

Hạnh phúc chân thường

Chương 4

HỒI PHỤC HẠNH PHÚC BẨM SINH

Nguyễn Dực dịch

BẢN CHẤT CĂN ĐỂ CỦA CHÚNG TA

"Nào, chúng ta được sinh ra để tìm kiếm hạnh phúc. Và rõ ràng là yêu thương, triu mến, gần gũi và từ ái là những cảm xúc mang lại hạnh phúc. Tôi tin rằng mọi người trong chúng ta đều có bản chất vui vẻ, có khả năng đạt được trạng thái từ ái trong tâm hồn để từ đó được hạnh phúc. Thật ra, một trong những niềm tin cố hữu của tôi là con người không phải chỉ thừa hưởng được lòng từ ái mà thật ra, cái bản chất căn để của con người là hòa nhã dịu dàng".

Tôi hỏi : "Ngài căn cứ vào đâu mà cho như vậy ?" đức Đạt Lai Lạt Ma đáp:

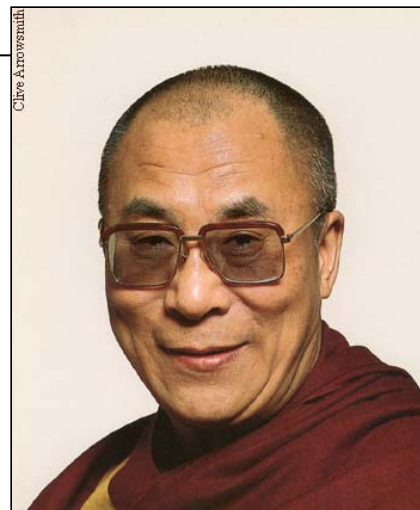
"Trong Phật giáo, Phật tính là tín lý cho rằng bản chất của tất cả chúng sinh hữu tình (động vật có cảm xúc) là hòa nhã chứ không phải hung hãn (1). Nhưng người ta có thể chấp nhận quan điểm này mà không cần phải viện dẫn đến Phật tính của nhà Phật. Niềm tin này của tôi còn dựa trên một nền tảng khác : Tôi cho rằng thương yêu và từ ái là những nhân tố không thể thiếu được trong đời sống hàng ngày của con người chứ không phải chỉ có tính cách tôn giáo.

* Trong triết học Phật giáo, Phật tính là điểm cơ bản nhất của TÂM. Phật tính có sẵn trong tâm thức của tất cả chúng sinh và không bị hoen ố bởi những cảm xúc hay tư tưởng tiêu cực (vọng niệm).

"Trước hết, nếu nhìn vào những tập quán của đời sống từ thuở nhỏ cho đến lúc chết, chúng ta có thể thấy rằng con người được nuôi nấng bằng lòng thương của tha nhân. Bắt đầu từ lúc chào đời, hành động đầu tiên là bú sữa mẹ. Đây là một hành động của lòng yêu thương từ ái. Không có hành động này, chúng ta không tồn tại được. Và cũng rõ ràng là hành động này sẽ không được thỏa mãn nếu không là một sự yêu mến hỗ tương. Về phía đứa trẻ, nếu không có cảm giác yêu thương đối với người cho bú thì đứa trẻ có thể không chịu bú; và về phía người mẹ, nếu không có tình thương đối với đứa bé thì sữa có thể không chảy ra. Đó là sự thật. Đó là cuộc đời.

"Kể đến, cấu trúc vật lý của chúng ta cũng có vẻ phù hợp hơn với những cảm xúc yêu thương và từ ái. Chúng ta có thể thấy những cảm xúc ưu ái, triu mến làm chúng ta thêm khỏe khoắn, trẻ trung trong khi giận dữ, sợ hãi và thù hận khiến con người xuống tinh thần, không thoải mái. Ai cũng dễ dàng nhìn thấy sự triu mến làm chúng ta thích thú hơn như khi những người chung quanh tỏ thái độ ưu ái, nồng nhiệt đối với mình. Những cảm xúc hòa nhã này và những hành vi tích cực đi kèm đưa đến một cuộc sống hạnh phúc hơn trong gia đình cũng như ngoài xã hội.

