

Bảo vệ tâm tay

Tịnh Tâm

Bạn có biết không, ở trên đời này có nhiều điều rất quý trong tâm tay với của mình mà mình không giữ nó được rồi phải ân hận, hối tiếc?

Chúng ta ai cũng cần có tình thương và sự thông cảm của những người chung quanh, đặc biệt là những người thân thuộc trong gia đình; đó là cái tình nghĩa vợ chồng, cha con, mẹ con và anh em. Chính những thứ tình nghĩa này cho ta hạnh phúc hay niềm vui trong cuộc sống. Tuy nhiên những thứ tình nghĩa này không phải tự nhiên mà có. Nó là kết quả của nhiều nỗ lực vun bồi, chẳng khác nào mình trồng cây hoa kiềng cần phải vun phân tới nước mỗi ngày thì cây hoa kiềng của mình mới được vững bền, xum xuê, tươi tốt. Tuy nhiên, sự vun bồi tình nghĩa để cho ta hạnh phúc khó hơn là việc chăm sóc hoa kiềng, bởi vì, ngoài những món ăn vật chất nó còn cần có những món ăn tinh thần, và nhiều khi món ăn tinh thần lại cần thiết hơn là món ăn vật chất nữa!

Ngày xưa việc dựng vợ gã chồng trong truyền thống Việt Nam chúng ta có nhiều khi không phát khởi từ tình cảm, mà từ nhu cầu – đó là nhu cầu tình nghĩa vợ chồng. Cha mẹ thường nghĩ rằng khi con cái tới tuổi trưởng thành rồi thì bắt đầu có nhu cầu tình nghĩa vợ chồng; cho nên mới có tục tảo hôn, tức là "tìm kiếm hôn nhân" qua sự giới thiệu của

người này, người khác! Phát khởi từ đó, những cặp vợ chồng mới được tác hợp, cũng giống như người ta mới trồng một chậu hoa kiềng trước nhà! Những cặp vợ chồng mới chưa có tình nghĩa mặn nồng, cũng như cây hoa kiềng kia chưa bén rễ. Thế rồi ngày qua ngày, vợ chồng chung đụng với nhau trong các sinh hoạt đời sống. Tình nghĩa vợ chồng càng ngày càng phát triển để đưa đến hạnh phúc nếu họ thường xuyên "vun phân tưới nước" bằng các hành động yêu thương, tương trợ, giúp đỡ lẫn nhau; bằng những lời nói êm dịu, ngọt ngào và sẵn sàng xin lỗi một cách tự nhiên, chân thành sau cuộc cãi vã trong cơn nóng giận! Dịu dàng, thủy mị, đoan trang trong cử chỉ và trong lời nói là những đặc tính cao quý của người phụ nữ Á Đông mà tất cả mọi người đàn ông nào cũng trân quý và cần có trong sinh hoạt đời sống vợ chồng hàng ngày. Trong văn hoá Á Đông, bất cứ người chồng nào cũng muốn vợ mình luôn luôn giữ được những đặc tính cao quý đó.

Tuy nhiên, nóng giận và tranh cãi nhau là chuyện khó tránh trong quan hệ vợ chồng. Nếu không biết kèm chế hay hoá giải nó thì tình nghĩa vợ chồng sẽ lâm vào tình trạng "chiến tranh lạnh" để cướp đi hạnh phúc của chúng ta! "Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau". Tại sao ta không có được những lời nói êm dịu, ngọt ngào để được vừa lòng nhau, nhất là sau những cuộc tranh cãi trong cơn

nóng giận?

Tranh cãi và nóng giận xem ra là hai vấn đề chính liên quan tới hạnh phúc gia đình, cho nên chúng ta thử xét qua thêm một vài khía cạnh có tính cách khoa học và tâm lý của hai hiện tượng này.

Thật ra, tranh cãi và nóng giận là hai vấn đề rất quen thuộc trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Có lẽ mọi người ai cũng đã từng tranh cãi, hoặc trong gia đình, hoặc với người ngoài, và như vậy chắc ai cũng biết "tranh cãi" là gì rồi. Tuy nhiên, có ai bỏ ra chút ít thì giờ suy nghĩ về hành động tranh cãi của mình để tự tìm hiểu thêm về nguyên do và hậu quả của nó hay không? Đây là hai khía cạnh then chốt của việc tranh cãi cần được bàn thêm trong bài này.

