có thể thấy rằng những cảm xúc gây xáo động như thế trở đi trở lại nhiều lần, không phải vì các nhân tố bên ngoài, mà vì chúng đã trở thành phần nào là một thói quen tình cảm của chúng ta.

Xử lý những cảm xúc phá hoại

Khi chúng ta nhìn sự vật từ góc độ này, chúng ta sẽ nhận thức được rằng các cảm xúc phá hoại tự nuôi dưỡng lấy chúng – nghĩa là càng để cho chúng vận hành thì chúng càng mạnh lên. Vì thế, để giải quyết một cách thực tế những cảm xúc phá hoại tự tồn này, chúng ta cần phải chú ý đến các thói quen của tâm trí. Thay vì tìm cách đổ lỗi cho người khác và thế giới xung quanh, chúng ta, trước hết, phải quay nhìn vào bên trong chính mình.

Đây là một luận cứ mà Shantideva (Tịch Thiên), vị tôn giả Phật giáo sống ở thế kỷ thứ tám, đã trình bày rất rõ ràng khi bàn về cơn giận. Nếu chúng ta muốn đôi chân mình không bị gai đâm, ngài nói, thật ngu ngốc khi rán sức phủ hết thế gian bằng da thuộc. Dễ dàng và hiệu quả hơn hết là dùng da thuộc bao bọc lấy đôi chân mình. Tương tự, sẽ sai lầm khi nghĩ rằng sẽ nguôi ngoai cơn giận bằng cách thay đổi mọi thứ trên đời đã làm ta giận dữ. Thay vào đó, ta nên tự thay đổi chính mình.

Để tiếp tục kéo dài, cơn giận phụ thuộc vào sự bất mãn bên trong chúng ta, một trạng thái bực dọc âm ỉ hay thiếu sự hài lòng mà tiếng Tây tạng gọi là *yi mi-dewa*. Chính trạng thái khó chịu nằm sâu bên trong này khiến chúng ta dễ

bị phát khởi những cảm xúc phá hoại, đặc biệt là giận dữ. Sự bất mãn ngấm ngấm như thế là nhiên liệu mà các cảm xúc phá hoại như giận dữ và oán thù cần có để trở dậy. Vì vậy, giống như dập tắt các tia lửa nhỏ đầu tiên là phương cách hữu hiệu để phòng ngừa thiệt hại do cháy, hơn là chờ đến khi ngọn lửa đã bùng. Cũng vậy, chúng ta nên xử lý các nguyên nhân của sự bất mãn bên trong để ngăn ngừa các cảm xúc phá hoại hơn là chờ cho đến khi các cảm xúc ấy bùng lên mạnh mẽ.

Ý thức về cảm xúc

Nếu chúng ta muốn xử lý một cách hiệu quả các xu hướng phá hoại của mình, thì trước hết, chúng ta phải quan sát và nghiên cứu chúng thật kỹ càng. Bởi vì xử lý các xu hướng gây hại không chỉ đơn thuần là đè nén chúng. Những thói quen tâm lý và cảm xúc của chúng ta có thể cắm rễ rất sâu và thường hình thành sau nhiều năm. Vì vậy, nếu chúng ta không xử lý các cảm xúc ấy một cách thành thật mà chỉ nhốt giữ nó, thì có khả năng sẽ có tác dụng ngược. Quả thật, làm ngơ hay đè nén các cảm xúc có thể làm cho chúng trở nên trầm trọng hơn và chúng sẽ mạnh lên tới lúc trở lên bề mặt, giống như con sông

Xử lý những cảm xúc phá hoại

tức nước vỡ bờ, chúng sẽ chuyển thành những ý nghĩ và hành vi tiêu cực bất ngờ. Vì thế, thay vì đè nén các cảm xúc phá hoại, chúng ta phải cởi mở và thẳng thắn với chính mình và luôn ý thức về những gì kích hoạt chúng, về cảm giác mà chúng đem lại cho mình, và về hành vi mà chúng kích động. Loại chú tâm đến cách mà những cảm xúc này nảy sinh bên trong và biểu hiện trong hành vi của mình là điều mà tôi gọi là ý thức về cảm xúc. Chỉ bằng cách thực tập việc ý thức đó – bằng cách đối mặt trực tiếp và quan sát chúng kỹ càng – chúng ta mới có thể, dần dần, kiểm soát chúng được.

Một lần nữa, xin nhắc nhở rằng chúng ta cần phải xem xét hành vi của mình trên ba phương diện – thân thể, lời nói, và quan trọng nhất là tâm. Nếu chúng ta duy trì được sự chú ý vào bên trong ở ba phương diện của kinh nghiệm và hành vi, thì chúng ta mới có thể, từng bước, phát triển được sự ý thức về cảm xúc, mà nó sẽ giúp ích rất nhiều trong việc kiểm soát các xung động tiêu cực của chúng ta.

Chú tâm

Sự chú tâm vào kinh nghiệm cảm xúc rất có ích; tuy nhiên, thoát đầu rất khó đạt. Quả

thật, việc cố gắng xác định loại cảm xúc tại một thời điểm nào đó hầu như không thể thực hiện. Phần lớn là vì chúng diễn biến quá nhanh và trong chớp mắt chúng đã trở nên mạnh mẽ tới mức chiếm trọn ý thức của chúng ta. Kết quả là tiến trình bộc lộ của chúng hầu như rất khó nhận thấy. Những khó khăn như thế là tự nhiên, và chúng ta không nên vì thế mà nản lòng hay thối chí. Thay vào đó, chúng ta nên nhớ rằng ý thức về cảm xúc chỉ phát triển dần dần, với sự kiên trì, bền bỉ. Vì lý do này, chúng ta không thể bắt đầu xử lý các cảm xúc của mình một cách trực tiếp, mà phải bắt đầu bằng cách tập trung chú ý những biểu hiện bên ngoài trong hành vi của mình.

Trong hoàn cảnh này, chúng ta nên xem xét tiến trình của cảm xúc phá hoại như một chuỗi nhân quả, bắt đầu bằng một kích thích bên ngoài và kết thúc bằng hành vi phản ứng của chúng ta. Mục đích của việc ý thức về cảm xúc là đưa sự chú ý của ta hay sự chú tâm vào tiến trình diễn ra trong phút giây này, và nhờ đó, có thể đạt được kiểm soát một phần tiến trình đó.

Hãy hình dung, chẳng hạn một cánh cửa đóng sầm lại. Tiếp đến là cảm nhận của chúng ta về kích thích ấy, qua các giác quan, như nghe,

Xử lý những cảm xúc phá hoại

nhìn, và có thể cả đụng chạm nữa. Thoạt đầu, nó là một sự kiện về vật lý đơn thuần, chưa bị nhuộm màu bởi sự diễn dịch nào cả. Nhưng rồi, sau đó chưa đầy một phần nghìn giây đồng hồ, sự diễn dịch xuất hiện. Nó thường mang tính chất phỏng đoán hay phóng đại nào đó: một sự phán đoán xuất hiện trong tích tắc rằng hành vi đóng mạnh cửa là một sự sỉ nhục cố ý, chẳng hạn. Tiếp theo sau sự diễn dịch ấy là phản ứng cảm xúc, có thể là, giận dữ, cău kỉnh hay bực bội. Cuối cùng, rất nhanh, là hành vi phản ứng của chúng ta: chúng ta nói hay làm một cái gì đó, để trả đũa.

Một khi chúng ta hiểu chuỗi nhân quả này rồi, với mục đích là làm gián đoạn dòng diễn biến ấy, bằng cách “bắt quả tang chính mình” và đưa ý thức vào trong tiến trình. Nhìn chung, dễ dàng hơn là chúng ta bắt đầu ở chỗ gần cuối – giữa phản ứng cảm xúc, và hành vi bộc lộ cảm xúc ấy. Rồi khi chúng ta đã trở nên quen thuộc với tiến trình này và ý thức về cảm xúc của chúng ta dần phát triển thì chúng ta mới quan sát ngay từ đoạn đầu, dọc theo chuỗi nhân quả, với mục đích cuối cùng là chấm dứt hay loại trừ hoàn toàn cảm xúc có hại.

Bắt quả tang mình

Như vậy, các nỗ lực ban đầu của chúng ta cần nhắm đến việc bảo đảm rằng các phản ứng bằng cảm xúc phá hoại của chúng ta không chuyển thành hành vi thân thể hoặc lời nói. Ý tưởng là bắt quả tang chính mình trước khi chúng ta bắt đầu bùng nổ, và thực hiện việc tự kiểm chế. Điều này làm tôi nhớ lại một câu chuyện Tây tạng nổi tiếng về Ben Gungyal, người mà trước kia là một tay ăn cướp, sau trở thành một đạo sư. Một hôm, Ben Gungyal đến viếng nhà một người nọ, chủ nhà để ông ta ngồi một mình. Vì ông ta đã quen thói ăn cắp, nên tay phải của ông theo bản năng thò tay ra để lấy một vật gì đó. Vào lúc ấy, ông ta tự bắt quả tang, tay trái chụp lấy tay phải, và la lên, “Có kẻ cắp! Kẻ cắp đây này!”

Để giúp chúng ta học cách bắt quả tang chính mình, chúng ta nên biết những cách mà các cảm xúc gây hại tác động đến thân thể của mình. Chẳng hạn, chúng ta cảm thấy như thế nào khi bắt đầu bực dọc? Có phải nhịp tim thay đổi không? Bạn có cảm giác da mặt bị căng thẳng? Có sự căng thẳng ở tay hay vai không? Hoặc bạn cảm thấy như thế nào khi bắt gặp một cảnh tượng mà mình ghét? Có cơ bắp nào co cứng không? Hoặc là khi cảm thấy ghen tỵ, bạn thấy

Xử lý những cảm xúc phá hoại

cảm giác nào đi kèm không? Có lẽ bạn cảm nhận những cảm giác ấy ở bụng, hay ở ngực?

Cũng để học cách nhận ra các biểu hiện ở thân thể đi kèm theo cảm xúc, chúng ta nên cố gắng quan sát các phản ứng của thân và của tâm ta khi các cảm xúc nổi lên. Có phải chúng ta hành động theo một cách nào đó, nói một điều gì đó, có những ý nghĩ nào đó? Chúng ta có đưa tay bóp trán, hay nắm chặt bàn tay lại? Có lẽ chúng ta cảm thấy cần phải bước đi, hay đứng dậy, hay chỉ tựa quây thôi? Giọng nói của chúng ta có thay đổi khi bị kích động không? Có lẽ giọng nói to hơn hay rít lên? Phải chăng lời lẽ xuất hiện trong trí nhanh hơn? Nếu như chúng ta đang làm việc hay đang nói chuyện, khi một cảm xúc như thế nổi lên thì nó ảnh hưởng như thế nào đến công việc hay điều mà chúng ta sắp nói ra?

Lưu ý các chi tiết như thế giúp cho chúng ta hiểu rõ hơn các trạng thái cảm xúc của mình, và khi có hiểu biết càng nhiều thì chúng ta sẽ kiểm soát mình càng tốt hơn. Thường chỉ cần hành động đơn giản là tách mình ra khỏi các trạng thái cảm xúc và quan sát chúng cũng đủ làm cho chúng lắng dịu.

Một khi các bạn trở nên quen thuộc với tiến trình này và bắt đầu gạt hái thành công ở một mức độ nào đó trong việc kiểm chế các hành vi phản ứng của mình, các bạn có thể bước lùi một bước trên chuỗi nhân quả và cố gắng ngăn chặn cảm xúc chuyển sang giai đoạn bùng nổ. Nói cách khác, bạn học cách tự làm cho mình bình tĩnh ngay lúc bạn ý thức rằng một cảm xúc mạnh vừa nảy sinh. Khi làm như vậy, có thể bạn sẽ cần hít thở vài hơi thật sâu, hay chuyển tâm trí sang một nơi khác chứ đừng để tâm vào nguồn gây bức xúc. Hoặc bạn có thể nhìn hoàn cảnh dưới một ánh sáng tích cực hơn, như trường hợp một thanh niên Palestine tập nhìn thấy hình ảnh của Thượng đế trên khuôn mặt của những người lính ở một trạm kiểm soát Israel. Đôi khi, dù cho hoàn cảnh có bi đát cách mấy thì xem xét nó trong bối cảnh nhiều nguyên nhân và điều kiện có thể giúp tháo gỡ nỗi cho những phản ứng cảm xúc tiêu cực. Cũng sẽ có ích nếu nhìn hoàn cảnh từ nhiều góc độ khác nhau vì nhìn từ một góc nào đó hoàn cảnh có vẻ bi đát, nhưng nhìn từ một góc độ khác có thể thấy một điều gì đó tích cực.

Khi các bạn trở nên càng ngày càng quen thuộc với cách tiếp cận này, dần dần các bạn

Xử lý những cảm xúc phá hoại

sẽ đạt được quyền làm chủ lớn hơn, tới lúc các bạn có thể bắt quả tang mình ngay trước khi cảm xúc nổi lên. Bằng cách ý thức các cảm giác như giận dữ, căm giận, bức bối nổi lên như thế nào, các bạn có thể học cách nhận ra cái gì kích hoạt chúng và có thể tự trang bị để chống lại chúng bằng cách đưa ý thức ra ngay từ đầu tiến trình. Thật vậy, thông qua việc thực hành, bạn có thể làm cho mình bớt nhạy cảm trước những tác nhân kích thích, bằng cách không cho phép một yếu tố phỏng đoán nào làm lệch lạc sự diễn dịch các sự kiện của mình. Giai đoạn cuối cùng này rất khó, nhưng nếu các bạn làm được thì nó sẽ giúp bạn giải thoát khỏi rất nhiều phiền toái. Bởi vì ngay khi gặp phải một kích thích – lời lẽ thù địch từ một người nào đó, chẳng hạn – ý thức của bạn sẽ giúp bạn chống lại những sự diễn dịch bản năng, thường là bị lệch lạc bởi sự phóng đại và phỏng đoán, và nhờ vậy, bạn có thể phản ứng một cách bình tĩnh và với óc phán đoán sáng suốt.

Vấn đề tâm thái

Những năm gần đây, tôi rất thích những cuộc đối thoại với tiến sĩ Paul Ekman, một trong những người tiên phong trên lĩnh vực nghiên

cứu khoa học về cảm xúc, gọi là “thần kinh học cảm xúc” (affective neuroscience) ở Mỹ. Theo quan điểm của tiến sĩ Ekman, không phải cảm xúc của chúng ta, mà ông miêu tả như là phù du, có hại nhất cho sự bình yên của chúng ta, mà là các *tâm thái* (moods). Trong khi các cảm xúc đến và ra đi nhanh chóng, thì các tâm trạng tồn tại dai dẳng, bởi vì chúng phần lớn là trạng thái tâm cơ bản, tiềm ẩn, nhưng không có một tiêu điểm đặc biệt nào, mà phần ý thức của chúng ta không biết rõ, nên chúng rất khó xử lý. Tiến Sĩ Ekman nói, chính những tâm trạng làm cho chúng ta nhạy cảm trước một số cảm xúc nào đó, và chúng ta phải chú ý đến chúng. Tôi nghĩ đây là một nhận xét có ích.