"Do đó, tôi nghĩ rằng bản chất căn để của con người là hòa nhã, và nếu đúng như vậy thì rõ ràng là rất thuận lý nếu con người sống một cuộc sống



phù hợp với bản chất đó.

Tôi hỏi lại : "Nếu bản chất con người là yêu thương và từ ái thì Ngài giải thích thế nào về những xung đột và các hành vi hung tợn quanh ta ?".

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật gù một lúc trước khi trả lời :

"Dĩ nhiên là chúng ta không thể bỏ qua sự hiện hữu của những xung đột và căng thẳng, không chỉ riêng trong tâm thức của từng cá nhân, mà đến cả gia đình, xã hội, quốc gia và quốc tế khi chúng ta liên hệ với những người khác. Nhìn riêng ở khía cạnh này, một vài tác giả cho rằng bản chất con người là hung hãn. Những người này căn cứ vào lịch sử nhân loại và cho rằng, so với những động vật có vú khác, loài người hung tợn hơn nhiều. Hoặc họ lập luận rằng từ ái là một phần của tâm thức nhưng hung hãn cũng là một phần khác của tâm thức, và hai phần này tương đương với nhau. Đến đây, đức Đạt Lai Lạt Ma nghiêng người về phía trước, với một giọng chắc nịch và đầy vẻ nghiêm trọng, Ngài nói : "Nhưng tôi

vẫn tin tưởng một cách chắc chắn rằng bản chất con người là yêu thương, từ ái và đây là một đặc tính vượt trội. Thù hận, hung hãn, bạo lực cũng có, nhưng tôi cho rằng chúng thuộc hàng thứ yếu, bề mặt và chỉ xuất hiện khi chúng ta nản chí trong cố gắng thực hiện yêu thương và từ ái. Chúng không phải là những căn tính của con người.

"Do đó, dù những hành vi hung tợn có xảy ra, tôi tin rằng những xung đột không phải do bản tính, mà xuất phát từ kỹ năng của con người. Một thứ kỹ năng thiếu quân bình, lạm dụng trí thông minh và năng khiếu tưởng tượng. Nhìn vào quá trình tiến hóa của nhân loại và so với những động vật khác, cơ thể vật lý của chúng ta khá yếu đuối, nhưng nhờ vào sự phát triển của trí thông minh, con người có thể sử dụng các công cụ hoặc phát minh các phương pháp để khống chế những điều kiện bất thuận lợi của thiên nhiên. Đến lúc xã hội con người và điều kiện môi sinh trở nên phức tạp, kỹ năng và nhận thức của chúng ta phải thiện xảo hơn mới đáp ứng được những đòi hỏi ngày càng nhiều của đời sống. Như thế, bản chất con người là hòa nhã trong khi kỹ năng chỉ được phát triển về sau- và nếu kỹ năng này phát triển không quân bình, không được hướng dẫn bởi lòng từ ái, nó có thể dẫn đến tai họa, đổ nát.

"Nhưng điều quan trọng cần phải để ý là những xung đột gây ra bởi sự lạm dụng trí thông minh của con người nhưng con người cũng có thể sử dụng trí thông minh đó để chế ngự những xung đột. Trí thông minh phối hợp với từ ái và thiện tâm là đầu mối của hợp tác, xây dựng. Kiến thức, giáo dục và từ tâm phối hợp với nhau sẽ khiến chúng ta tôn trọng quan điểm và quyền lợi người khác và đây là căn bản của tinh thần hòa hợp, hòa giải được dùng để giải quyết những xung đột cũng như chế ngự những cảm xúc hung dữ".

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhìn đồng hồ rồi kết luận : "Do vậy, mặc dù trải qua nhiều xung khắc và bạo lực, tôi nghĩ rằng giải pháp tối hảo để giải quyết những hành động này ở nội tâm cũng như ngoại cảnh là trở về với căn tính hòa nhã và từ ái của con người". Ngài lại nhìn đồng hồ rồi mỉm cười : "Chúng ta nên ngừng ở đây vậy, hôm nay mình bàn thảo cũng khá nhiều rồi".