Theo các nhà phân tích ngôn ngữ học Lakoff và Johnson (1980:97-98) thì tranh cãi là hành động ngôn ngữ nhằm biện minh hay chứng tỏ sự hiểu biết. Chúng ta tranh cãi khi cần diễn tả sự liên hệ giữa sự vật hay ý tưởng mà mình cho là hiển nhiên đối

lại với sự vật, ý tưởng mà mình cho là không hiển nhiên. Cái ý tưởng hay sự việc mà ta tự coi là hiển nhiên chính là cái khởi điểm của cuộc tranh cãi, và cái ý tưởng mà ta muốn trình bày chính là mục tiêu của hành động tranh cãi mà trong tiếng Anh thường gọi là "argument".

Tuy nhiên cái cốt lõi của nguyên do tranh cãi là muốn bày tỏ sự hiểu biết của mình, và dĩ nhiên là sự hiểu biết này có thể là khác hẳn với sự hiểu biết của người đối tác trong cuộc tranh cãi. Thậm chí có người còn quyết liệt hơn trong một cuộc tranh cãi vì cho rằng vấn đề mình hiểu biết là "sự thật" nên mới quyết tâm bảo vệ sự hiểu biết của mình trong cuộc tranh cãi! Có nhiều trường hợp những lý luận trong cuộc tranh cãi hoàn toàn căn cứ vào kinh nghiệm và sự hiểu biết rất có giới hạn của cá nhân, không có gì bảo đảm là đúng "sự thật" dựa vào kết quả tương lai. Thí dụ, một người nói: "Anh không bao giờ đòi được món nợ đó!". Đây chỉ là một sự phán đoán về một sự việc mà "sự thật" của nó còn nằm trong tương lai. Có nhiều trường hợp "sự thật" xảy ra trong tương lai trái ngược với lời tiên đoán mạnh mẽ như vậy, cho nên người biết thận trọng thì bao giờ cũng dè dặt, thậm chí phải tránh những lời phán đoán chủ quan như trên.

Hai nhà ngôn ngữ học Lakoff và Johnson (1980:185) nói rằng "sự thật" thường được căn cứ theo sự hiểu biết của cá nhân, và sự hiểu biết của cá nhân thì lại bắt nguồn từ một hệ thống quan niệm (conceptual system) mà hệ thống này phần nhiều là có tích cách liên tưởng hay hình dung từ một sự vật để diễn tả một sự vật khác (metaphorical) bởi vì chúng ta thường không có đủ ngôn từ thích hợp hoặc không muốn trực tiếp vì sợ mất lòng người khác trong lúc diễn tả một sự vật hay một ý tưởng của mình, tùy theo trong tình huống nào

đó. Chính vì vậy, theo hai nhà ngôn ngữ này thì không có một "sự thật" nào hoàn toàn khách quan, vô điều kiện hay là tuyệt đối cả.

Một cái nhìn khoa học cho thấy trong khi "sự thật" bao giờ cũng có tính cách tương đối theo sự hiểu biết cá nhân, nhiều người lại có khuynh hướng tưởng là sự hiểu biết của mình là "sự thật" tuyệt đối. Chính vì vậy mà họ phải tranh cãi để bảo vệ cái "sự thật" theo ý tưởng của mình. Có nhiều khi cường độ tranh cãi gia tăng tới mức mà lý trí không còn kiểm soát được; lúc đó chính là sự xuất hiện của cơn nóng giận mà nhà tâm lý học Naomi Quinn (1991:62) cho là một sự biểu hiện phản ứng cơ năng để tạo ra các phản xạ bất thường của cơ thể làm xáo trộn các động tác thông thường của con người, để rồi đưa tới tình trạng hoàn toàn mất kiểm soát và có thể gây ra sự nguy hiểm cho người khác. Chính vì lẽ này mà cổ nhân ta mới có câu "no mất ngon, giận mất khôn" là vậy.