Theo tôi hiểu thì các cảm xúc, tâm trạng, và cá tính có thể xem là các hiện tượng có liên hệ chặt chẽ với nhau và nằm cùng trong một chuỗi liên tục mà mỗi hiện tượng có tính chất kéo dài hơn hiện tượng đi trước. Vì lý do này, những phương cách cơ bản để xử lý chúng cũng giống nhau. Tuy nhiên, vấn đề tâm trạng cũng làm dấy lên những vấn đề về mức năng lượng tổng quát của từng cá nhân, cả về thể chất lẫn tinh thần. Trong truyền thống Phật giáo có một sự nhấn mạnh, đặc biệt trong lĩnh vực rèn luyện

Xử lý những cảm xúc phá hoại

tâm trí để đối trị các vấn đề trái ngược nhau như, một mặt là, uể oải, trì trệ, hay lười biếng, và mặt kia là quá phấn khích. Tôi nghĩ rằng những lời khuyên mà tôi đưa ra thêm trong Chương 11, có thể có tác dụng trong việc xử lý các tâm trạng của chúng ta. Ngoài ra, trong khi tâm trạng có vẻ như khó buông bỏ, tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm về sự thay đổi tâm trạng nhanh chóng trước một tin tức tốt lành. Điều này cho thấy chúng không phải ổn định và quá dai dẳng như thoạt nhìn. Đôi lúc, một tâm trạng có thể là sản phẩm của một loại cảm xúc bị dồn nén bên trong, và khi bạn giải tỏa cảm xúc ấy bằng cách nói chuyện với ai đó, hay ngỏ lời xin lỗi về một việc đã làm, hay chia sẻ một câu chuyện hài hước nào đó, tâm trạng của bạn có thể thay đổi rất nhanh. Tất nhiên, một sự giải tỏa như thế có thể tạm thời, giống như trường hợp giải tỏa bằng cách uống thuốc giảm đau. Vì thế, cuối cùng, cách xử lý các tâm trạng có hiệu quả nhất vẫn là xử lý các cảm xúc nằm sâu bên dưới.

Rõ ràng là việc xử lý các xu hướng tiêu cực của chúng ta không dễ chút nào. Khi đối mặt với những thất bại trong đời sống hằng ngày, chúng ta vẫn dễ dàng rơi vào những thói quen của tâm

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

trí cũ kỹ, tiêu cực như bực bội, giận dữ, hay chán nản. Vì thế, chúng ta cần làm mới thường xuyên nỗ lực sống đúng theo những giá trị mà chúng ta coi trọng.

10

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

Chúng ta hãy nhớ lại cách tiếp cận việc thực hành đạo đức thật sự theo hai hướng: một hướng là cố gắng kiềm chế những cảm xúc phá hoại của chúng ta; và hướng kia, tích cực vun trồng các phẩm chất tích cực ở bên trong. Trong chương trước tôi đã bàn về vấn đề các cảm xúc phá hoại và tìm kiếm những phương pháp, thông qua ý thức và điều chỉnh chúng, chúng ta có thể xử lý một cách hiệu quả những thách thức chúng đặt ra. Trong chương này, tôi sẽ xét đến hướng kia. Trong tất cả các phẩm chất tích cực tồn tại một

cách tự nhiên bên trong chúng ta, phẩm chất quan trọng nhất là lòng từ bi, tôi đã nói đến khá nhiều rồi. Tôi cũng đã nói vài điều về phẩm hạnh tha thứ trong bối cảnh công lý. Tiếp theo đây là phần xem xét ngắn gọn về vài giá trị con người chủ yếu khác: kiên nhẫn hay chịu đựng, bằng lòng, kỷ luật tự giác, và rộng lượng.

Kiên nhẫn và chịu đựng

Trong bối cảnh đạo đức thế tục, có lẽ phương pháp đối trị cho cảm xúc phá hoại cấp bách và phù hợp nhất trong đời sống hằng ngày của chúng ta là cái được gọi là *soe pa* trong tiếng Tây tạng. Mặc dầu thường được dịch là kiên nhẫn, *soe pa* còn bao hàm những phẩm hạnh như bao dung, chịu đựng, và tha thứ. Từ này thật ra có nghĩa là khả năng chịu đựng khổ đau. Nó còn có nghĩa là không chịu thua những xung động bản năng hướng đến phản ứng tiêu cực trước những khó khăn. Nhưng *soe pa* không hề có nghĩa là thụ động hay bất lực. Nó không phải là chịu đựng một sự việc gì đó bởi vì bạn không có khả năng chống trả. Cũng không phải là nghiêng răng chịu đựng một sự bất công. Thay vào đó, kiên nhẫn thật sự đòi hỏi sức mạnh lớn lao. Nó là cách thực tập kiềm chế dựa trên kỷ

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

luật tâm trí. Chúng ta cần xem xét phẩm chất này trên ba phương diện: chịu đựng những kẻ làm tổn hại mình, chấp nhận khổ đau, và chấp nhận thực tại.

KIÊN NHẪN ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI GÂY HẠI

Như tôi đã gợi ý, việc suy ngẫm về sự kiện rằng mọi chuyện đều phụ thuộc vào rất nhiều nguyên nhân và điều kiện có thể giúp chúng ta chịu đựng được những việc làm sai trái do người khác gây ra cho mình. Khi người khác gây thương tổn cho mình theo một cách nào đó, mình nên suy nghĩ về các nhân tố dẫn đến hành vi của họ. Khi gặp phải thái độ hung hăng hoặc thiếu tôn trọng, chúng ta nên suy nghĩ vì sao người ta hành xử như vậy. Có khả năng, hành vi ấy phản ánh những khó khăn nào đó mà họ đang phải gánh chịu. Nhận thức được như thế sẽ làm dịu bớt bản năng muốn trả đũa của chúng ta.

Cũng hữu ích để chúng ta nhớ rằng giận dữ không phải là điều mà người ta muốn. Khi giận, phải chăng đó là vì chúng ta muốn thế? Không. Nó nảy sinh trong ta một cách không cố ý. Hơn nữa, trong trường hợp người gây hại là những người giống như bạn và tôi, là người mong muốn có hạnh phúc và mong tránh khổ đau, thì họ cũng xứng đáng với lòng từ bi và sự quan tâm

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

của chúng ta. Vì thế, nên phản ứng với thái độ thù địch bằng tâm từ và tha thứ hơn là giận dữ.

Để thực hành hạnh tha thứ, chúng ta cần phân biệt giữa hành động và người thực hiện hành động, giữa hành vi gây hại và người gây hại. Trong khi cần phải cứng rắn với hành vi bất công, chúng ta vẫn nên duy trì sự quan tâm và lòng từ bi đối với người thực hiện hành vi không tốt đó.

KIÊN NHẪN BẰNG CÁCH CHẤP NHẬN KHỔ ĐAU

Một chiều kích quan trọng của việc thực hành hạnh kiên nhẫn hay chịu đựng là trau dồi khả năng chấp nhận khổ đau và khó khăn, mà trên thực tế, là những điều không thể tránh được trong cuộc đời của chúng ta. Việc rèn luyện đức tính kiên nhẫn bao hàm việc hình thành một thái độ chấp nhận thực tế rằng đời sống vốn có nhiều gian khó. Nếu ta phủ nhận khổ đau hay mong đợi cuộc sống luôn dễ dàng thì chỉ khiến người ta thêm đau khổ. Không phải tôi cho rằng khổ đau vốn là tốt; tôi chỉ muốn nói rằng, chấp nhận nó khiến cho chúng ta chịu đựng dễ dàng hơn.

Khi đi qua nhiều nơi trên thế giới, tôi để ý thấy rằng những người sống trong các nước kém phát triển, với đời sống khó khăn hơn về mặt vật chất, nhưng họ thường bằng lòng hơn là những

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

người sống trong những nước giàu có, nơi có cuộc sống tương đối dễ dàng. Ở bên dưới sự giàu sang bên ngoài của các xã hội phát triển, có rất nhiều nỗi lo lắng và bất mãn bên trong. Trong khi đó tôi rất ngạc nhiên khi thấy ở những nước nghèo, người ta thường có niềm vui đơn sơ. Làm sao giải thích được sự kiện này đây? Đường như nỗi gian khó thúc ép chúng ta thực hành hạnh kiên nhẫn và chịu đựng nhiều hơn trong cuộc sống, và trên thực tế nó làm chúng ta mạnh mẽ, dẻo dai hơn. Từ kinh nghiệm gian khó hằng ngày, chúng ta hình thành được khả năng chịu đựng khó khăn mà không mất đi sự trầm tĩnh. Đây cũng là điều mà tôi nhận thấy ở những người bạn châu Âu. Những người thuộc thế hệ của tôi, đã trải qua những gian khó của Thế chiến 2 tỏ ra có sức chịu đựng cao hơn, và có tính cách mạnh mẽ hơn những người thuộc thế hệ trẻ, chưa từng nếm những khó khăn như thế. Kinh nghiệm về sự mất mát bạn bè và người thân, sống trong sự bấp bênh, sống bằng những khẩu phần ít ỏi, dường như làm cho thế hệ ấy cứng rắn hơn. Họ có khả năng đối phó với nghịch cảnh mà không mất đi óc hài hước. Tất nhiên là tôi không muốn bệnh vực cho một lối sống gian khổ, mà tôi chỉ muốn chỉ ra rằng nếu chúng ta nhìn về sự gian khổ theo chiều hướng tích cực, thì nó vẫn có thể

đem lại nhiều lợi ích, nó đem đến cho chúng ta sức mạnh và sự vững vàng.

Dù sao đi nữa, chúng ta làm thế nào ứng xử trước những thất bại trong đời sống đây? Một lần nữa, tôi tìm được lời khuyên rất hữu ích của tôn giả Shantideva:

*Nếu có một giải pháp,
Thì cần chi thất vọng?
Nếu không có giải pháp,
Thất vọng có ích chi?*

Tôi gọi đây cách tiếp cận “không cần thiết, không có lý” trong cách xử lý các vấn đề. Nếu vấn đề có một giải pháp, thì không cần phải lo lắng thái quá. Chúng ta nên bỏ qua sự lo âu, và quyết tâm đạt đến một giải pháp. Nếu sau khi cân nhắc cẩn thận mà không tìm ra giải pháp nào, thì lo âu cũng chẳng ích lợi gì. Thay vào đó, chúng ta càng sớm chấp nhận rằng vấn đề không thể sửa chữa được, thì chúng ta càng dễ tiếp tục cuộc sống. Cách nào thì cũng không có lý do gì để lo âu thái quá. Nó không những không đem lại cho ta lợi ích nào, mà nó còn làm cho chúng ta yếu đuối hơn, hoặc tệ hơn, nó đưa đến sự trầm cảm.

Tất nhiên, điều này không phải gợi ý rằng chúng ta nên *đầu hàng* đau khổ. Trái lại, chấp

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

nhận đau khổ khác xa với đầu hàng đau khổ, mà nó chính là bước đầu chống lại tác hại của khổ đau. Bằng cách chấp nhận gian khó, chúng ta bắt đầu thấy nó không hoàn toàn tiêu cực. Chẳng hạn, nó là một động lực mạnh đưa chúng ta lại gần nhau bằng cách làm sống dậy phẩm chất thông cảm, từ bi trong ta. Quan trọng nhất là nó giúp chúng ta nhận thức được mối quan hệ thân thuộc với mọi người. Và với nhận thức này, chúng ta không còn bị áp đảo bởi những khó khăn của mình nữa, mà lại có được sức mạnh cần thiết để đối phó với những thách thức mà chúng ta gặp phải.

Đau khổ cũng có thể là một chất xúc tác cho sự lớn mạnh về tâm linh của cá nhân. Ngoài việc làm cho chúng ta mạnh mẽ lên, nó còn mang lại cho ta một sự khiêm tốn và giúp chúng ta sống hòa điệu với thực tại. Những tác dụng này của khổ đau được tất cả các truyền thống tôn giáo lớn nhắc đến. Chúng cũng là điều mà tôi cảm nhận trong cuộc đời của mình. Không có gì để nghi ngờ rằng kinh nghiệm sống lưu vong đã cho tôi một sự hiểu biết về cuộc đời sâu xa hơn là sống ở Tây tạng với tư cách là một nguyên thủ quốc gia có đặc quyền.

KIÊN NHẪN BẰNG CÁCH SUY NGẪM VỀ THỰC TẠI

Chiều hướng thứ ba của việc thực hành kiên nhẫn là tập trung vào những mặt thực tại mà mỗi người chúng ta thấy khó chấp nhận nhất. Chẳng hạn, chúng có thể bao gồm việc già yếu đi hay cái chết. Những đề tài này thường được xem là điều cấm kỵ vì nhiều người đơn giản là không muốn suy nghĩ về chúng. Điều này đặc biệt đúng trong các xã hội giàu có, nơi mà thị trường tiêu thụ luôn ca ngợi văn hóa của tuổi trẻ. Tuy nhiên, suy ngẫm về những đề tài ấy có thể giúp làm gia tăng sự bình an của chúng ta. Suy nghĩ thật sâu xa về tính chất tất yếu của tuổi già và cái chết, cũng như vai trò của chúng như là những phần của sự hiện hữu của chúng ta có thể đưa chúng ta đến một sự chấp nhận thoải mái hơn những phương diện này của thực tại, nếu không thì chúng có thể khiến chúng ta thất vọng và chán nản.

Như tôi đã đề cập nhiều lần, mọi sự trên thế gian này đều là kết quả của nhiều nhân tố. Trong bất cứ một hoàn cảnh nào, những hành động của chúng ta chỉ là một nhân tố trong một chuỗi rất nhiều nguyên nhân và điều kiện. Tương tự như thế, bất kỳ một tình huống nào cũng có nhiều mặt. Vì thế, khi chúng ta gặp

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

phải một chuyện không may nào đó, chẳng hạn không nhận được việc làm mà mình mong đợi, thì cũng nên suy xét rằng quyết định ấy làm chúng ta thất vọng thì lại có lợi cho một người nào đó, có lẽ là người đó cần việc làm ấy hơn ta. Mặc dầu không phải dễ, sự suy xét như thế làm giảm bớt cảm giác thiệt thòi, và tạo ra niềm vui đồng cảm với vận may của người khác. Đồng thời, hành động đơn giản là chuyển sự chú ý ra khỏi bản thân mình cũng có tác dụng làm cho vấn đề dễ chịu hơn.

Những ích lợi của việc trau dồi tính kiên nhẫn rất rõ ràng. Sự thực tập kiên nhẫn giúp chúng ta không mất bình tĩnh, và làm như thế, sẽ khiến chúng ta sử dụng óc phán đoán sáng suốt, ngay trong những hoàn cảnh gay go nhất. Nó cho ta một khoảng không gian bên trong. Và trong khoảng không gian đó chúng ta có thể đạt được một mức độ kiểm soát nào đó, cho phép chúng ta chọn lựa cách ứng xử với hoàn cảnh theo một cách thức phù hợp và đầy lòng từ bi hơn là cứ bị thúc đẩy bởi những xung động của mình. Với sự rèn luyện thường xuyên, tính kiên nhẫn, như tôi đã mô tả, cho chúng ta một hành trang để đối phó với những thăng trầm của cuộc sống. Ngoài ra, không nghi ngờ gì nữa, kiên nhẫn

là một phẩm chất mà mọi người đều ngưỡng mộ! Qua sự thực hành hạnh kiên nhẫn, tự nhiên chúng ta sẽ trở thành một người được ái mộ. Nó làm cho mọi người cảm thấy thoải mái khi mình có mặt, và làm cho người ta vui vẻ khi kết bạn với mình. Nhưng quan trọng hơn hết, kiên nhẫn là một phương cách đối trị những cảm xúc phá hoại như giận dữ và thất vọng.