NGHI VẤN VỀ BẢN CHẤT NHÂN LOẠI

Qua nhiều thập kỷ, quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về chân tính hòa nhã và từ ái của con người dần dà được chấp nhận ở Tây phương mặc dù không đơn giản. Ý niệm cho rằng bản chất con người là vị kỷ đã ăn sâu vào tâm não nhân loại từ quá khứ lâu xa cũng như đã ảnh hưởng đến nền văn hóa Tây phương từ nhiều thế kỷ. Dĩ nhiên là cũng có nhiều người chống lại quan niệm này như trường hợp của David Hume vào giữa thế kỷ thứ 18. David đã viết khá nhiều về tính nhân ái của con người. Rồi đến Charles Darwin vào thế kỷ 19 cũng chấp nhận "bản chất cảm thông" của nhân loại. Nhưng tổng quát mà xét thì những ý tưởng bi quan về nhân tính đã có gốc rễ thâm sâu trong văn hóa nhân loại, ít nhất là từ thế kỷ thứ 17, do ảnh hưởng của các triết gia như Thomas Hobbes với những tư tưởng khá ảm đạm về con người. Hobbes cho rằng con người thích bạo lực, tranh chấp, thường xuyên xung đột và chỉ nghĩ đến mình. Ông bác bỏ quan điểm cho rằng con người "nhân chi sơ tính bản thiện". Một hôm, người ta bắt gặp ông đang bố thí cho một hành khất và bị gạn hỏi về hành động này. Hobbes trả lời : "Tôi cho tiền không phải để giúp đỡ người hành khất mà là để cho tôi thoát khỏi cảm giác phiền não khi chúng kiến sự khốn khó của ông ta".

Trường hợp tương tự là triết gia Tây

Ban Nha George Santayana vào đầu thế kỷ 20. Ông này cho rằng tính rộng lượng, quan tâm đến người khác của con người tuy có thật nhưng rất mờ nhạt, thoáng qua chứ không vững bền trong bản chất con người. "Chỉ cần xói lên một lớp mỏng, anh sẽ thấy một con người tàn bạo, cố chấp và vô cùng ích kỷ". Điều bất hạnh là khoa học và tâm lý Tây phương đã giữ chặt lấy thành kiến này rồi chuẩn nhận, ngay cả khuyến khích quan niệm ích kỷ. Trong thời kỳ đầu của khoa tâm lý hiện đại, người ta cũng tin tưởng vào những giả định như vậy.

Sau khi chấp nhận một cách dễ dàng ý tưởng vị kỷ, một số các khoa học gia nổi tiếng trong vài trăm năm qua đã nói thêm về bản chất hung bạo của con người. Freud cho rằng: "Thiên hướng hung hãn (của con người) là một tính khí có từ nguyên thủy, tự tồn và thụ bẩm". Trong phần sau của thế kỷ thứ 20, hai tác giả khác là Robert Ardrey và Konrad Lorenz sau khi nghiên cứu những mẫu mực hành động của một số dã thú (các động vật sống bằng cách giết và ăn thịt những loài khác) đã kết luận rằng con người cũng vậy : luôn luôn bị dẫn dắt bởi thiên hướng chiếm hữu đất đai.

Tuy nhiên trong những năm gần đây, một trào lưu tư tưởng mới đã nổi lên phản kháng lại những ý niệm bi quan về con người. Trào lưu này rất gần với quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về chân tính hòa nhã và từ ái của nhân loại. Trong hai hay ba thập kỷ vừa qua, hàng trăm cuộc khảo sát khoa học đã chứng tỏ rằng hung hãn không phải là căn tính của con người và bạo lực là do ảnh hưởng của các dữ kiện sinh học, xã hội, hoàn cảnh và môi sinh. Bảng báo cáo Seville Statement on Violence được đúc kết vào năm 1986 sau những công trình nghiên cứu hiện đại nhất, được sự góp mặt và đồng ký tên của 20 khoa học gia hàng đầu thế giới, có lẽ là