Nếu chúng ta có một cái nhìn "khoa học" về nguyên do và hậu quả của sự tranh cãi dựa theo sự hiểu biết cá nhân như vậy thì chắc có thể tránh được các tình huống bi thương trong cuộc sống hàng ngày. Nếu chúng ta bao giờ cũng nhớ rằng sự hiểu biết của mình luôn luôn có giới hạn và cái "sự thật" trong ý tưởng của mình không bao giờ tuyệt đối, bởi vì nó chỉ căn cứ vào sự hiểu biết có giới hạn của mình mà thôi, thì sẽ hạn chế hay tránh được các hành động tranh cãi hoàn toàn không đem lại lợi ích gì cho ai hết.

Về phương diện lý luận, nếu chúng ta chấp nhận cái đặc tính tương đối của sự hiểu biết cá nhân như các nhà ngôn ngữ học đã nêu ra thì chúng ta cũng đồng thời chấp nhận rằng không có "sự thật" nào tuyệt đối cả. Vậy thì tại sao chúng ta lại quyết tâm tranh cãi để bảo vệ cái "sự thật"

không có gì bảo đảm chắc chắn như vậy để rồi có thể lâm vào những cảnh huống bi thương trong cuộc đời? Các cảnh huống bi thương đó có thể là vợ xa chồng, gia đình ly tan, bạn bè xa lánh, căng thẳng tinh thần, bỏ ăn, mất ngủ v.v.!

Về phương diện tôn giáo, theo đạo Phật thì sự tranh cãi chính là một sự biểu hiện của "sân si", tức là tức giận và mê lầm hay u tối. Người ta tranh cãi để bảo vệ cái lý căn cứ vào sự hiểu biết luôn luôn có giới hạn của mình. Trải qua những kinh nghiệm trong đời sống, chúng ta thu thập được những sự hiểu biết trong nhiều hoàn cảnh và tình huống khác nhau. Nhưng khả năng nhận thức sự vật của mỗi người một khác, tùy theo trình độ văn hoá và kinh nghiệm quá khứ của họ. Cho dù một người có khả năng nhận thức cao, có kinh nghiệm "đầy mình" đi nữa, sự hiểu biết của họ vẫn chỉ là sự vay mượn tạm thời, chớ không có cái gì là của họ cả! Lý luận này dựa theo triết lý "chấp hữu" hay "chấp ngã" của nhà Phật. Thói thường ai cũng nghĩ là mình làm chủ cái này, cái kia, về vật chất như nhà cửa, thân xác, vợ chồng, và tinh thần như ý kiến, sự hiểu biết, kinh nghiệm v.v. Theo triết lý Phật Giáo thì tất cả những cái mà mọi người cho là của mình đó đều là không có thật và không có tính cách thường hằng. Không có thật bởi vì mọi sự vật thể đều được cấu tạo bằng nhiều yếu tố thu góp từ nhiều nguồn gốc khác nhau. Chúng ta có thể hình dung những cái được tự cho là "của mình" về ý tưởng cũng như về vật chất, như ý kiến, sự hiểu biết, cái nhà, cái xe, và kể cả cái thân xác của mình, không có cái nào tự nó hiện hữu cả và không có cái nào thực sự là của mình!

Ý kiến hay sự hiểu biết, như trên đã đề cập, chỉ là một tập hợp của nhiều yếu tố do kinh nghiệm quá khứ góp nhặt từ nhiều nguồn gốc khác nhau.

Như vậy tất cả các ý kiến hay sự hiểu biết cá nhân không phải là của một cá nhân nào, cũng không phải tự nó có danh xưng, hình tượng như vậy. Nếu không có các yếu tố tạo thành thì trên đời này không có cái gì gọi là "ý kiến" hay "sự hiểu biết", không có cái gì được gọi là "cái nhà", "cái xe" hay cả "cái thân" của mình! Cái nhà là do sự kết hợp của nhiều thứ vật liệu khác nhau, cái xe cũng vậy. Còn cái "thân" của ta cũng chẳng khác gì, vì theo nhà Phật thì nó được tạo nên bởi bốn yếu tố căn bản: đất, nước, gió, lửa! Bởi vậy bốn yếu tố này luôn luôn có mặt trong thân thể của ta. Một khi có một trong các yếu tố yếu đi thì cơ thể ta không được khoẻ mạnh, tức là bệnh hoạn. Và tùy theo mức độ suy yếu của các yếu tố căn bản đó, người ta có thể đi đến tử vong.