Bằng lòng

Trong những chuyến đi thăm các nước phương Tây đầu tiên, thỉnh thoảng tôi đi thăm các trung tâm thương mại. Thời ấy chưa có những trung tâm như vậy ở Ấn-độ, và đối với chúng tôi, những người Tây tạng, các siêu thị đẹp đẽ với những cửa hàng sáng trưng với đủ loại hàng hóa tiêu dùng như thế gây ấn tượng rất mạnh. Từ khi còn nhỏ tôi vốn rất mê những đồ cơ khí như đồng hồ, cho nên tôi thấy những đồ cơ khí và điện tử trong các cửa hàng đó cực kỳ hấp dẫn. Nhìn chúng, tôi nghĩ, “Ồ, tôi thích cái này,” “Tôi thích cái kia.” Nhưng sau đó tôi tự hỏi, “Mình có thật sự cần nó không?” Tất nhiên, hầu như lúc nào câu trả lời cũng là không. Như vậy, những ý nghĩ đầu tiên của tôi xuất phát từ một thứ lòng tham có tính chất bản năng; nhưng ngay khi tôi

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

tự kiểm tra và có một cái nhìn thực tế, thì tôi không còn cảm thấy muốn mua hay tìm cách sở hữu nó nữa. Đây là điều tôi hiểu bằng cách áp dụng sự bằng lòng.

Đề cập đến sự bằng lòng như là một giá trị đạo đức then chốt đôi khi sẽ gây chút bối rối. Có thể có người cho rằng sự bằng lòng tự nó không phải là một giá trị đạo đức, vì nó chỉ liên quan đến hạnh phúc của mình hơn là đến người khác. Phải chăng sự bằng lòng là cơ sở cho niềm hạnh phúc xuất phát từ việc sống với sự quan tâm từ ái đến người khác? Nếu như thế, làm sao nó có thể được xem là một giá trị đạo đức có thể được trau dồi? Ngoài ra, người ta có thể nói, không thể nào thực tập sự bằng lòng; mà đó là một phẩm chất người ta phải đạt được.

Khi nói về sự bằng lòng như là một giá trị đạo đức theo cách này, cái tôi thực sự muốn nói không chỉ là trạng thái an vui hay hạnh phúc, mà là một khái niệm chuyên biệt hơn về sự hài lòng, tiếng Tây tạng gọi là *chogsé*. Tôi không rõ trong tiếng Anh hay các trong ngôn ngữ phương Tây từ này được dịch như thế nào cho đúng, chỉ thấy rằng nó thường được dịch là bằng lòng (contentment), tôi cũng sử dụng từ này. Tuy nhiên, từ *chogsé* thực ra có nghĩa là “không có

lòng tham”, là “biết đủ”, hay “biết khi nào là vừa lòng”. Nó có nghĩa là có thể cảm thấy vừa lòng, không còn tìm kiếm thêm nữa.

Như thế, bằng lòng, theo quan niệm này, giống như phẩm chất tiết độ. Nó bao hàm ý nghĩa có tham vọng vừa phải, ham muốn có giới hạn. Bằng cách sống một cách tiết độ và tự đặt ra những giới hạn hợp lý, chúng ta có thể thoát ra khỏi tâm trạng bất an và thiếu thốn phát sinh từ lòng tham vô tận. Bằng cách thực hành sự bằng lòng, chúng ta cho phép mình dừng lại trong một trạng thái dẫn đến an vui, tự tin rằng, chúng ta đang sống đúng theo những lý tưởng mà mình theo đuổi. Bằng cách giới hạn những ham muốn, chúng ta tránh được sự bất toại nguyện và chán nản xuất phát từ lòng tham.

Có một tục ngữ ở Tây tạng nói rằng “người hành khất bằng lòng nằm ngủ trước cửa nhà của phú ông khốn khổ”. Đây không phải là quan niệm cho rằng nghèo khó là một phẩm hạnh, nhưng nó mang ý nghĩa rằng hạnh phúc không đến từ sự giàu sang mà đến từ sự bằng lòng đặt ra những giới hạn cho lòng ham muốn, và sống trong vòng những giới hạn đó.

Tôi cảm thấy, việc trau dồi sự bằng lòng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong thế giới ngày

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

nay, nơi mà xu hướng tiêu dùng vật chất nổi trội. Xã hội vật chất đặt con người trong tình trạng căng thẳng thường xuyên do ham muốn thêm, tiêu dùng thêm nữa sau khi các nhu cầu cơ bản đã được thỏa mãn. Phương thức quảng cáo tinh vi kêu gọi óc tưởng tượng và làm cho người ta có cảm tưởng sẽ được hạnh phúc khi có các món hàng nào đó, và chúng ta sẽ thiếu thốn một cái gì đó nếu không mua sắm một món thời trang, một loại linh kiện, máy móc tối tân nào đó. Chủ nghĩa duy vật của xã hội hiện đại làm cho sự thực hành tiết độ và bằng lòng trở thành một điều cần thiết nếu như chúng ta không muốn có tâm trạng bất toại nguyện phát sinh từ lòng tham lam phi thực tế.

Kiểm chế lòng tham, học cách sống trong những giới hạn thực tế không chỉ có ích cho từng cá nhân. Nó còn hữu ích cho cả thế giới nếu như chúng ta muốn khắc phục những khó khăn sinh khởi do sự tìm cầu sở hữu bất tận của con người. Nguồn tài nguyên vật chất trên hành tinh này có hạn. Trong khi, dân số thế giới không ngừng gia tăng, và những người sống trong các nước kém phát triển khao khát hưởng thụ những tiện nghi vật chất cùng mức như ở các nước nước phát triển, đó là quyền của họ, và rõ ràng rằng

con đường chúng ta đang đi là không bền vững. Những khoảng không gian tự nhiên góp phần rất lớn vào việc duy trì sự cân bằng sinh thái của hành tinh, thế nhưng biết bao nhiêu rừng, biển, và nhiều cảnh quan thiên nhiên khác đang bị xâm lấn, hủy hoại; trong quảng đời mình, tôi đã chứng kiến nhiều loài thực vật, động vật bị tuyệt chủng. Lối sống tiện nghi hiện đại mà nhiều người cho là đương nhiên và nhiều người khác đang mong ước đã khiến cả loài người phải trả giá rất đắt.

Sự cần thiết của sự biết đủ được minh họa một cách đau đớn bởi cuộc khủng hoảng tài chính gần đây mà chúng ta vẫn còn cảm thấy những ảnh hưởng của nó trong một thế giới tương thuộc sâu sắc ngày nay. Điều này thật dễ để đổ lỗi cho các nhà chính trị không chấn chỉnh kịp các định chế tài chính. Tuy nhiên, rốt cùng, cuộc khủng hoảng này phát sinh từ lòng tham của chính con người – do thất bại trong việc thực hành tiết độ và kiềm chế thích hợp trong cuộc tìm kiếm mù quáng những món lợi nhuận ngày càng lớn hơn. Một doanh nhân người Italia còn giải thích cho tôi rằng có một sự đầu cơ thái quá. Chữ “đầu cơ” (speculation) hàm nghĩa hành động mà không hiểu biết đầy

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

đủ. Vấn đề căn bản ở đây là do sự kiêu ngạo và thiếu cặn. Vấn đề thứ ba là sự thiếu minh bạch, cho phép sự bất lương và dối trá tung hoành không được kiểm soát. Không có nhân tố nào mang tính tất yếu phải xảy ra. Tất cả đều do sự thiếu đạo đức, chủ yếu là do lòng tham. Và phương thuốc đối trị lòng tham là sự tiết độ và bằng lòng.

Tất nhiên, trong khi ngợi ca những lợi ích của lối sống đơn giản và khiêm tốn, tôi không có ý tán thành sự nghèo khổ. Ngược lại, nghèo khổ là một sự gian khó lớn lao mà chúng ta phải cố gắng hết sức để xóa bỏ. Ngoài việc làm cho cuộc tồn sinh là một trường tranh đấu, sự nghèo khổ có khuynh hướng làm cho người ta mất đi các quyền sống, làm cho người ta cảm thấy tủi hổ hoặc chán nản. Nó có thể dẫn đến đến sự khủng hoảng tinh thần sâu sắc và cướp đi của người ta mọi cơ hội cải thiện hoàn cảnh kinh tế. Vì thế, nó làm người nghèo phải chịu nhiều đau khổ. Tuy nhiên, trên bình diện cá nhân, nếu chúng ta càng sớm nhận thức được rằng giàu có không đem lại hạnh phúc, chúng ta càng sớm học được cách sống một cách bình dị, chúng ta càng khá hơn, đặc biệt đối với hạnh phúc của chúng ta.

Thời gian và khu vực địa lý sẽ luôn luôn áp đặt những giới hạn lên mức độ giàu có mà một người có thể đạt được trong đời mình. Do hạn chế tự nhiên này, có lẽ không ngoan hơn là ta nên tự đặt ra những giới hạn cho mình bằng cách thực hành hạnh biết đủ. Trái lại, ở phương diện tìm kiếm sự giàu có về tinh thần thì tiềm năng là vô hạn. Ở đây, không có giới hạn tự nhiên nào cả, cho nên người ta không nên bằng lòng về những gì mình có, mà luôn luôn cố gắng để có thêm nữa. Thật không may, là chúng ta thường làm ngược lại. Chúng ta không bao giờ bằng lòng về của cải vật chất mà mình đang có, nhưng lại hoàn toàn tự mãn về của cải tinh thần của mình.

Kỷ luật tự giác

Liên quan chặt chẽ với sự bằng lòng là kỷ luật tự giác. Quả vậy, phẩm hạnh biết đủ đòi hỏi một mức độ kỷ luật tự giác nào đó; các giá trị bên trong đề cập trong cuốn sách này đều liên quan đến phẩm hạnh này.

Điểm quan trọng của phẩm hạnh này là kỷ luật phải do mình tự nguyện tuân thủ. Khi kỷ luật được áp đặt từ bên ngoài, thì ít khi có hiệu quả và đôi khi sẽ phản tác dụng. Khi kỷ luật

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

được áp đặt từ sự sợ hãi, dù là nỗi sợ một thế lực bên ngoài hay nỗi sợ bắt nguồn từ một sự điều kiện hóa văn hóa hay tôn giáo của mình thì người ta ít tuân thủ một cách nhiệt thành. Hệ quả là kỷ luật áp đặt hiếm khi mang lại sự chuyển hóa bên trong.

Ngược lại, nếu chúng ta chấp nhận kỷ luật một cách tự nguyện, do hiểu được giá trị của nó và những lợi ích phát sinh từ việc kiểm chế các thói quen xấu, lẽ tự nhiên là chúng ta tuân thủ nó với quyết tâm cao hơn. Điều này sẽ làm cho việc chấp hành kỷ luật của chúng ta bền bỉ hơn.

Để có thể trau dồi kỷ luật tự giác như thế, chúng ta, một lần nữa, cần phải suy ngẫm và hiểu rõ những lợi ích mà nó mang lại, không những cho bản thân mình mà còn cho những người khác, và thậm chí là cho toàn nhân loại. Bằng cách làm như vậy, chúng ta phát sinh lòng nhiệt thành cần thiết để duy trì động cơ và quyết tâm của mình.

Cũng có thể bắt đầu bằng cách suy ngẫm về sự nguy hại chúng ta gây ra cho mình khi chúng ta chịu khuất phục trước những cám dỗ và thói quen xấu. Rồi chúng ta suy ngẫm về tác hại mà những thói quen xấu của chúng ta gây ra cho những người khác. Thật là dễ để cho rằng hành

vi và thói quen của chúng ta chẳng liên quan tới ai, nhưng thật ra hiếm khi như vậy. Chúng ta hãy xét, giả sử, một thành viên trong gia đình nghiện ma túy. Dĩ nhiên, những thành viên khác không chịu những tác dụng trực tiếp lên thân thể hay tinh thần do ma túy gây ra, nhưng điều ấy không có nghĩa là họ không bị tác hại. Có khả năng là họ phải đau khổ vì sự quan tâm và lo lắng cũng như những phiền hà và rắc rối nảy sinh trong hoàn cảnh đó. Vì vậy, khi xem xét tác hại mà chúng ta gây ra do sự thiếu kỷ luật trong những thói quen của mình, chúng ta nên luôn nghĩ đến những người quan tâm đến sự an vui của mình và những người mà sự an vui của họ gắn liền với sự an vui của mình.

Cũng rất có ích nếu chúng ta xem xét những tác dụng tai hại do sự thiếu kỷ luật ở phương diện xã hội. Theo tôi thấy, vấn đề tham nhũng, lan tràn ở nhiều nơi trên thế giới, không gì khác hơn là sự thiếu kỷ luật tự giác. Tham nhũng chính là sự khuất phục trước lòng tham, thành kiến, và sự thiếu trung thực. Dù cho xã hội có một hệ thống pháp luật công bằng và hợp lý, nó cũng trở thành mất giá trị khi bị nạn tham nhũng làm cho tê liệt.

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

Với ý thức bắt nguồn từ sự suy ngẫm các hậu quả của việc thiếu kỷ luật tự giác, chúng ta dần dần có thể phát triển khả năng chống lại cám dỗ trong đời sống của mình. Cuối cùng, với sự thực tập một cách kiên trì, kỷ luật tự giác bắt đầu xuất hiện một cách tự nhiên, không cần đòi hỏi nỗ lực có ý thức và ý chí nữa. Lúc đó, khi sự kiềm chế và tiết độ trở nên tự nhiên, chúng ta bắt đầu cảm nhận cảm giác tự do nảy sinh cùng với năng lực làm chủ bản thân. Phẩm hạnh kỷ luật tự giác này được xiển dương trong tất cả các truyền thống tôn giáo lớn của thế giới. Chẳng hạn, trong đạo Islam, người ta rất coi trọng hạnh *sabr* – sự kiên định, tự kiểm soát, kiên nhẫn, chịu đựng – và những người có phẩm hạnh này, gọi là *sabireen*, được Thượng đế yêu quý.

Việc làm chủ các khuynh hướng mang tính phá hoại của chúng ta thông qua việc thực hành ý thức và kỷ luật tự giác ở ba phương diện thân thể, lời nói, và tâm trí giúp chúng ta thoát khỏi sự rối loạn xảy ra khi hành vi không phù hợp với những lý tưởng của mình. Thay vào sự rối loạn này ta sẽ có sự tự tin, ngay thẳng, lòng tự trọng – những phẩm tính cao quý mà mọi người đều ngưỡng mộ.

Hào phóng

Cũng nên có vài lời về giá trị của tính hào phóng. Đó là biểu hiện bên ngoài tự nhiên của lòng từ bi, lân mẫn ở bên trong. Khi người ta mong muốn làm vơi bớt khổ đau của người khác và làm gia tăng niềm hạnh phúc cho họ, thì sự hào phóng – trong tư tưởng, lời nói, việc làm – chính là thể hiện mong muốn đó.

Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng “hào phóng” ở đây không phải chỉ sự cho đi theo ý nghĩa vật chất, mà hào phóng ở trái tim. Như thế, nó có liên quan đến phẩm hạnh tha thứ. Không có lòng bao dung thì không thể có sự tha thứ.

Trong các kinh sách Phật giáo, sự hào phóng được mô tả qua bốn thứ người ta có thể cho đi: trước hết là cho của cải vật chất; thứ hai là giúp cho người khác thoát khỏi sự sợ hãi, có nghĩa là làm cho người ta được an toàn, an ninh, và đối xử với họ một cách thành thật; thứ ba là cho những lời khuyên về tâm linh, đưa đến sự an tâm, lòng từ ái, và lời khuyên có ích cho sự an vui về tâm lý và tình cảm của người khác; thứ tư là cho đi tình thương.

Một điểm quan trọng cần nhận thức ngay từ đầu, đó là mục đích của các thứ đem cho này

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

không phải là để lấy lòng người khác, mà luôn luôn là đem lại lợi ích cho người khác. Nếu động cơ là đem lại lợi ích cho mình, thì cái đó không phải là hào phóng thật sự.