công trình quy mô và hàm xúc nhất. Trong bảng báo cáo này, người ta không loại bỏ sự hiện diện của những hành vi bạo lực nhưng nhấn mạnh rằng thật là phản khoa học nếu nói rằng chúng ta có thiên hướng chiến tranh hay hành vi bạo lực. Những hành vi này KHÔNG được lập trình theo tính cách di truyền trong bản chất loài người (that behavior is not genetically programmed into human nature). Người ta nói rằng mặc dù chúng ta có những cơ cấu thần kinh điều khiển các hành động bạo lực nhưng các hành động này không được khởi động một cách tự nhiên. Trong chúc năng sinh lý của thần kinh, không có cái gì sai xử chúng ta phải có những hành vi bạo lực. Đa số những nhà nghiên cứu về bản chất con người đều nhìn nhận người ta có tiềm năng trở thành bao dung từ ái hay bạo lực hung hãn, nhưng đều là do huấn tập.

Nhiều nghiên cứu gia đương thời đã bác bỏ không chỉ ý tưởng cho rằng con người có căn tính hung hãn, mà ngay cả bản chất ích kỷ cũng bị đả phá. C. Daniel Batson và Nancy Eisenberg thuộc đại học tiểu bang Arizona đã điều nghiên rất nhiều cuộc nghiên cứu trong những năm qua và nhận thấy rằng con người có khuynh hướng thiên về các hành động vị tha. Vài nhà khoa học như bác sĩ xã hội học Linda Wilson đã bỏ công tìm nguyên do của những khám phá này. Bà lập luận rằng lòng vị tha là một phần của bản năng sinh tồn của nhân loại và đây là những ý tưởng hoàn toàn đối nghịch với các tư tưởng gia ngày trước, khi các vị này nói rằng con người có bản tính thù hận, hung hãn. Bác sĩ Wilson đã khảo sát hơn 100 tai họa thiên nhiên và bà đã tìm thấy những khuôn mẫu của lòng vị tha của những nạn nhân đã đóng một vai trò quan trọng như thế nào trong công cuộc hồi phục. Hợp tác và giúp đỡ lẫn nhau đã khiến các nạn nhân tránh được những khó khăn tâm lý do

thiên tai gây ra.

Khuynh hướng hợp tác với tha nhân, làm việc vì lợi ích của người khác cũng như cho chính mình có thể đã có gốc rễ sâu xa trong căn tính nhân loại khi con người cộng tác với nhau để gia tăng cơ hội sinh tồn từ trong lịch sử xa xưa. Bản tính này ngày nay cũng vẫn còn tồn tại. Các cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Larry Scherwitz về các nguy cơ dẫn đến bệnh tim mạch đã cho thấy những người tự tập trung (tức là những người hay nói đến chính mình, tôi, của tôi, trong các cuộc phỏng vấn) thường dễ bị bệnh tim mạch dù rằng những hành động có hại đến sức khỏe của họ đã được kiểm soát. Các khoa học gia cũng khám phá ra rằng những người không hội nhập vào đời sống cộng đồng hay có vấn đề về sức khỏe, không hạnh phúc và dễ bị trầm cảm.

Vươn tay ra để giúp đỡ tha nhân có thể là một nhu cầu cơ

bản của con người giống như truyền đạt vậy. Người ta có thể tìm thấy một sự tương đồng với sự phát triển của ngôn ngữ, khả năng của từ ái, vị tha là một đặc tính tuyệt vời của nhân loại. Có những vùng đặc biệt trong não bộ dành riêng cho năng khiếu ngôn ngữ. Nếu chúng ta có những môi trường thích hợp thì những vùng này sẽ phát triển và trở nên già dặn hơn khiến khả năng ngôn ngữ của chúng ta tiến bộ hơn. Tương tự như vậy, mọi người có thể được trời phú cho "hạt giống từ ái", và nếu gặp hoàn cảnh thuận tiện - trong gia đình, ngoài xã hội, các cố gắng của chính chúng ta- các hạt giống sẽ nảy mầm. Với những ý tưởng đó, các nhà nghiên cứu ngày nay đang cố công tìm kiếm những điều kiện môi sinh tối hảo để giúp trẻ em phát triển lòng từ ái, tính quan tâm. Và người ta đã nhận diện được một số dữ kiện : Trẻ em cần có cha mẹ biết kiềm chế những cảm xúc, thích giúp đỡ- biết đặt các giới hạn

cho những hành vi của con cái- biết dạy cho con có trách nhiệm về các hành động của mình- hướng dẫn sự chú tâm của con cái về hậu quả của những hành vi của chúng đối với người khác...