Tóm lại, bao nhiêu lý luận dài dòng ở trên nhằm đưa đến những kết luận về sự bất hợp lý của hành động tranh cãi và về hậu quả tai hại của nó. Bất

hợp lý là vì sự tranh cãi là để bảo vệ những ý kiến do sự hiểu biết mà người ta tưởng là thật, nhưng không có thật, và đặc biệt là không có thật của một cá nhân nào. Cái bất hợp lý của việc tranh cãi là ở nỗ lực bảo vệ cái không có thật, và không phải của mình! Cái bất hợp lý của tranh cãi là hậu quả của nó đưa đến những bi thương làm cho con người không được hạnh phúc chứ không có lợi ích gì cả! Vấn đề có thể đặt ra ở đây là người "thắng" trong cuộc tranh cãi được lợi ích gì? Và người thua mang hậu quả ra sao? Trong một cuộc tranh cãi chắc chắn phải có người thắng kẻ thua, không biết có những cái lợi gì cho ai, nhưng điều mà chắc ai cũng biết là hậu quả của sự tranh cãi bao giờ cũng đem lại những cảnh huống đau thương, tùy theo mức độ, như mất tình cảm bạn bè, căng thẳng thần kinh, gia đình không hạnh phúc và có thể đưa đến sự ly tan.

Tuy nhiên, làm sao ta tránh được

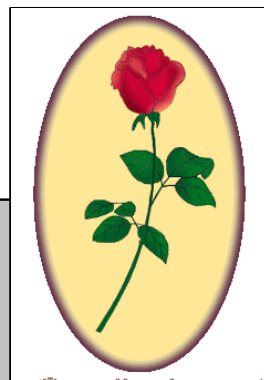
tranh cãi? - Chuyện dễ mà cũng rất khó: Nếu chúng ta nhớ rằng tất cả những gì mà mình tự cho là "có" đều không thật và không thường hằng. Nhất là những thứ vô hình như đã trình bày, đó là ý kiến và sự hiểu biết; tất cả đều không thật, không phải là của ta, không tồn tại vĩnh cửu. Nếu nghĩ như vậy thì chắc mình không cần phải tranh cãi làm gì! Cái khó không chỉ nằm trong sự hiểu biết hay ý thức, mà trong sự thực hành. Ai làm được thì người đó thắng, thắng với chính mình không phải là chuyện dễ làm nhưng nó sẽ bảo vệ được hạnh phúc trong cuộc đời. Cái hạnh phúc đó nằm trong tâm tay của mỗi người. Chúng ta có bảo vệ nó được hay không là do ý thức thực tế: bảo vệ cái mình đang có trong tâm tay; đừng bảo vệ cái không thật mà mình tưởng thật là của mình! □

Tịnh Tâm

Melbourne, 29/11/2003

Trần Trung Đạo

Cảnh hoa trắng



Những ngày tôi còn bé
Đi lễ mùa Vu Lan
Ai cài hoa đỏ thắm
Hoa tôi màu khăn tang

Tôi cúi đầu lạy Phật
Mà nước mắt đầy tay
Mục Kiền Liên gặp mẹ
Tôi chẳng còn gặp ai

Ngày mẹ tôi mới chết
Tôi còn nằm trong nôi
Vô tình buồn tiếng khóc
Cho đời mình cút côi

Cha chít vành khăn trắng
Lên đầu nhỏ tí teo
Ôm tôi chậm chậm bước
Vịn quan tài đi theo

Trời tháng Năm năm ấy
Mưa bỗng rơi nhiều hơn
Bên mộ vàng mới đắp
Hai bóng người cô đơn

Mẹ tôi ra đi sớm
Tôi lớn thiếu lời ru
Đời như cây thiếu nước
Khô cằn và hoang vu

Chiều tan trường mẫu giáo
Chẳng có người đón đưa
Mình tôi lẫm lẫm bước
Chập chững về trong mưa

Bao lần tôi trượt ngã
Biết kể lẽ cùng ai
Đời tôi bao nhiêu vết
Đau buồn in trên vai

Những ngày rằm tháng Bảy
Tôi đến chùa tụng kinh
Để cầu xin cho mẹ
Nơi đó được bình yên

Quê hương tôi nghèo lắm
Nhà ở cạnh bờ sông
Chiều chiều tôi hay đứng
Ngắm mây trời mênh mông