Kinh sách Phật giáo còn lưu ý phải minh bạch trong khi thực hiện những hành vi hào phóng. Chẳng hạn, ngoài việc bảo đảm động cơ lành mạnh, kinh điển còn nhắc nhở phải lưu ý đến bối cảnh của hành vi để xem sự cho đi ấy có đúng đắn không. Cho một thứ gì đó không phù hợp hay cho vào thời điểm không phù hợp, có thể có hại thay vì có lợi cho người nhận. Rõ ràng là có một số vật phẩm, như thuốc độc hay vũ khí, thì do tính chất tự thân, không thích hợp để làm quà tặng. Nếu những gì chúng ta cho có khả năng được sử dụng để làm hại người khác, thì qui tắc từ bi mách bảo chúng ta rằng không nên cho. Ngoài ra, kinh điển còn nhấn mạnh sự cần thiết để đảm bảo rằng chúng ta hào phóng trong sự tôn trọng đối với người nhận, không phải vì cảm giác tự tôn. Một hành vi hào phóng chân chính sẽ tôn trọng phẩm giá của người nhận. Tôi nghĩ rằng đây là những chỉ dẫn có ích, đáng cho chúng ta ghi nhớ.

Hoạt động từ thiện và lòng nhân ái

Cách đây mấy năm tôi có tham gia một cuộc hội thảo thú vị về lòng nhân ái ở New York. Theo tôi, hai lĩnh vực mà hoạt động từ thiện cần quan tâm nhiều nhất là y tế và giáo dục. Sự chăm sóc y tế rất cần thiết cho sự an vui và phẩm giá của con người, nhưng những nguồn tài nguyên cho sự chăm sóc y tế hiện đại không được phân bổ cho nhiều nơi trên thế giới. Giáo dục thì cung cấp phương tiện mà nhờ đó người ta học hỏi được các kỹ năng và kiến thức cần thiết để thoát khỏi cảnh nghèo đói.

Hoạt động từ thiện rất được coi trọng trong các tín ngưỡng độc thần (đạo Do-thái, đạo Thiên Chúa, đạo Islam – ND.), trong đó bố thí cho người nghèo được xem là một nghĩa vụ tôn giáo. Tôi có ấn tượng tốt về các hoạt động từ thiện của các hội đoàn từ thiện Thiên Chúa giáo trong các nước đang phát triển. Chúng tôi, người Tây tạng, đặc biệt trong những năm lưu vong đầu tiên rất khó khăn, là những người nhận được sự giúp đỡ và hiểu rõ lợi ích của các hoạt động này. Trong đạo Islam, việc bố thí, hay *zakaat*, được xem là một trong năm việc thiết yếu mà người ngoan đạo phải thực hành, và với đạo Do-thái cũng thế, bố thí được xem là một hoạt động

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

quan trọng trong việc phụng sự tôn giáo.

Nhưng bố thí không chỉ đem lại lợi ích cho người nhận. Về phía người cho, có lẽ không có niềm vui nào lớn hơn khi biết rằng sự giúp đỡ của họ đem lại lợi ích cho người thật sự cần thiết.

Đối với những người giàu có, thì của cải vượt ra ngoài một mức độ nào đó không đem lại một giá trị thực tế nào, trừ phi họ dùng của cải đó vào mục đích tốt đẹp. Ngay cả một tỷ phú cũng có dạ dày cùng kích cỡ với người khác, và số nhà cửa mà một người có thể sống trong đó cũng có hạn. Sau khi đạt đến một mức nhất định, sự giàu sang, xa hoa chẳng còn có tác dụng thật sự nào đối với cấp độ tiện nghi của một con người. Cuối cùng, sự giàu có chỉ là một chuỗi các con số trên giấy tờ hay trên màn hình máy tính. Hơn nữa, nếu người ta quan tâm đến các nguyên tắc đạo đức, hay nghĩ đến việc duy trì một nếp sống tiện nghi căn bản, thì việc sống một cách xa hoa trước cảnh bao nhiêu người còn nghèo đói trên thế giới, tỏ ra không hay. Nó giống như một người đang ăn một bữa thịnh soạn một cách đủng đủng trước mặt người ăn xin sắp chết đói.

May thay, ngày nay có nhiều người danh tiếng, qua hoạt động từ thiện, đang san sẻ của cải của họ cho những người nghèo khổ ở nhiều

nơi trên thế giới, đặc biệt là trong lĩnh vực y tế và giáo dục. Tôi đã nhắc đến Bill và Melinda Gates, những người đã có những hoạt động từ thiện đáng quý, đem lại lợi ích cho rất nhiều người. Tôi cũng ái mộ hoạt động nhân ái của Pierre và Pamela Omidyaa, những người đã đóng góp rất nhiều của cải để giúp đỡ người khác. Khi gặp những vị này, tôi luôn luôn bày tỏ sự ngưỡng mộ sự hào phóng của họ trong việc giúp đỡ những người nghèo khổ. Vì thế, một lần nữa, tôi kêu gọi những người ở trong hoàn cảnh thuận lợi tương tự nghĩ đến việc san sẻ tài sản của mình cho người khác với lòng nhân ái.

Tuy nhiên, không chỉ những người rất giàu mới cần nghĩ đến việc bố thí. Ngay cả những người với phương tiện hạn chế, thái độ hào phóng cũng đem lại lợi ích lớn lao trong việc mở rộng lòng nhân từ, trong việc cảm thông và thiết lập mối quan hệ từ ái với người khác. Bố thí của cải vật chất chỉ là một trong những cách thể hiện sự hào phóng; người ta có thể có một thái độ hào phóng trong tất cả các hành vi của mình. Bằng thái độ quan tâm, tốt bụng, trung thực trong cách cư xử với người khác, bằng cách khen ngợi đúng lúc, đưa ra lời an ủi, khuyên răn khi người khác cần, và đơn giản là chia sẻ thời

Vun trồng các giá trị nội tâm then chốt

giờ với người khác – đây là những hình thức hào phóng mà không cần phải có nhiều tiền bạc mới thực hiện được.

Niềm vui bố thí

Một khía cạnh quan trọng trong việc thực hành sự hào phóng là niềm vui trong đó. Trong truyền thống Ấn-độ, có một phong tục là dâng tặng các hoạt động từ thiện cho một mục đích vị tha cao cả hơn. Việc này nhằm bảo đảm rằng sự hào phóng không phải là mù quáng, hay bị thúc đẩy bởi một sự thiên vị hay thành kiến, mà hướng đến một sự tốt lành hơn cho toàn nhân loại. Phong tục hồi hướng công đức (custom of dedication) khiến cho người cho có được niềm vui cao hơn trong việc bố thí. Có niềm vui trong việc bố thí rất có ích bởi vì nó khiến cho ta có xu hướng thực hiện thêm những hoạt động nhân ái, từ thiện trong tương lai.

Điều tuyệt diệu của việc bố thí là nó đem lại lợi ích không chỉ cho người nhận mà cả người cho. Và cho đi càng nhiều, người ta càng có thêm niềm vui trong việc từ thiện.



11

Thiền định như là cách luyện tâm

Chúng ta đã tìm hiểu một số chi tiết về những gì mà đời sống tâm linh và đạo đức đòi hỏi về phương diện thực hành. Chúng ta đã thảo luận một vài cách để đưa ý thức sáng suốt vào đời sống hàng ngày, những cách phát triển ý thức cao hơn để chúng ta tập điều chỉnh những cảm xúc của mình, và cuối cùng, là những cách để trau dồi những giá trị bên trong. Bởi vì tất cả những cách thực tập này, đặc biệt là hai cách cuối cùng, có liên quan ở một mức độ nào đó đến việc vận dụng tâm trí có kỷ luật, cho nên trong chương cuối này, tôi muốn nói vài điều về

sự rèn luyện kỷ luật tinh thần. Đối với tôi, việc rèn luyện như thế là một phần thiết yếu của cuộc sống. Một mặt, nó giúp tôi củng cố quyết tâm hành động một cách từ ái cho hạnh phúc của người khác. Mặt kia, nó giúp tôi kiểm soát những ý nghĩ và cảm xúc có hại mà chúng ta thỉnh thoảng vẫn bị tấn công, và giúp duy trì một tâm bình an.

Với việc rèn luyện tinh thần, tôi muốn nói đến một cách vận dụng tâm có kỷ luật liên quan đến sự làm quen với một đối tượng hay đề tài một cách sâu sắc. Ở đây tôi đang nghĩ đến một chữ trong tiếng Sanskrit là *bhavana*, với hàm nghĩa “rèn luyện” và từ tương đương trong tiếng Tây tạng là *gom*, có hàm nghĩa là “làm thân”. Hai từ này thường được dịch ra tiếng Anh là *meditation*, chỉ nhiều cách thực tập tinh thần, chứ không phải như nhiều người nghĩ, là những phương pháp đơn giản để thư giãn. Những thuật ngữ này nguyên gốc có nghĩa là một quá trình luyện tập làm quen với một điều gì đó, có thể là một thói quen, một cách nhìn, hay một lối sống.

Quá trình chuyển hóa

Vậy thì, làm thế nào mà quá trình rèn luyện tinh thần nay dẫn đến một sự chuyển hóa tâm

Thiền định như là cách luyện tâm

linh bên trong được? Ở đây, chúng ta có thể tham khảo ý tưởng về “ba mức độ hiểu biết” được đề cập để chuyển hóa tinh thần theo thư tịch Phật giáo. Đó là mức độ hiểu biết nhờ nghe (hay học hỏi), mức độ hiểu biết nhờ tư duy, và mức độ hiểu biết nhờ kinh nghiệm thiền định. Chẳng hạn, có người muốn tìm hiểu bản chất tương thuộc của thế giới ngày nay. Họ có thể học hỏi bằng cách lắng nghe một người nào đó nói chuyện về đề tài này hay bằng cách đọc sách về đề tài ấy. Nhưng nếu như họ không suy ngẫm sâu xa về những gì đã nghe hay đã đọc thì sự hiểu biết của họ vẫn còn nông cạn, và bị hạn chế ở ý nghĩa của từ ngữ. Ở mức độ này, sự hiểu biết về một sự kiện nào đó chỉ là một sự giả định dựa trên một số thông tin. Tuy nhiên, nếu họ suy nghĩ sâu xa về ý nghĩa của nó, áp dụng phương pháp phân tích cũng như tổng hợp kỹ càng về những kết luận mà họ rút ra, thì một niềm xác tín sẽ nảy sinh về sự thật của sự kiện ấy. Đây là mức độ thứ hai của quá trình hiểu biết. Cuối cùng, họ tiếp tục rèn luyện việc làm quen với sự kiện một cách sâu sắc hơn nữa, sự hiểu biết của họ ăn sâu vào bên trong, và trở thành một phần của bản tính của họ. Như vậy họ mới đạt được mức hiểu biết thứ ba mà các thư tịch cổ nhắc

đến, đó là sự hiểu biết thực nghiệm, tức thời, không cần gắng sức.

Không có gì bí ẩn về quá trình chuyển hóa này. Quả thật, đó là điều xảy ra trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Một thí dụ tương tự là quá trình thành tựu một kỹ năng, chẳng hạn như bơi lội hay đi xe đạp, khi nhân tố chủ yếu là việc luyện tập thật sự. Trong bối cảnh giáo dục, chẳng hạn, quá trình tiệm tiến này – đầu tiên, là nghe hay học, đến chỗ đào sâu sự hiểu biết qua sự suy ngẫm có phê phán, rồi đến niềm tin vững chắc – là rất bình thường. Thí dụ, ai cũng biết rằng, kiến thức dựa vào sự nghe hay học không thôi, không được xử lý qua sự suy ngẫm, không thể nào đưa đến niềm xác tín mạnh. Vì lý do này, nó không thể đưa đến kết quả là thay đổi được. Nhưng nếu, qua suy luận phê phán, chúng ta đạt được một niềm tin sâu sắc về điều đã học, thì nó sẽ dẫn chúng ta đến một sự cam kết nghiêm túc, làm cho kiến thức ấy trở thành một phần trong nhân sinh quan của chúng ta.

Tiến trình này được vận dụng không chỉ để phát triển trí thông minh, mà còn phát triển những phẩm chất tích cực như lòng từ bi. Thông qua sự suy ngẫm có phê phán, chúng ta nhận thức được giá trị của lòng từ. Điều này đưa đến

Thiền định như là cách luyện tâm

một sự ngưỡng mộ phẩm hạnh đó. Sự ngưỡng mộ này lại đưa đến một sự cam kết trau dồi lòng từ trong chính bản thân mình, và từ cam kết này dẫn đến sự thực hành thật sự. Nói cách khác, ý thức về những lợi ích làm phát sinh niềm xác tín rằng nó xứng đáng để thực tập, và sự thực tập đưa chúng ta đến chỗ thực hiện, biến thành hiện thực, phẩm chất hay phẩm hạnh mà chúng ta bắt đầu bằng cách suy ngẫm về nó.

Những phương pháp rèn luyện tinh thần

Tất cả các truyền thống tín ngưỡng lớn đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phát triển đời sống nội tâm, và nhiều kỹ thuật trong truyền thống của tôi cũng hiện hữu dưới một hình thức nào đó trong các truyền thống khác. Đặc biệt, có nhiều điểm giống nhau trong những phương pháp rèn luyện tâm trí trong các truyền thống thiền khác nhau ở Ấn-độ. Nhưng nhiều điểm tương đồng cũng hiện hữu trong các truyền thống tâm linh khác. Chẳng hạn, gần đây, tôi tham gia một buổi nói chuyện rất thú vị và hữu ích về việc cầu nguyện mang tính chất suy niệm của một tu sĩ đạo Thiên chúa dòng Cát-minh (Carmelite) và vị ấy cho thấy một số điểm tương đồng nổi bật giữa những kỹ thuật của đạo Thiên chúa và đạo Phật.

Tuy nhiên, dẫu người ta thường gắn kết các phương pháp thiền định hay rèn luyện tinh thần cho tôn giáo, không có lý do gì để không thực hành trong bối cảnh hoàn toàn thế tục. Rốt cuộc, kỷ luật tâm thức tự nó không đòi hỏi cam kết nào về tín ngưỡng. Nó chỉ đòi hỏi một nhận thức rằng phát triển một tâm trí sáng suốt, bình tĩnh, là một nỗ lực đáng làm và một sự hiểu biết rằng làm thế sẽ mang lại lợi ích cho bản thân và cho người khác. Nếu nói về cách tập luyện hàng ngày của bản thân, ngoài một số thời công phu mang tính chất tôn giáo và nghi lễ, tôi thực hành hai loại bài luyện tập tâm trí – loại thiền suy luận hay phân tích (discursive or analytic meditation) và loại thiền quán chiếu (absorptive meditation). Loại thứ nhất là một tiến trình phân tích, trong đó, thiền giả thực hiện một loạt các hoạt động tư duy, trong khi loại thứ hai, hành giả tập trung vào một đối tượng hay mục tiêu cụ thể và chú tâm vào đó giống như để tâm mình vào một kết luận nào đó. Tôi thấy rằng phối hợp hai kỹ thuật này đem lại lợi ích lớn nhất.

Có một cách hữu hiệu để hiểu các phương pháp rèn luyện tâm này là nhìn vào mục tiêu của từng loại. Chẳng hạn, loại thực tập *lấy một sự vật gì đó làm đối tượng*, thí dụ lấy đề tài là

Thiền định như là cách luyện tâm

tính chất bình đẳng căn bản của tất cả mọi chúng sinh để suy nghĩ. Còn loại kia là phương pháp tra dồi những phẩm hạnh tích cực, chẳng hạn như lòng từ bi, lòng nhân ái. Những phẩm hạnh này không hẳn là đối tượng tư duy mà là những phẩm chất mà ta muốn nuôi dưỡng trong tâm. Loại tiếp cận thứ nhất đáp ứng nhu cầu phát triển các trạng thái tâm trí mang tính nhận thức hay hiểu biết, trong khi đó, loại thứ hai phát triển các trạng thái tâm nhằm hình thành các phẩm hạnh cao quý. Chúng ta có thể gọi hai loại hình này lần lượt là “giáo dục trí óc” và “giáo dục trái tim”.