Duyệt xét lại những giải thích về bản chất căn rễ của con người (từ thù hận trở thành giúp đỡ) có thể mở ra một triển vọng mới. Nếu chúng ta bắt đầu bằng giả định về tính tư lợi của con người thì trẻ con là một thí dụ hoàn hảo - Từ lúc sinh ra, trẻ con có vẻ như được lập trình với một điều duy nhất trong trí óc : thỏa mãn những nhu cầu của riêng nó (thực phẩm, các tiện nghi cho cơ thể...). Nhưng nếu ta loại bỏ giả thuyết ích kỷ căn bản đó thì một bức tranh hoàn toàn mới hiện ra. Chúng ta có thể dễ dàng nói rằng đứa bé được sinh ra với một lập trình duy nhất là mang lại sự vui sướng, hân hoan cho người khác. Chỉ cần nhìn ngắm một đứa trẻ sơ sinh khỏe mạnh, chúng ta cũng khó mà chối cãi được bản chất dịu dàng của con người. Và từ lợi điểm này, chúng ta có thể cho rằng khả năng mang lại niềm vui sướng cho kẻ khác là bẩm sinh. Khi mới sinh, một đứa bé chỉ phát triển khứu giác ở mức 5% so với người lớn và vị giác lại còn ít hơn, nhưng các giác quan đã nhắm vào mùi và vị của sữa mẹ. Hành động cho trẻ bú sữa không chỉ cung cấp dưỡng chất cho đứa bé mà đồng thời làm giảm áp lực ở ngực người mẹ. Như vậy, người ta có thể nói rằng đứa bé có một khả năng thiên bẩm là mang lại sự sung sướng cho người mẹ bằng cách làm giảm áp lực ở ngực.

Đứa bé cũng được lập trình về phương diện sinh học để nhận biết và phản ứng với những gương mặt. Khó ai không cảm thấy thật sự hân hoan khi một đứa bé nhìn chăm chú vào mắt mình một cách vô tư kèm theo một nụ cười hớn hở. Các nhà nghiên cứu về hành vi của động vật cho rằng khi đứa bé cười với người chăm sóc

nó hay nhìn thẳng vào mắt họ là lúc chúng hành động theo những ấn chúng sinh học, phóng thích những cảm xúc dịu dàng, êm ái trong khi người này cũng đồng thời tuân thủ những sai sử của một bản năng tương tự. Trong tiến trình tìm hiểu về căn tính của nhân loại, người ta ngày càng nhận ra ý tưởng nói rằng một đứa bé lúc ra đời chỉ là một cái máy ăn và ngủ, hoàn toàn ích kỷ đang nhường chỗ cho một quan niệm mới cho rằng đó là một chúng sinh đang đến với thế giới này, với một cơ cấu bẩm sinh là làm cho người khác được hân hoan sung sướng, chỉ đòi hỏi những điều kiện môi sinh thích hợp để những hạt giống từ ái có cơ hội nảy mầm và phát triển.

Khi hiểu được rằng chân tính con người là từ ái chứ không phải hung bạo, mối tương quan của chúng ta với thế giới chung quanh sẽ thay đổi tức thì. Biết rằng tha nhân từ bản chất là khoan dung thay vì ích kỷ sẽ khiến chúng ta yên tâm và tin tưởng. Điều này làm chúng ta được hạnh phúc hơn.

SUY NGẪM VỀ MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI

Trong khi đức Đạt Lai Lạt Ma ngồi tại sa mạc Arizona để suy nghĩ về bản chất con người, tìm hiểu về tâm thức nhân loại dưới sự khảo sát tỉ mỉ của một khoa học gia, một sự thật đơn giản đã khởi phát và soi rọi qua tất cả các buổi nói chuyện của Ngài : Mục tiêu của cuộc đời là Hạnh Phúc. Ý tưởng đơn giản này có thể là một thứ kim chỉ nam cho đời sống khi chúng ta phải đối diện với những khó khăn hàng ngày. Từ quan niệm đó, công việc của chúng ta là từ bỏ những thứ mang lại khổ não và vun bồi những thứ đưa đến hạnh phúc. Phương pháp mà chúng ta có thể thực tập hàng ngày là dần dần ý thức và chúng nghiệm được rằng cái gì mang lại hạnh phúc và cái gì không.