Bởi chúng ta sống trong một thời đại mà nhiều việc có thể thực hiện bằng cách ấn nút, cho nên một số người ngỡ rằng có thể nhanh chóng đạt được sự thay đổi trong lĩnh vực rèn luyện tinh thần. Người ta có thể tưởng sự chuyển hóa bên trong đơn giản là tuân theo một công thức đúng đắn hay lặp đi lặp lại một câu thần chú thích hợp. Không phải như vậy. Sự rèn luyện tinh thần đòi hỏi thời gian và sự nỗ lực cũng như thực tập vất vả với sự kiên trì, bền bỉ.

Xử lý tính lẩn lữa

Đối với người mới bắt đầu thì sự rèn luyện

trình thân đòi hỏi một cam kết thực tập nghiêm túc. Không có một sự cam kết như vậy thì có thể không bao giờ bắt đầu vận dụng công phu được. Đôi khi tôi kể một câu chuyện liên quan đến vấn đề trì hoãn. Hồi xưa có một vị lama, để khuyến khích học tăng học tập, đã hứa sẽ đưa mọi người đi dã ngoại một chuyến. Lời hứa nay làm các sư chú rất phấn khởi, siêng năng học tập hơn. Tuy nhiên vị thầy lại không thực hiện lời hứa. Một thời gian sau, sư chú trẻ nhất, nôn nóng được đi chơi, đã nhắc nhở thầy mình. Vị lama nói rằng ngài đang còn bận, mọi người hãy ráng chờ. Thời gian trôi nhanh, hết mùa hè lại sang mùa thu. Sư chú kia lại nhắc nhở vị thầy về lời hứa. “Thưa thầy, khi nào chúng ta sẽ đi dã ngoại?” Thầy lại đáp, “Ồ, bây giờ chưa được. Thầy đang bận lắm.” Một hôm, vị lama để ý thấy có gì đó náo động trong đám học trò. Vị ấy hỏi, “Có chuyện gì vậy?” “Một xác chết đang được đưa ra khỏi tu viện.” Vị học tăng trẻ nhất trả lời. “Thưa thầy, có một sư chú tội nghiệp đang đi dã ngoại!”

Điểm mấu chốt của câu chuyện là trừ phi chúng ta dành thời gian và đưa ra một cam kết cho những việc mà chúng ta tự nhủ và nói với người khác rằng ta sẽ làm, chúng ta sẽ luôn luôn

Thiền định như là cách luyện tâm

có những nhiệm vụ và mối quan tâm cấp bách hơn – trong khi đó thì tử thần có thể xen vào bất cứ lúc nào.

Lập kế hoạch thực tập

Ngay từ đầu tôi thấy cần phải lưu ý một điều. Như thiền sinh mới sẽ nhanh chóng khám phá ra rằng tâm trí giống như một con ngựa hoang. Giống như con ngựa hoang, phải mất một thời gian dài làm quen với người muốn thuần hóa nó, tâm trí mới lắng dịu và nghe theo lệnh. Thế cho nên, chỉ với sự kiên nhẫn nhẹ nhàng trong một thời gian dài, những lợi ích của việc hành thiền mới trở nên rõ ràng. Tất nhiên, cũng có thể bỏ ra một vài ngày để thử một chương trình rèn luyện tâm trí ngắn hạn, nhưng sẽ sai lầm nếu đánh giá kết quả ngay trước khi bạn cho nó một thời gian để phương pháp thiền phát huy tác dụng. Có thể phải mất đến hàng tháng, thậm chí là hàng năm để gạt hái những lợi ích đầy đủ của thiền.

Về một vài chi tiết cụ thể liên quan đến việc thực tập, thì buổi sáng sớm là thời điểm tốt nhất. Vào lúc ấy tâm trí còn trong sáng và tươi mới. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng muốn thực tập tốt vào lúc sáng sớm thì bạn phải có một giấc ngủ ngon trước đó. Về phần tôi, phải nói rằng về chuyện

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

ngủ nghỉ tôi khá may mắn. Mặc dù phải thức dậy vào lúc 3:30, thường thường tôi bảo đảm được mình ngủ đủ tám hay chín giờ đồng hồ cái đã. Đối với nhiều người,việc này hơi khó sắp xếp. Chẳng hạn, nếu có trẻ con trong nhà thì khó mà hành thiền tốt vào buổi sáng sớm. Nếu vậy thì phải tìm một thời điểm khác, có thể là sau một giấc ngủ ngắn hay vào lúc lữ trẻ đã ra khỏi nhà. Tôi cũng xin nhắc nhở rằng chúng ta sẽ trở nên uể oải sau khi ăn nhiều trước buổi thực tập. Tốt hơn cả là bạn không ăn nhiều vào buổi tối nếu như muốn thực tập tốt vào sáng hôm sau.

Còn về thời lượng mà các bạn dành ra để thực tập thì vào giai đoạn đầu, chỉ cần 10 tới 15 phút là đủ. Quả thật, nên có một tham vọng vừa phải hơn là tiến hành một chương trình không bền vững có thể làm cho bạn chán nản thay vì giúp tạo ra một thói quen tốt. Cũng có thể lập một chương trình thực tập nhiều lần trong một vài phút ngoài thời tập chính. Vì bạn có thể giữ lửa bằng cách thỉnh thoảng thêm nhiên liệu, thì bạn có thể duy trì sự hành thiền lâu dài bằng cách dành ra nhiều thời tập thế nào để cho những gì các bạn đạt được trong thời tập trước chưa phai nhạt trong thời tập sau.

Thiền định như là cách luyện tâm

Về nơi chốn để thực tập, thì có lẽ trong các tài liệu hướng dẫn đã nói nhiều. Đối với nhiều người, thì tốt hơn là tìm một nơi mà các bạn không bị quấy rầy bởi tiếng ồn. Một ý tưởng tốt là các bạn tắt điện thoại trước khi ngồi xuống tập. Nhưng dĩ nhiên không nhất thiết là phải chọn một nơi nào đó hay một thời điểm nào đó trong ngày thì việc hành thiền sẽ tốt hơn. Đối với tôi, tôi thấy rất có ích khi hành thiền vào lúc đang đi du hành.

Còn về tư thế thích hợp trong khi hành thiền thì bất cứ tư thế nào mà các bạn thấy thoải mái là được, mặc dù nếu các bạn thấy quá thoải mái thì có nguy cơ là bạn sẽ rơi vào giấc ngủ. Nói thế, tư thế thường được khuyên là thế ngồi hoa sen (kiết-già), nghĩa là ngồi bắt chéo chân, bàn chân này để trên đùi chân kia. Một điều hay của tư thế này là nó giúp cơ thể giữ ấm và giữ lưng rất thẳng. Ban đầu nó có thể rất khó chịu, thì các bạn ngồi xếp bằng cũng không sao, và nếu như vậy cũng khó thì các bạn ngồi trên ghế cũng được. Cũng vậy, đối với những người theo truyền thống tôn giáo của họ thích quỳ hơn, thì hành thiền trong tư thế quỳ cũng được. Các bạn nên chọn tư thế nào ít làm mình phân tâm nhất.

Nếu các bạn chọn thế ngồi hoa sen thì các bạn có thể đặt bàn tay theo một vị trí thoải mái, bằng cách đặt lưng bàn tay phải trên lòng bàn tay trái. Hãy để các cùi chỏ buông thõng, và hơi tách ra khỏi thân thể một chút cho có một khoảng trống để không khí có thể luôn qua. Cũng nên ngồi trên một gối đệm để phần lưng được nâng lên một chút. Nó sẽ giúp cho lưng được thẳng, và lý tưởng nhất là giữ lưng thẳng như một mũi tên, với cổ chỉ hơi cúi xuống một chút thôi. Hãy giữ đầu lưỡi chạm vào vòm khẩu cái vì nó sẽ ngăn cơn khát khi không để không khí luôn vào trong khi thở. Mũi và răng thì cứ để tự nhiên. Về mắt thì các bạn sẽ tự tìm ra cách nào – nhắm hay mở – là tốt đối với mình. Có người thì cho rằng hành thiền với cặp mắt mở thì tốt. Đa số thì cho rằng nên nhắm hờ, nhưng một số khác lại cho rằng hành thiền với cặp mắt nhắm là tốt nhất.

Thư giãn và an định tâm trí

Một khi tâm trí đã lắng dịu thì điều đầu tiên nên làm là thở một vài hơi thật sâu. Rồi hít thở bình thường trở lại, cố tập trung tâm trí vào hơi thở, để ý luồng không khí đi vào vào đi ra khỏi ống mũi. Điều mà bạn đang cố gắng đạt được

Thiền định như là cách luyện tâm

là một tâm trí trung tính, không tích cực, cũng chẳng tiêu cực. Cũng có thể luân phiên thay đổi bằng cách đếm hơi thở khi nó đi vào và đi ra – đếm từ 1 tới 7 rồi lặp đi lặp lại tiến trình này một vài lần. Lợi ích của việc đếm thầm này là giao cho tâm trí một việc gì đó cho nó làm, và như thế sẽ làm cho nó bớt đi những suy nghĩ lăng xăng. Trong hai kiểu trên, kiểu nào cũng giúp đạt được một trạng thái tinh thần yên tĩnh hơn.

Chúng ta có thể ví tiến trình làm lắng dịu tâm trí này như nhuộm một tấm vải. Tấm vải trắng có thể nhuộm với một màu khác, nhưng nếu tấm vải đã có màu rồi thì khó nhuộm ra một màu khác, trừ phi chúng ta muốn nó thành màu đen. Cũng vậy, nếu tâm trí bị xáo động rồi thì khó mà đạt được một kết quả tích cực.

Đôi khi các bạn có thể thấy khó mà tập trung tâm trí bởi vì tâm bạn đang bị áp đảo bởi một cảm xúc mạnh, như giận dữ chẳng hạn. Vào những lúc đó có thể lặp đi lặp lại một vài lời nói. Ta có thể nhắc một công thức như “Tôi buông bỏ các cảm xúc có hại”, hay những người có tín ngưỡng, có thể nhắm một vài lời cầu nguyện, hay nhắm một câu thần chú; việc ấy có thể giúp chúng ta thoát khỏi sự khống chế của cảm xúc. Nếu kỹ thuật này không có hiệu quả, các bạn

có thể đứng dậy và đi bộ một chút trước khi bắt đầu trở lại.

Có những lúc, đặc biệt vào những giai đoạn đầu, các ý nghĩ tiêu cực cứ trở đi trở lại trong tâm. Trong trường hợp đó, có thể bạn sẽ thấy rằng suốt cả thời thiền bạn chỉ làm mỗi một việc là làm lắng dịu tâm trí. Mà như vậy cũng tốt, vì đó cũng là cách rèn luyện tâm. Khi các bạn đã có kinh nghiệm thấy được tâm trí hoạt động như thế nào và biết được kỹ thuật nào có ích nhất cho mình, thì bạn sẽ dần dần làm quen được với một tâm trí trung tính hơn. Đây là một tiến bộ tốt.

Khi bạn đã thành công trong việc thiết lập một trạng thái yên tĩnh trong tâm trí, có lẽ là một vài phút vào đầu thời thiền tập rồi các bạn có thể tiếp tục với việc rèn luyện tâm trí.

Vào những thời kỳ đầu tiên của việc rèn luyện, tốt nhất là tập nhiều bài khác nhau liên tiếp. Khi bắt đầu, các bạn có thể thấy không thể nào tập trung tâm trí được một vài phút – thậm chí là vài giây – trước khi bắt đầu phân tâm. Điều này là bình thường. Ngay khi các bạn nhận ra rằng mình đang phân tâm, hãy nhẹ nhàng đưa tâm trí trở lại việc đang làm trước khi việc phân tâm xảy ra. Không nên giận dữ hay tự

Thiền định như là cách luyện tâm

trách cứ mình, chỉ việc nhận ra tâm trí đang làm gì và bình tĩnh đổi hướng tâm. Điều quan trọng là không trở nên chán nản.

Suy ngẫm những lợi ích của việc rèn luyện tâm trí

Một bài tập rất có ích vào lúc đầu của thời thiền tập là xem xét những lợi ích của việc rèn luyện tâm trí. Một lợi ích tức thời là nó cho chúng ta một khoảng thời gian nghỉ ngơi ngắn, tránh khỏi thói quen của tâm trí là thường hay lo âu, tính toán, tưởng tượng. Đây là một lợi ích rất lớn. Một lợi ích khác của việc thiền tập là niềm tin vào con đường đi đến trí tuệ cao cả cho dù con đường ấy còn dài và trên đường còn nhiều chướng ngại phải vượt qua.

Cũng tốt khi dành một ít thời gian suy ngẫm về việc có thể xảy ra khi chúng ta xao lãng việc thực tập. Có nguy cơ là chúng ta sẽ đi đến kết cục như vị sư trong câu chuyện đi dã ngoại – đó là bị đưa ra khỏi tu viện vì đã chết – trước khi gặt hái được những lợi ích của các nỗ lực của mình. Một người không bao giờ tiến hành việc thực tập ít có cơ hội xử lý một cách có hiệu quả những ý nghĩ và cảm xúc tai hại của mình khi chúng khống chế tâm trí và hủy hoại mọi hy vọng đạt được sự bình an trong tâm.

Sau khi xem xét những khả năng trái ngược nhau như thế, những lợi ích của việc thiền tập so với những bất lợi khi xao lãng, chúng ta có thể suy nghĩ xuôi và ngược giữa hai khả năng này. Khi làm như thế, chúng ta sẽ thấy những lợi ích tốt hơn nhiều so với những gì gặp phải khi thiếu sự rèn luyện. Tiếp đó chúng ta để cho tâm trí ngừng lại một chút với kết luận này trước khi chuyển sang giai đoạn kế tiếp trong thời thiền tập.

Một số phương pháp thiền tập chính

TẬP TRUNG SỰ CHÚ Ý

Một phương pháp thiền tập là tập trung sự chú ý vào một điểm. Ở đây, các bạn có thể chọn một vật làm đối tượng chú tâm. Nó có thể là một bông hoa, một bức tranh, hay đơn giản là một bóng đèn; hoặc nếu bạn là một tín đồ tôn giáo, thì đối tượng thiêng liêng là một cây thập giá hay tượng Phật. Mặc dầu khi mới bắt đầu, bạn cần một vật cụ thể đặt trước mặt để trợ giúp, nhưng cuối cùng vật thể trực quan ấy không phải là tâm điểm của sự chú ý. Thay vào đó, khi các bạn đã chọn một vật rồi thì hãy tạo ra một hình ảnh của nó trong tâm trí, và khi các bạn đã làm quen với hình ảnh của nó ở trước mắt mình,

Thiền định như là cách luyện tâm

hãy đưa hình ảnh đó vào trong con mắt của tâm. Hình ảnh của vật thể ấy trong tâm là cái neo cố định tâm trí trong việc hành thiền của các bạn.

Sau khi thư giãn và làm lắng dịu tâm trí, hãy cố duy trì sự chú tâm vào đối tượng. Hãy hình dung ra nó ở phía trước mặt, cách chừng 1 mét, ở ngang tầm lông mày. Hãy tưởng tượng đối tượng đó có chiều cao chừng 6 cm và phát sáng, thế nên hình ảnh sáng sủa và rõ ràng. Và cố cảm nhận rằng nó nặng. Sức nặng này có tác dụng ngăn ngừa sự phấn khích trong khi ánh sáng của đối tượng ngăn ngừa sự xao lãng.

Khi thực hành loại thiền này, tốt hơn là đừng nhắm mắt mà chỉ khép hờ và nhìn xuống. Đôi lúc đôi mắt tự động khép lại, và điều này cũng được. Nhưng quan trọng là đừng nhắm chặt mà cũng đừng mở to. Tôi cũng xin nhắc rằng, có một số người, giống như tôi, thường đeo kính, và mở kính ra khi hành thiền. Tuy nhiên, đó không phải luôn luôn là một ý hay. Mặc dù không có kính thì nguy cơ bị phân tâm ít hơn, nhưng không có kính thì cũng hình ảnh không rõ ràng, và chúng ta dễ rơi vào sự trì trệ, uể oải. Tình trạng này lại đưa chúng ta đến một kiểu thiền mơ màng, không định hướng. Nếu việc này xảy ra thì cách đối trị là nghĩ đến một điều gì đó dễ

chịu, cái gì đó khiến bạn cảm thấy vui vẻ. Một cách khác là nghĩ đến điều gì đó tẻ nhạt, thậm chí là điều làm mình cảm thấy hơi buồn. Hoặc là tưởng tượng đứng từ trên một đỉnh núi nhìn xuống một không gian bao la.

Nếu bạn bắt đầu mệt với vấn đề ngược lại – đó là bị phân tâm vì điều gì đó mà bạn thấy – bạn đừng để ý đến điều mình thấy nữa. Trong hoàn cảnh như thế thì ngồi thiền trước một bức tường trống có thể có ích.

Khi vật thể mà các bạn hình dung ra trong con mắt tâm đã ổn định – có lẽ sau nhiều tuần hay nhiều tháng thực tập kiên trì – bây giờ bạn hãy thử khảo sát tâm khi nó đang nắm giữ hình ảnh bên trong. Ở đây các bạn đang cố gắng tập trung tâm trí, nhưng đồng thời cũng khảo sát nó, như thử nhìn nó từ một góc nào đó, nhớ bảo đảm rằng bạn không vô tình buông thư thái quá. Khi tâm trí được buông thư thái quá thì giấc ngủ sẽ đến ngay! Nhưng khi bạn đã tạo được một hình ảnh mạnh mẽ, rõ ràng, bạn bắt đầu làm quen với một loại chú tâm mà trong đời thường chỉ có được khi bạn cố gắng giải quyết một vấn đề rất hóc búa. Ý tưởng ở đây là khi các bạn học cách tập trung tâm trí thật sự, giống như cách mà nước bị dẫn qua một nhà máy thủy điện để

Thiền định như là cách luyện tâm

tạo ra một lực rất mạnh dùng để quay các tuốc-bin, thì bạn cũng có thể dùng sức mạnh của tâm trí tập trung vào những phẩm hạnh như từ bi, kiên nhẫn, bao dung và tha thứ.

Ngay cả khi bạn đạt được khả năng duy trì sự tập trung thì điều không thể tránh là bạn sẽ thấy thỉnh thoảng mình mất sự chú ý và tâm trí lại đi lang thang khỏi đối tượng, hoặc vì những tác nhân bên ngoài hoặc vì các tiến trình tư tưởng bên trong. Khi bạn thấy tâm đang lang thang thì hãy nhận thức điều ấy, rồi nhẹ nhàng đưa nó trở về với đối tượng. Nếu cần thì thỉnh thoảng bạn nhìn lại vật thể để hình ảnh trong tâm trở nên rõ ràng hơn. Hai tính chất cần thiết cho loại thiền này, đó là sự rõ ràng và ổn định của đối tượng. Tính chất rõ ràng giúp các bạn duy trì sự chú tâm. Tính ổn định giúp các bạn bảo đảm được tính rõ ràng bằng cách theo dõi xem sự chú ý của các bạn có liên tục không. Để giúp bảo đảm sự có mặt liên tục của hai tính chất này, các bạn cần phải phát triển và rồi vận dụng hai khả năng, đó là sự tỉnh táo và ý thức hướng nội. Thông qua sự vận dụng hai khả năng này thường xuyên, các bạn mới có thể dần dần học được cách tập trung và có khả năng duy trì sự chú ý trong một thời gian dài.

BÊN NGOÀI TÔN GIÁO

Tóm lại, trong một thời thiền tập tiêu biểu, chúng ta bắt đầu bằng việc làm lắng dịu tâm trí thông qua việc quan sát hơi thở. Rồi chúng ta chọn một đối tượng thiền tập và tập trung sự chú ý của chúng ta trên đối tượng ấy, thỉnh thoảng lưu ý xem sự chú ý có bị xao nhãng không. Khi chúng ta thấy tâm trí đi lang thang, thì hãy nhẹ nhàng đưa nó về trở lại đối tượng thiền tập và tiếp tục công việc. Cuối cùng, khi muốn chấm dứt thời thiền tập chúng ta có thể thực hiện vài bài tập thở để có thể kết thúc bằng một trạng thái tâm thư giãn.

Ý THỨC VỀ GIÂY PHÚT HIỆN TẠI

Với tâm trí được thư giãn nhờ một dạng bài tập thở nào đó, bạn có thể thực tập một phương pháp có ích khác nữa, đó là để tâm vào trạng thái ý thức căn bản mà chúng tôi gọi là “ý thức về giây phút hiện tại”. Khi bắt đầu, điều quan trọng là thiết lập một ý định không để cho tâm trí bị chiếm lĩnh bởi những ý nghĩ về những gì sẽ xảy ra trong tương lai, hay những hồi ức về những gì xảy ra trong quá khứ. Thay vào đó, phải hướng về giây phút hiện tại mà thôi và giữ tâm trí ở đó càng lâu càng tốt. Khi thực tập như thế này, nếu có thể ngồi đối diện với một bức tường không sơn quét màu sắc và trang trí gì cả

Thiền định như là cách luyện tâm

thì hay. Rồi sau khi hít vài hơi thở sâu, bạn bắt đầu làm cho nó lắng dịu và bắt đầu quan sát nó.

Đây là một điều mà thoát đầu rất khó thực hành. Trong cuộc sống hàng ngày, thế giới nội tâm của chúng ta bị chế ngự bởi những trạng thái hướng về một đối tượng nào đó, hoặc ở dưới dạng kinh nghiệm giác quan hoặc dưới dạng những tư tưởng, hồi ức, và ý tưởng. Hiếm khi chúng ta trải nghiệm một trạng thái không bị ràng buộc bởi một nội dung cụ thể nào và nghỉ ngơi trong một trạng thái ý thức tự nhiên. Vì vậy, khi bắt đầu thực hiện kỹ thuật thiền này, các bạn sẽ thấy tâm trí đi lang thang, những ý nghĩ và hình ảnh trôi nổi qua tầng ý thức, hay một ký ức chợt nổi lên mà không có lý do gì rõ ràng. Khi điều này xảy ra, đừng để tâm trí bị cuốn hút vào dòng năng lượng của những ý nghĩ và hình ảnh này bằng cách đè nén hay củng cố chúng. Hãy đơn thuần quan sát chúng và để chúng trôi qua, như những đám mây xuất hiện trên bầu trời và rồi bay lãng đãng xa dần tầm mắt, hay như những hạt bong bóng nổi lên rồi tan vào trong nước. Qua một thời gian, các bạn có thể thoáng bắt gặp trạng thái ý thức cơ bản của tâm và rồi các bạn sẽ trải nghiệm những khoảng thời gian ngắn, trong đó bạn cảm thấy một khoảng trống vắng, khi đó tâm bạn không chứa đựng một nội

dung nào cả. Những thành công ban đầu như thế sẽ nhanh chóng qua đi. Nhưng với sự kiên trì qua một thời gian dài, những gì chỉ trải qua trong một thoáng sẽ được kéo dài ra, và rồi các bạn bắt đầu hiểu được rằng tâm trí giống như một tấm gương soi hay như mặt nước trong, trên đó những hình ảnh xuất hiện rồi biến mất, chẳng ảnh hưởng gì đến tấm gương hay mặt nước cả.

Một lợi ích quan trọng của phương pháp thực tập này là kỹ năng mà các bạn đạt được có thể giúp bạn quan sát các ý nghĩ của mình mà không bị cuốn hút vào chúng. Giống như một người quan sát đứng ở một khoảng cách nhìn một cảnh tượng, các bạn sẽ học được cách nhìn những ý nghĩ như chúng thật sự là, hay nhìn nội dung của tâm trí mình. Như thế, hóa ra nhiều vấn đề nảy sinh, bởi vì, trong trạng thái ngây thơ của một tâm trí chưa được rèn luyện, các bạn lẫn lộn ý nghĩ với thực tại. Chúng ta xem nội dung, những ý nghĩ đó là thực và rồi xây dựng toàn bộ nhận thức và phản ứng với hiện thực ấy theo nó. Khi làm như vậy, chúng ta tự trói buộc mình càng lúc càng chặt hơn vào một thế giới mà thực chất là do chúng ta tạo ra và rồi mắc bẫy trong đó, giống như một sợi dây bị rối vì những nút thắt của chính nó.

Thiền định như là cách luyện tâm

TRỒNG LÒNG TỪ BI VÀ NHÂN ÁI

Một phương pháp rèn luyện tâm trí khác là vun trồng các phẩm hạnh tích cực, như lòng từ bi và nhân ái. Những dạng bài thực tập này vận dụng các tiến trình tư tưởng có chủ ý. Chúng ta vẫn bắt đầu bằng cách chú tâm vào hơi thở để thư giãn và làm lắng dịu tâm trí. Sau phần chuẩn bị đó chúng ta mới đi vào phần thực tập.

Những bài tập này đặc biệt có ích trong những lúc các bạn phải đấu tranh tư tưởng để bày tỏ thái độ hay cảm giác đối với một người nào mà bạn đang gặp khó khăn với họ. Trước hết, hãy đưa hình ảnh của người ấy vào trong tâm trí, tạo ra một hình ảnh sống động tưởng chừng như các bạn có thể cảm nhận sự hiện diện của người ấy. Kế đó, các bạn suy ngẫm rằng, người ấy cũng có những hy vọng và mơ ước, cũng cảm thấy vui khi mọi việc diễn ra tốt đẹp, và cảm thấy buồn khi gặp điều không như ý. Như thế, thì giữa bạn và người ấy không có một chút gì khác nhau. Cũng như các bạn, người ấy ước mong có hạnh phúc và không muốn khổ đau.

Nhận thức được khát vọng chung này, hãy cố gắng cảm nhận mối liên hệ với người ấy và vun trồng niềm ước muốn rằng người ấy được hạnh phúc. Sẽ có ích nếu bạn thầm lặp đi lặp lại lời

ước, chẳng hạn như, “Nguyện cầu cho anh/chị thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân gây khổ. Nguyện cho anh/chị được hạnh phúc và bình an.” Rồi các bạn đặt tâm trí vào trạng thái từ bi này. Trong số hai phương pháp thiền tập đã đề cập bên trên, suy luận và quán chiếu, thì phương pháp vun trồng lòng từ bi này liên quan đến tiến trình suy luận, nhưng cũng tốt nếu như thỉnh thoảng lại đặt tâm trí trong trạng thái quán chiếu, theo cách đặt tâm an trú vào kết luận của quá trình suy luận.

Bởi vì tôi đã bàn luận khá nhiều về đề tài lòng từ rồi cho nên tôi sẽ không nói thêm ở đây. Nhiều phẩm hạnh đã bàn trước đây có thể mang ra để trau dồi giống như vun trồng tâm từ vậy. Và sự kết hợp giữa hai phương pháp – rèn luyện tâm bằng suy luận xen kẽ với phương pháp quán chiếu – cũng có ích khi trau dồi các phẩm chất bên trong khác như kiên trì, hay nhẫn nại.

RÈN LUYỆN SỰ BÌNH TÂM

Khi đề cập đến sự bình tâm, điều quan trọng là đừng nhầm lẫn nó với sự vô cảm. Đúng hơn, bình tâm là một trạng thái tâm mà trong mối liên hệ với người khác, người ta thoát ra khỏi những thành kiến có gốc rễ rất sâu liên quan đến sự đam mê thái quá hoặc ghét bỏ thái quá.

Thiền định như là cách luyện tâm

Có hai phương pháp chính để thực tập sự bình tâm. Một phương pháp giống như khi làm vườn, người ta san bằng đất đai để cây cối chúng ta trồng mọc đều và tươi tốt. Mục đích của nó là xóa bỏ khuynh hướng của chúng ta quen định nghĩa mối tương quan giữa chúng ta với người khác theo các tiêu chí bạn, thù, người lạ. Phương pháp thứ hai là phát triển nhận thức về sự bình đẳng căn bản giữa mình và người khác: tất cả đều là những con người với khát vọng hạnh phúc và mong ước tránh khổ đau.

Trong phương pháp thực tập đầu, một lần nữa, chúng ta áp dụng óc suy luận. Mặc dầu bình thường chúng ta vẫn cảm thấy gần gũi với những người thân yêu, ghét bỏ những ai muốn làm hại mình, và lãnh đạm với những người xa lạ, và làm như thế, chúng ta thường tạo ra những vấn đề không cần thiết lẫn khổ đau cho mình và cho người, nhất là khi cứ chấp chặt những cách đối xử phân biệt này. Như đã thảo luận ở phần trên, đây là nguồn gốc của xu hướng thiết lập quan hệ với người khác theo tiêu chí “chúng ta” và “họ”. Vì vậy, rèn luyện một sự bình tâm với sự tôn trọng người khác rất có ích, đặc biệt là khi chúng ta muốn sống một đời sống đạo đức.

Để làm như vậy, một lần nữa, các bạn bắt đầu bằng cách thư giãn và làm lắng dịu tâm trí bằng một bài tập thở và tiếp tục như sau. Hãy gọi ra hình ảnh của một nhóm người mà bạn yêu mến, như bạn bè và bà con. Hãy tạo lập hình ảnh với nhiều chi tiết và càng giống như thật càng tốt. Tiếp đó, lập ra hình ảnh của một nhóm những người mà các bạn không thấy có cảm tình gì cả, như người ở nơi làm việc hay ở nơi mua sắm mà các bạn không biết rõ. Cũng thế, hãy cố tạo ra hình ảnh càng như thật và càng chi tiết càng tốt. Cuối cùng, hãy tạo ra hình ảnh của một nhóm người mà bạn không thích, hay có xung đột, mà các bạn không đồng ý với quan điểm của họ, và cũng thế, tạo lập hình ảnh với thật rõ ràng và nhiều chi tiết.

Sau khi tạo lập trong tâm trí hình ảnh của ba nhóm người này, các bạn cho phép những phản ứng bình thường trước các nhóm người ấy nảy sinh. Hãy lần lượt quan sát những ý nghĩ và cảm giác đối với từng nhóm. Các bạn sẽ thấy rằng khuynh hướng tự nhiên của mình là có cảm tình với nhóm thứ nhất, lạnh lùng với nhóm thứ hai, và khó chịu với nhóm thứ ba. Nhận ra thái độ này rồi, các bạn hãy xem xét tâm của mình và xem xét các phản ứng như thế tác động tới tâm

Thiền định như là cách luyện tâm

mình như thế nào. Bạn sẽ thấy rằng những cảm giác đối với nhóm thứ nhất rất dễ chịu, tạo ra một niềm tin cậy và sức mạnh đi cùng với ước muốn làm giảm bớt hay ngăn ngừa khổ đau cho họ. Đối với nhóm thứ hai, bạn sẽ thấy những cảm giác của mình không gây hưng phấn hay gợi ra những ý nghĩ đặc biệt nào quan tâm tới họ. Tuy nhiên, đối với nhóm thứ ba, những cảm giác của bạn sẽ kích thích tâm trí theo chiều hướng tiêu cực.