Khi cuộc sống quá phức tạp và chúng ta như bị chìm đắm, hãy lùi lại một chút và hãy nhớ lại mục tiêu toàn diện của cuộc đời chúng ta. Cũng như khi phải trực diện với cảm giác trì trệ hay rối rắm, hãy nghỉ một giờ, một buổi chiều hay ngay cả vài hôm để soi chiếu lại, xem những gì thật sự làm cho chúng ta được hạnh phúc rồi từ đó, điều chỉnh lại cuộc sống. Sự hồi quan phản tỉnh này giúp chúng ta điều hướng lại cuộc đời, tạo một viễn tượng mới cũng như giúp chúng ta nhận ra hướng đi thích hợp.

Đôi khi chúng ta phải đối đầu với những quyết định hệ trọng có ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc đời- chúng ta quyết định lập gia đình, có con chẳng hạn hay theo đuổi một chương trình học để trở thành luật sư, nghệ sĩ, thợ điện... một quyết định với mục tiêu rõ rệt là làm cho đời sống được thêm hạnh phúc: hãy tìm hiểu kỹ càng rồi mạnh dạn thực hiện. Quay nhìn Hạnh Phúc như là một mục tiêu có thật và quyết định tìm kiếm Hạnh Phúc một cách có ý thức có thể thay đổi sâu xa phần đời còn lại của chúng ta.

Sự hiểu biết của đức Đạt Lai Lạt Ma về những dữ kiện thật sự mang lại hạnh phúc dựa trên sự quan sát tâm thức của chính Ngài trong suốt cuộc đời. Tìm tòi về bản chất và hoàn cảnh sống của nhân loại, Ngài đã dựa vào những khuôn mẫu do Đức Phật đề ra từ 25 thế kỷ trước. Từ bối cảnh này, đức Đạt Lai Lạt Ma đã có được những kết luận chắc chắn rằng hành vi hay tư tưởng nào là xứng đáng. Ngài đã

tóm lược những ý tưởng này như sau mà tôi nghĩ là chúng ta có thể dùng để suy nghiệm :

"Đôi khi, gặp lại những người bạn cũ làm tôi nhớ rằng thời gian đã qua mau đến thế nào và tôi tự hỏi không hiểu rằng tôi đã sử dụng đời tôi một cách thích đáng hay không. Sử dụng thời giờ một cách đúng đắn là điều rất quan trọng. Trong khi còn có được thân xác này, đặc biệt là tâm thức kỳ diệu của con người này, tôi nghĩ rằng từng giây từng phút đều quý giá. Sự hiện hữu hàng ngày của chúng ta được sống động là do hy vọng, dù rằng không có gì đảm bảo ở tương lai. Không ai cam chắc rằng ngày mai, vào giờ này, chúng ta vẫn còn ở đây nhưng ai cũng đều làm việc với lòng hy vọng. Cho nên phải dùng thì giờ bằng cách thức tối hảo, và theo tôi, đó là : Nếu được, bạn hãy phục vụ tha nhân tức là tất cả chúng sinh hữu tình. Nếu không, thì ít nhất, cũng đừng làm tổn hại đến họ. Đó là tất cả triết lý sống của tôi.

"Vậy chúng ta hãy hồi quan phản tỉnh lại những gì là giá trị đích thực của cuộc sống, những gì là có ý nghĩa cho đời ta rồi từ đó, đặt lại thứ tự ưu tiên cho chính mình. Mục đích của cuộc đời phải tích cực. Chúng ta không sinh ra để làm phiền hà, gây thương tổn cho kẻ khác. Để cuộc sống có giá trị, tôi nghĩ rằng chúng ta phải phát huy những truyền thống tốt đẹp của con người như nhiệt tình, từ ái, hòa nhã và từ đó cuộc sống sẽ có ý nghĩa hơn, an lành hơn và hạnh phúc hơn".