Bước tiếp theo là suy nghĩ sâu xa hơn, vận dụng óc phê phán. Những người mà chúng ta xem là kẻ thù hôm nay, có thể sẽ không còn như thế trong tương lai, và những người bạn ngày nay, ngày mai có thể cũng không còn như thế. Hơn nữa, cảm giác của chúng ta đối với những bạn bè, chẳng hạn như yêu mến, có thể gây rắc rối cho chúng ta, trong khi đó thì tương tác với kẻ thù lại có thể đem đến lợi ích, làm cho chúng ta mạnh mẽ hơn, tỉnh táo hơn. Suy nghĩ về những sự phức tạp như vậy có thể đưa bạn đến những suy nghĩ về tính chất vô ích khi quan hệ với người khác theo những thái độ cực đoan – cho dù họ thuộc nhóm thứ ba, hay thậm chí là nhóm thứ nhất. Một khi các bạn thấy rằng lối quan hệ với người khác như thế ngăn cản

các bạn phát triển thiện chí đối với họ và tạo ra một tác động tiêu cực trên tâm trí của mình, các bạn sẽ cố gắng làm giảm bớt sức mạnh của các cảm giác mang tính chất cực đoan. Qua một thời gian, trong mối quan hệ với người khác, các bạn sẽ không còn liệt họ vào nhóm bạn bè hay kẻ thù nữa, mà như những đồng loại, những con người với tính chất bình đẳng căn bản mà các bạn đã nhận thức được.

Về phương pháp thực tập sự bình tâm thứ hai, nhiều điểm đã được bàn luận trong Chương 2, chương về đặc tính nhân loại của chúng ta, có thể đưa vào việc rèn luyện tâm trí ở đây. Trong số những điểm đó, chủ chốt là hai sự thật đơn giản: bản thân tôi có một mong muốn mang tính chất bản năng và hợp pháp là đạt được hạnh phúc và tránh né khổ đau; tất cả mọi người khác cũng đều như thế; và tôi có quyền thực hiện những khát vọng bẩm sinh này, những người khác cũng thế. Suy ngẫm về hai điểm này, chúng ta có thể tự hỏi rằng dựa trên cơ sở nào chúng ta phân biệt một cách mạnh mẽ như thế giữa mình và người khác? Nếu chúng ta lặp đi lặp lại bài thực tập này, không phải trong một hay hai thời công phu mà trong nhiều tuần, nhiều tháng và thậm chí nhiều năm, chúng ta sẽ dần dần thấy

Thiền định như là cách luyện tâm

được mình có thể phát sinh một sự bình tâm thật sự dựa trên sự nhận thức sâu xa khát vọng chung của nhân loại là mong muốn hạnh phúc và không thích khổ đau.

HOAN HỈ TRƯỚC TẤM GƯƠNG CỦA NGƯỜI KHÁC

Một bài tập khác có thể giúp ích trong việc vun bồi những trạng thái tâm tốt lành là cách thực tập mang tính chất suy luận, lấy đối tượng là tấm gương tốt của một người mà chúng ta ngưỡng mộ. Điều này cũng giống như dùng người mẫu đóng vai để khơi nguồn cảm hứng. Đối với những người thế tục, thì tấm gương này là một người cùng thời hoặc trong quá khứ, người mà chúng ta ngưỡng mộ vì lòng từ bi, vô vị lợi: có thể là một bác sĩ, một y tá, một thầy giáo, hay một nhà khoa học. Đối với những tín đồ tôn giáo thì hình mẫu đó là vị sáng lập truyền thống tôn giáo của chúng ta hay một vị thánh trong lịch sử. Bằng cách nhớ tới cuộc đời của vị ấy, suy ngẫm về cách mà vị ấy sống vì người khác, hành vi của họ thể hiện lòng từ như thế nào, làm như thế giúp chúng ta có một sự hiểu biết sâu hơn về tấm gương sáng ấy.

Một trong những mục đích của việc rèn luyện tư duy phân tích này đạt được một sự nhận thức sâu sắc về một phẩm chất nào đó. Trong trường

hợp này, chúng ta phân tích cái gì thúc đẩy họ cống hiến cuộc đời mình cho người khác. Sau khi đã xác định phẩm chất này, chúng ta tập trung chú ý vào phẩm chất đó, để tâm trí của mình trụ vào đó – đó là cách nối kết chúng ta với phẩm chất ấy, thông qua sự hiểu biết trực tiếp, sâu sắc động cơ từ bi, mà đó là đối tượng tối hậu của bài thực tập này. Nói cách khác, ý nghĩa ở đây là rèn luyện chúng ta, trong cuộc sống hằng ngày, hành động như người mà chúng ta ngưỡng mộ, để khi, chẳng hạn, chúng ta nhận biết về những nỗi đau khổ của người khác, chúng ta cảm thấy cần phải hành động giống như hình mẫu họ. Như thế nghĩa là chúng ta đang tìm cách thay đổi thái độ của mình đối với người khác và thay đổi hành vi của mình. Đây là toàn bộ ý nghĩa của bài thực tập này: truyền thông tin và tác động vào những hành động của chúng ta. Nếu không làm được như vậy thì bài tập không có ý nghĩa gì.

XỬ LÝ NHỮNG THÁI ĐỘ VÀ CẢM XÚC TAI HẠI

Một lĩnh vực mà loại hình rèn luyện mang tính phân tích và suy luận có hiệu quả cao là trong việc xử lý các thái độ và cảm xúc tai hại. Chỗ tốt để bắt đầu là bằng cách chọn lựa một trạng thái tâm tai hại nổi trội của riêng mình.

Thiền định như là cách luyện tâm

Tất cả chúng ta đều có nhiều loại thái độ và tâm trạng gây tai hại, nhưng mỗi người đều khác nhau ở loại nổi trội nhất. Một số người thì hay có những cảm xúc thuộc họ giận dữ, như cáu gắt, dễ bị kích động, dễ nổi nóng, thù ghét. Người khác thì dễ sinh lòng ganh ghét, ghen tỵ, và không chịu được thành công của người khác. Một số người hay bị chi phối bởi các tình cảm luyến ái như ưa thích, ham muốn, tham lam, đam mê, khao khát nhục dục. Một số khác lại mắc phải những vấn đề ngược lại, như lãnh cảm hay không có khả năng giao tiếp với người khác.

Sau khi chọn ra loại cảm xúc hay thái độ mà các bạn muốn xử lý trước tiên, các bạn bắt đầu như đã nói đến bên trên, thư giãn đầu óc bằng một bài tập thở. Rồi sẵn sàng đi sâu vào thực tập.

Trước hết, hãy suy ngẫm những tác động của trạng thái tâm mà các bạn lựa chọn. Chẳng hạn, với cảm xúc giận dữ, bạn suy nghĩ về cách mà nó làm mất đi sự bình tĩnh trong tâm trí, cách mà nó tạo ra một tâm trạng tiêu cực, và làm hỏng bầu không khí xung quanh bạn. Hãy xem xét rằng trong cơn nóng giận, bạn thường hay dùng lời lẽ gay gắt, ngay cả đối với những người mà bạn rất yêu thương, và nói chung, nó tác động tiêu cực vào các mối tương quan giữa mình

với người khác. Sự suy ngẫm về tính chất phá hoại của những trạng thái tâm này cần phải đủ sâu để, dần dần, sau một thời gian, lập trường căn bản của các bạn đối với những tâm trạng như thế là đề phòng và cảnh giác. Một thiền giả Tây tạng nổi tiếng có lần đã nói, “Tôi có một nhiệm vụ thường trực: đó là canh gác ở cổng ra vào của tâm tôi. Khi những cảm xúc tai hại ở tư thế sẵn sàng thì tôi cũng sẵn sàng, khi chúng nó đứng nghỉ thì tôi cũng đứng nghỉ.”

Một khi các bạn đã thấy rõ tính chất phá hoại của những cảm xúc tai hại ấy rồi, thì các bạn bước qua giai đoạn kế tiếp. Đến đây các bạn phát triển một ý thức tỉnh táo hơn về các trạng thái tâm, đặc biệt là lúc khởi đầu của chúng. Bằng cách làm quen với cách mà các bạn cảm thấy khi những cảm xúc này nổi lên – bạn cảm thấy chúng gây ra những cảm giác trong thân thể như thế nào, những cảm giác trong tâm lý như thế nào – bạn có thể học cách nhận ra chúng trước khi chúng bắt đầu gây tác hại. Các bạn có thể nhận định chính xác những đặc điểm cụ thể đi kèm với sự phát sinh của những cảm xúc cụ thể chùng nào thì các bạn càng có cơ hội đưa ý thức tỉnh táo vào tiến trình và như vậy, có thể can thiệp sớm vào tiến trình nhân quả ấy.

Thiền định như là cách luyện tâm

Giai đoạn thứ ba trong phương pháp rèn luyện tâm trí để xử lý các trạng thái tâm tai hại là áp dụng các phương cách đối trị phù hợp, chẳng hạn dùng nhẫn nhục để đối trị với giận dữ, lòng nhân ái đối trị với thù ghét, suy ngẫm về những bất toàn của đối tượng để đối trị với lòng ham muốn, say đắm đối tượng ấy. Việc này có hiệu quả làm cho các trạng thái tâm tai hại lắng dịu xuống.

Trong ba giai đoạn của cách thực tập này, điều quan trọng, như đã gợi ý trước đây, là kết hợp tiến trình phân tích, suy luận với việc dùng tâm quán chiếu một điểm, đó là trụ tâm vào kết luận cuối cùng. Sự kết hợp này cho phép những tác dụng của phương pháp thực tập thấm sâu vào tâm trí để rồi nó sẽ có ảnh hưởng thật sự lên đời sống hằng ngày của các bạn.

Những chướng ngại đối với sự thực hành rèn luyện tâm trí tốt đẹp

Chắc chắn rằng khi bắt đầu những bài thực tập rèn luyện tâm trí này, thiền sinh sẽ gặp nhiều thử thách và khó khăn. Thật ra, khi tập luyện bất kỳ kỹ năng hữu ích nào, người ta cũng phải dùng nhiều công sức trong một thời gian dài. Trong việc rèn luyện tâm trí, thách thức lại

càng lớn hơn, bởi vì không những mục tiêu của các nỗ lực nằm ở trong tâm trí, mà cả phương tiện chúng ta dùng để thực tập lẫn lĩnh vực thực tập đều nằm ở trong tâm. Vì thế, ngay cả thiền giả có kinh nghiệm vẫn gặp nhiều chướng ngại.

Đối với mọi người, dù là thiền sinh mới hay thiền giả lão luyện, ngoài những vấn đề chung chung liên quan đến động lực thì còn có hai chướng ngại chính trong việc thực tập. Thứ nhất là sự phân tâm, và thứ hai là sự trì trệ hay cái mà chúng ta gọi là “sự chùng xuống của tâm” (mental sinking). Một thiền sinh mới thường hay gặp phải sự phân tâm: đó là sự phân tán tâm khi nó chạy theo những tư tưởng, ý nghĩ hoặc cảm giác làm cho nó ở trong tình trạng bị kích động, xáo trộn, và không thể nào lắng dịu. Sự phân tâm có thể ở dưới dạng thô, trong đó tâm rơi vào trạng thái hưng phấn và đối tượng của bài thực tập hoàn toàn bị thất lạc. Hoặc nó có thể ở dưới dạng vi tế hơn, trong đó đối tượng không hoàn toàn bị mất, nhưng một phần của tâm trí lại bận rộn với một điều gì khác khiến chúng ta không đạt được sự chú tâm thật sự.

Làm thế nào để vượt qua những chướng ngại ấy phụ thuộc vào kinh nghiệm cá nhân của chúng ta. Đôi khi chỉ cần nhớ lại mục đích của

Thiền định như là cách luyện tâm

việc rèn luyện tâm trí này. Khi khác, chúng ta chỉ cần buông bỏ mọi thứ chúng ta đang thực tập và chuyển sang một bài tập khác. Hoặc chúng ta có thể thực hiện một bài tập thở ngắn, hay lặp đi lặp lại vài câu nói phù hợp. Nó có thể đơn giản là “Tôi buông bỏ sự phân tâm.” Chúng ta có thể nói chậm chậm một vài lần. Nhưng có khi chúng ta cần tạm ngưng thời thiền tập, và đi bộ quanh phòng một vài phút. Như thường lệ, điều quan trọng là chúng ta không trở nên nản chí.

Chướng ngại chính kia đối với việc hành thiền là sự trì trệ hay tâm trí bị chùng xuống, là hiện tượng xảy ra khi tâm trí thư giãn thái quá. Khi chúng ta đã thoát được sự suy nghĩ lăng xăng theo thói quen và làm cho tâm trí không còn phân tán, nhưng rồi vì mức năng lượng xuống thấp hay chúng ta không đủ cảnh giác, tinh thần bị chùng xuống, và ta rơi vào trạng thái “mờ mịt”. Những bài thực tập này có thể đưa đến thư giãn, nhưng thư giãn lại không phải là mục tiêu của bài tập. Chúng ta cần rèn luyện và duy trì một trạng thái tâm lắng dịu nhưng cũng rất cảnh giác. Quả thật, khi đưa tâm trí vào một trạng thái thư giãn lâu mà thiếu cảnh giác thì sẽ làm cho tâm trí trở nên mê muội.

Việc làm thế nào để vượt qua tình trạng trì trệ này khác nhau tùy theo từng người và khác nhau tùy theo thời thiên tập. Một cuộc đi bộ ngắn và nhanh có thể có ích, hay bỏ ra một vài phút hình dung ra một ánh sáng rực rỡ. Đối với những người hành thiền có niềm tin tôn giáo thì họ có thể, trong một thời gian ngắn, suy ngẫm về các phẩm hạnh của một vị cao nhân nào đó trong truyền thống của họ. Một cách khác nữa là tưởng tượng ra ý thức của mình bay vọt lên không gian. Xin nhắc lại là xác định phương thức đối trị nào có hiệu quả nhất tùy ở mỗi người. Tóm lại, khi các bạn nhận thấy tâm mình trầm lắng thì đây là dấu hiệu cho thấy chướng ngại trì trệ xuất hiện. Để vượt qua, các bạn phải tìm cách nâng cao tinh thần và kích hoạt tâm trí của mình.

Vấn đề tiến bộ

Trong việc rèn luyện tâm trí, cũng như trong bất cứ hoạt động nào của con người, những cá nhân khác nhau tiến bộ nhanh hay chậm khác nhau và đạt được các mức độ thành tựu khác nhau ở vào những thời điểm khác nhau tùy theo lứa tuổi, tình trạng sức khỏe, trí thông minh và nhiều nhân tố khác. Một số người có năng lực

Thiền định như là cách luyện tâm

hoạt động nội tâm mạnh sẽ phát hiện ra sớm tình trạng phân tâm hoặc trì trệ và áp dụng các biện pháp để khắc phục. Những người khác phải mất thì giờ lâu hơn để làm được như thế. Trong trường hợp nào đi nữa thì cũng không nên vì thế mà tự hào hay buồn bã. Thay vào đó, mỗi khi chướng ngại xuất hiện, chúng ta hãy duy trì thái độ khiêm tốn và cố gắng vượt qua, không cần phải giận dữ.

Niềm vui của việc rèn luyện tâm trí

Khi chúng ta thành thạo hơn trong việc thiền tập, chúng ta càng lúc càng thấy là tâm trí có thể huấn luyện được. Chúng ta tập thay thế những tư tưởng tiêu cực bằng những ý nghĩ tích cực và học cách làm suy yếu những ý nghĩ và cảm xúc tai hại để chúng không chế ngự tâm trí mình. Tuy nhiên, điều quan trọng chúng ta cần hiểu rõ là không *dè nén* các ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực. Thay vào đó, chúng ta tập nhận diện chúng và thay thế bằng các trạng thái tâm tích cực hơn. Và chúng ta làm điều này không những để tập làm chủ tâm mình mà còn làm cho nó ở trong vị thế sẵn sàng hơn trong việc làm điều từ thiện cho người khác.

Điều quan trọng nữa cần phải ghi nhớ là đừng ép buộc mình thực tập. Như đã lưu ý trước đây, các thiền sinh mới chắc chắn sẽ bị phân tâm nhiều. Cần một thời gian tâm trí mình mới có thể quen với kỷ luật của sự thực tập. Vì thế, cần phải hết sức kiên nhẫn và đừng để rơi vào tâm trạng chán nản. Nếu chúng ta thấy mình vất vả quá thì hãy tạm ngưng thời thiền tập. Trong một số hoàn cảnh, sự cố gắng vất vả sẽ không có hiệu quả. Chúng ta càng cố gắng, tâm trí càng chóng mệt mỏi. Nếu chúng ta cứ tiếp tục trong hoàn cảnh như thế, chẳng bao lâu chúng ta sẽ ghét sự thực tập. Cuối cùng, ngay cả khi vừa thấy nơi thiền tập, chúng ta cũng nảy sinh cảm giác khó chịu. Sự rèn luyện tâm trí đúng là cần có kỷ luật, nhưng nó không phải là một sự trừng phạt. Trái lại, đó là một điều làm cho chúng ta vui sướng. Chúng ta nên có niềm vui trong việc thực tập. Khi làm được như vậy, niềm vui sẽ giúp chúng ta tiến bộ nhanh hơn.

Tác động trên đời sống hằng ngày

Khi chúng ta gặp phải những vấn đề trong đời sống hằng ngày, mà tất cả chúng ta ai ai thỉnh thoảng cũng đụng đầu, việc rèn luyện tâm trí sẽ giúp chúng ta có một cái nhìn sát thực tế

Thiền định như là cách luyện tâm

hơn về nguyên nhân gây ra những khó khăn ấy. Chẳng hạn, nếu chúng ta có lời qua tiếng lại gay gắt với ai đó – người trong gia đình, bạn đồng nghiệp, hay một người không quen biết – thì nên dùng một vài phút trong thời thiền tập hồi tưởng lại cảnh tượng ấy và xem xét các phản ứng của chúng ta. Sau đó, hãy hình dung ra đối phương ở ngay trước mặt, chúng ta nên có một cảm giác biết ơn người ấy. Điều này thoát nghe hơi kỳ quặc. Nhưng, như tôi đã từng chỉ rõ, những kẻ thù của ta, về một nghĩa nào đó, là người thầy của ta, vì thế cảm giác biết ơn là hoàn toàn thích hợp. Với ý nghĩ này trong trí, chúng ta hình dung mình cúi đầu chào đối phương. Khi lặp đi lặp lại vài lần như thế, nếu thái độ của chúng ta là thành thật và động cơ thanh khiết, thì lòng ghét bỏ đối phương trong ta dần phai nhạt, và thay vào đó, chúng ta có thể phát sinh lòng từ ái đối với người ấy.

Về cơ bản, mục đích của các bài thực tập rèn luyện tâm trí mà tôi vừa mô tả, đặc biệt là từ góc độ thế tục, làm cho chúng ta bình tĩnh hơn, từ ái hơn và trở thành một con người sáng suốt hơn. Nhưng việc thực tập còn đem lại rất nhiều lợi ích khác trong đời sống hằng ngày. Đặc biệt là khi tiến bộ, chúng ta tạo được một mức độ

trầm tĩnh trong tâm trí, khiến cho nó không bị rơi vào trạng thái bị kích động hoặc trầm cảm, và như vậy việc thực tập giúp bảo vệ chúng ta khỏi những stress trước những biến cố thăng trầm trong cuộc đời. Điều này không phải là gây mê trí óc. Điều tôi nói ở đây là nó giúp chúng ta giảm bớt sự nóng nảy. Việc rèn luyện tâm trí không ngăn ta thể nghiệm trọn vẹn cuộc sống, mà chúng giúp ta ôn hòa hơn trong những phản ứng của mình. Điều này nghe có vẻ như tạo ra một lối sống buồn tẻ, nhưng nếu chúng ta suy nghĩ một chút sẽ thấy được có một tâm trí giống như một con thuyền nhỏ bé bị sóng gió dập vùi trên biển cả thì thật là một tình trạng không hay chút nào. Tương tự như thế, nếu đèn trong phòng của ta lúc thì quá sáng khiến ta không trông rõ gì cả, lúc thì quá lu mờ cũng làm cho chúng ta không thấy được gì, thì thật là không ích lợi. Cái mà chúng ta muốn là một ngọn đèn sáng vừa phải, ổn định giúp chúng ta thấy rõ mọi vật xung quanh một cách rõ ràng. Và như thế, khi chúng ta phát triển được sự kiểm soát tâm trí ở một mức độ nào đó, chúng ta có thể xử lý các biến cố, cho dù là tích cực hay tiêu cực, một cách bình tĩnh.

Thiền định như là cách luyện tâm

Như tôi đã nói, chúng ta không phải đang gây mê cho tâm trí, tôi cũng không nói về việc làm chủ hoàn toàn các xúc cảm tai hại. Để làm như thế sẽ cần rất nhiều nỗ lực trong một thời gian dài. Đúng hơn, tôi muốn nói đến một mục tiêu khiêm tốn hơn là đạt được một sự sáng suốt thường trực. Một trạng thái như thế có đặc điểm là một sự khiêm tốn tự nhiên và một tâm trí bình an tự tại. Những phẩm chất như thế đến lượt nó lại làm cho tâm trí trở nên dễ điều khiển hơn trong quá trình phát triển tâm từ.

Để kết luận: trong việc rèn luyện tâm trí, nỗ lực vừa phải trong một thời gian dài là chìa khóa để thành công. Chúng ta sẽ gặp thất bại nếu như làm việc quá sức, hay cố gắng quá nhiều vào lúc ban đầu. Làm như vậy có khả năng chúng ta sẽ bỏ cuộc sau một thời gian ngắn. Sự thực tập tốt đòi hỏi một nỗ lực thường xuyên: một lối tiếp cận kiên trì, bền bỉ, dựa trên một sự cam kết dài hạn. Vì lý do đó, thực tập một cách đúng đắn, thậm chí trong từng buổi tập ngắn, là cách tốt nhất. Điều quan trọng là chất lượng chứ không phải là số lượng. Và, điều quan trọng hơn hết, chúng ta phải nhớ rằng mục đích của tất cả việc tập luyện của chúng ta là trở thành những con người từ bi hơn.



Lời cuối

Trong cuốn sách này tôi đã cố gắng trình bày những gì theo tôi là các yếu tố chủ chốt trong lối tiếp cận vấn đề đạo đức thế tục nhằm mục đích quảng bá những giá trị căn bản của con người. Đây là một dự án mà tôi muốn thực hiện kể từ khi nhận ra rằng không có tôn giáo nào hy vọng làm cho mọi người hài lòng, trong trường hợp có quá nhiều khuynh hướng tâm linh trong số bảy tỷ người sống trên hành tinh chúng ta.

Động cơ khiến tôi thực hiện công việc này phản ánh niềm tin vững chắc của tôi rằng, một khi mỗi người trong chúng ta đều nhận thức sâu sắc tầm quan trọng của đạo đức và làm sao để những giá trị bên trong như lòng từ bi và kham

nhân trở thành một phần không thể thiếu trong quan niệm căn bản về cuộc đời của chúng ta thì những tác dụng của đạo đức ấy sẽ có ảnh hưởng rất sâu rộng. Như tôi hy vọng rằng mình đã chỉ ra được, ở bình diện cá nhân, làm như thế sẽ đem lại hạnh phúc lớn hơn và sẽ có được một nhận thức về mục đích và ý nghĩa của cuộc sống. Ở bình diện xã hội, nếu có càng nhiều người trong chúng ta thực hiện như thế, có cơ may chúng ta sẽ tiến hóa theo chiều hướng của một nền văn hóa bớt chú trọng vào vật chất, thay vào đó, là các giá trị tâm linh bên trong. Những lợi ích của việc thực hành đạo đức sẽ được mọi người cùng chia sẻ.

Tôi thường được hỏi là có lạc quan về tương lai của loài người hay không. Câu trả lời đơn giản của tôi là có. Trong những năm đầu của thế kỷ 20, chẳng hạn, nhiều người tin rằng giải pháp cho bất kỳ cuộc xung đột nghiêm trọng nào cũng sẽ đến thông qua việc sử dụng vũ lực. May mắn thay, quan điểm này hiện nay không được nhiều người ủng hộ. Ngày nay, người ta đã chán ngán chiến tranh và thật sự mong muốn tìm kiếm những phương thức bất bạo động để giải quyết những bất đồng. Tương tự, cho tới thời gian gần đây nhiều người cho rằng khoa

Lời cuối

học và đời sống tâm linh không tương hợp với nhau, nhưng ngày nay, nhờ những tiến bộ khoa học đã đi sâu vào bản chất của thực tại, người ta càng lúc càng nhận thức được rằng hai lĩnh vực hoạt động này của con người có thể, và trên thực tế, bổ sung cho nhau. Trong quá khứ không xa, ít người ý thức được rằng hành vi của con người có thể tác động vào môi trường, nhưng ngày nay hầu như mọi người đều đồng ý rằng chúng ta cần phải lưu ý đến những tác động vào môi trường từ những hành động của mình, nhất là trong lĩnh vực kinh tế. Và cuối cùng, chủ nghĩa dân tộc, dựa vào sự bám víu mạnh mẽ là sức mạnh chủ đạo cho tới cuối thế kỷ XX, thì ngày nay, nhờ vào mối tương tác ngày càng gia tăng do các phương tiện truyền thông và sự di cư qui mô lớn, tính hấp dẫn của chủ nghĩa dân tộc ngày càng giảm bớt. Do đó, tính nhất quán và tương thuộc của loài người ngày càng được xem là điều tự nhiên. Đây là những lý do cho sự lạc quan của tôi.

Thêm vào đó, tôi là một người tin tưởng vào năng lực của cá nhân. Trong lịch sử nhân loại, nhiều biến cố làm thay đổi hướng tiến hóa của nhân loại diễn ra nhờ sáng kiến của cá nhân. Và mỗi một sáng kiến này đều bắt đầu bằng tầm

nhìn và niềm tin về một thế giới tốt đẹp hơn. Dù đó là cuộc vận động của William Wilberforce nhằm xóa bỏ sự buôn bán nô lệ, hay đó là phong trào đòi quyền tự do bằng phương pháp bất bạo động của Mahatma Gandhi ở Ấn-độ, hoặc phong trào đấu tranh cho các quyền công dân của Martin Luther King, Jr., hay cuộc vận động của bạn tôi, Jody William, người đoạt giải Nobel Hòa bình, đòi cấm các loại mìn sát thương cá nhân, trong mỗi một trường hợp, niềm cảm hứng đều xuất phát từ các cá nhân. Và chính sự tập hợp của các cá nhân tương tự, những người ủng hộ các cuộc vận động này, đã giúp đem lại sự thay đổi bền lâu. Bởi vì xã hội, không gì khác ngoài sự tập hợp của các cá nhân, những con người giống như các bạn và tôi, cho nên suy ra rằng nếu chúng ta muốn thay đổi xã hội thì, tùy chúng ta, mỗi người đều có thể góp phần.

Những người trong thế hệ của tôi thuộc thế kỷ XX, thế kỷ đã trôi qua. Trong thế kỷ ấy, chúng tôi, những con người, đã đưa ra thí nghiệm nhiều thứ, bao gồm cả chiến tranh qui mô lớn. Theo tôi, kết quả của kinh nghiệm khổ đau ghê gớm ấy đã làm cho chúng tôi trưởng thành hơn một chút, khôn ngoan hơn một chút. Trong thế kỷ ấy, chúng tôi đã đạt được nhiều tiến bộ về

Lời cuối

phương diện vật chất. Nhưng trong khi làm như thế, chúng tôi đã tạo ra sự bất bình đẳng xã hội và sự suy thoái của môi trường sống mà ngày nay chúng ta phải cùng nhau xử lý. Thế hệ trẻ ngày nay phải làm sao tạo dựng một thế giới tốt đẹp hơn di sản được trao. Trách nhiệm lớn đang trên vai những người tuổi trẻ.

Trong hoàn cảnh này, cũng như do sự thật là những thay đổi lớn trong xã hội chỉ có thể xuất phát từ nỗ lực của những cá nhân, phần cốt lõi trong chiến lược xử lý các vấn đề này chính là giáo dục thế hệ trẻ. Đây là lý do, mà trong lúc đi đây đi đó, tôi luôn luôn gắng sắp xếp thời gian tiếp xúc với họ. Niềm hy vọng và ước mong của tôi là, một mai, nền giáo dục chính quy, sẽ chú ý đến việc mà tôi gọi là giáo dục trái tim. Như chúng ta đã thừa nhận nhu cầu nắm vững các môn học cơ bản, tôi hy vọng rằng, sẽ tới lúc, chúng ta sẽ đồng ý rằng trẻ em sẽ được học trong chương trình chính thức ở nhà trường, sự cần thiết không thể thiếu của các giá trị như tình thương, lòng từ bi, công lý, và sự tha thứ.

Tôi trông mong có một ngày khi trẻ em, nhờ được dạy dỗ các nguyên tắc bất bạo động và giải quyết xung đột bằng biện pháp hòa bình, sẽ ý thức rõ hơn về những cảm giác và cảm xúc

của mình, nhận lấy trách nhiệm lớn hơn đối với mình và đối với thế giới rộng lớn hơn. Điều ấy phải chăng thật là tuyệt diệu?

Để đem lại một thế giới tốt đẹp hơn, vì vậy, chúng ta, cả già lẫn trẻ – không phải với tư cách là thành viên của quốc gia này hay quốc gia kia, của tín ngưỡng này hay tín ngưỡng kia, mà đơn giản là thành viên của gia đình nhân loại bầy tỷ người – cùng nhau nỗ lực với tầm nhìn xa, với lòng can đảm, và với niềm lạc quan. Đây là lời khẩn cầu khiêm tốn của tôi.

So với đời sống của vũ trụ, đời sống của con người chẳng hơn gì một đốm sáng li ti. Mỗi người chúng ta đều là người viếng thăm hành tinh này, một người khách trọ, chỉ có một thời gian ngắn ngủi để nán lại. Phải chăng không gì điên khùng hơn là sống một cuộc đời cô đơn, bất hạnh, và xung đột với những lý khách khác như ta? Chắc rằng, tốt hơn là chúng ta nên sử dụng thời gian ngắn ngủi này để theo đuổi một cuộc sống có ý nghĩa, một cuộc sống giàu có nhờ ý thức về mối tương lân với người khác và phục vụ tha nhân.

Cho đến nay, một thập kỷ của thế kỷ XXI đã trôi qua, phần lớn của thế kỷ này còn chưa tới. Tôi hy vọng rằng đây sẽ là một thế kỷ của hòa bình, một thế kỷ của đối thoại – một thế kỷ mà

Lời cuối

một cộng đồng nhân loại giàu tình thương hơn,
trách nhiệm hơn và từ bi hơn sẽ hiện xuất. Đây
cũng là lời nguyện cầu của tôi.



