



Lúc đức Phật còn tại thế, có một người đàn bà tên là Kisagotami đã vô cùng đau khổ khi đưa con trai duy nhất của bà tử nạn. Bà chạy hết người này đến người kia với hy vọng tìm ra thuốc cải tử hoàn sinh cho đứa con. Bà nghe người ta nói đức Phật có thứ thuốc đó. Kisagotami tìm đến, đành lễ đức Phật rồi nói :

"Ngài có biết thuốc gì để cứu sống con tôi?"

"Ta có thể chế được thuốc ấy." Đức Phật trả lời: "Nhưng ta cần một ít hương liệu"

Người đàn bà như thoát nạn vội hỏi: "Ngài cần những gì? "

"Bà hãy kiếm cho ta một ít hột mù tạc."

Người đàn bà cam đoan sẽ kiếm ra và vội vã chạy đi. Nhưng đức Phật nói thêm :

"Hột mù tạc mà ta muốn phải được lấy từ một gia đình chưa hề có con cái, vợ chồng, cha mẹ, hay người giúp việc bị chết."

Người đàn bà chấp nhận yêu sách đó và bắt đầu đi từ nhà này sang nhà khác để kiếm hột mù tạc. Nhà nào cũng sẵn lòng cho Kisagotami một ít hột mù tạc, nhưng khi hỏi thăm thì bà ta không tìm ra một gia đình nào không có người chết: không cha mẹ thì vợ chồng, không con cái thì người giúp việc.

Trục ngộ được rằng không phải chỉ có mình bị khổ não, người đàn bà buông xác con và quay lại tìm đức Phật. Bậc Đại Giác vỗ vè: "Bà tưởng chỉ một mình bà mất con? Luật sinh tử nói rằng không có gì trường cửu trên thế gian này cả."

Cuộc tìm kiếm của Kisagotami đã khiến bà hiểu rằng không một ai trên cõi đời này tránh được khổ đau và mất mát. Khổ nạn ấy không phải của riêng bà. Hiểu được điều đó, không phải người ta sẽ không khổ đau khi

bị mất mát nhưng nỗi đau khổ sẽ giảm thiểu rất nhiều khi chúng ta chấp nhận sự thật buồn bã đó của cuộc đời.

Mặc dù đau đớn và khổ não là một hiện tượng có tính cách toàn cầu của loài người, con người vẫn không muốn chấp nhận chúng. Nhân loại đã tìm ra không biết cơ man nào là những phương pháp để tránh đau đớn và khổ não. Có khi người ta dùng những hình thức ngoại vi như hóa chất chẳng hạn để xoa dịu hoặc ngăn chặn những cảm giác này. Chúng ta cũng có những khả năng nội tại, những phòng thủ tâm lý để chống lại đau khổ. Tình trạng ngất xỉu cũng được coi là một cách thức chống lại đau đớn của thể xác. Trong một số

trường hợp, những năng lực nội tại này khá sơ đẳng như khi người ta cứ nhất định không nhìn nhận sự hiện diện của một khó khăn nào đó, hoặc biết rằng mình đang gặp phải một vấn nạn nhưng lại tìm cách tránh né, không nghĩ tới nó bằng cách buông thả vào những thú vui thể tục. Cũng có khi người ta dùng phương pháp phóng chiếu: không chấp nhận sự khổ não đó là của mình và tìm cách đổ lỗi cho người khác. Thông thường nhất là đổ cho xếp lúc nào cũng tìm cách hành tội mình, tại bà vợ/ông chồng lúc nào cũng chèn ép mình...

Người ta chỉ có thể tạm thời tránh né khổ đau. Nhưng giống như một căn bệnh không được chữa trị (hoặc chữa trị không đúng cách: triệu chứng bên ngoài có thể thuyên giảm nhưng gốc rễ bên trong vẫn còn nguyên) nó càng ngày càng nặng hơn. Các dược chất có thể giúp chúng ta làm dịu cơn đau hoặc rượu có thể giúp chúng ta quên đi niềm khổ não, nhưng nếu sử dụng lâu dài, sự tàn phá của chúng đối với cơ thể vật lý cũng như cuộc sống xã hội của chúng ta còn nguy hại gấp bội so với những đau đớn và khổ não mà chúng ta phải chịu đựng lúc ban đầu. Các phương thức phòng thủ tâm lý nội tại của chúng ta như từ chối chấp nhận sự thật, đè nén cảm giác... cũng giúp chúng ta chịu đựng một thời gian,

nhưng chúng không thể làm cho các đau đớn và khổ nạn biến mất.

Bố của Randall qua đời vì bệnh ung thư đã được hơn một năm nay. Randall rất gần gũi với bố và mọi người đã hoàn toàn khâm phục khi thấy Randall kèm chế cảm xúc của mình trước cái chết của người cha. "Dĩ nhiên là tôi buồn khổ." Randall giải thích bằng một giọng khắc kỷ: "Tôi thương nhớ bố lắm nhưng còn nhiều chuyện phải làm. Tôi không thể ngồi ì ra đó để khóc lóc, tôi phải thu xếp đám tang, dàn xếp sự sản cho mẹ.... Cuộc đời vẫn phải tiếp tục.... Không sao đâu, tôi khoẻ mà !" Tuy nhiên, không bao lâu sau ngày giỗ đầu của bố, Randall bắt đầu bị chứng trầm cảm khá nghiêm trọng. Anh ta đến phòng mạch của tôi và giải thích: "Không thể hiểu

được do đâu mà tôi lại bị chứng bệnh này. Hiện giờ mọi chuyện có vẻ suông sẻ. Tôi không nghĩ cái chết của cha tôi là nguyên nhân của căn bệnh. Cha tôi mất hơn một năm rồi và tôi đã quen với cuộc sống mồ côi."

Chỉ xem qua một ít triệu chứng, tôi đã tìm thấy nguyên nhân của chứng bệnh: Mặc dù kèm chế được cảm xúc, tỏ được cho người ngoài thấy rằng mình vững chãi, Randall chưa bao giờ thực sự đối diện với nỗi buồn khổ sâu đậm của mình do sự ra đi của bố. Nỗi khổ đau thật ra cứ âm thầm lớn mạnh và cuối cùng đã tạo ra chứng trầm cảm nghiêm trọng mà anh ta phải hứng chịu. Trong trường hợp của Randall, vì nguyên nhân của căn bệnh khá rõ ràng nên chúng ta có thể chú mục vào đây để điều trị, thành thử anh ta mau chóng phục hồi. Trong nhiều trường hợp khác, từ vô thức, người bệnh đã nhất định không chịu đối diện với vấn đề, và căn nguyên của bệnh trạng đã hằn sâu vào cá tính của bệnh nhân khiến cho việc chữa trị vô cùng khó khăn. Ai trong chúng ta cũng đã có dịp biết một người bạn, người quen, người thân nào đó đã tránh né vấn đề, tìm cách đổ lỗi cho người khác trong khi thật sự chính họ là người có lỗi. Đây dĩ nhiên không phải là phương pháp hữu hiệu để giải quyết những vấn nạn của đời sống và loại người thường tìm cách tránh né những vấn nạn này cũng không tìm thấy hạnh phúc trong cuộc đời.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã phân tích rất tỉ mỉ sự khổ đau của kiếp người. Quan điểm của Ngài cho rằng người ta có thể giảm bớt khổ đau bằng cách chấp nhận khổ đau là một phần tự nhiên của đời sống và bằng cách can đảm trực diện với chúng: "Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta không thể tránh khỏi các khó khăn. Những khó khăn lớn lao nhất lại là những cái mà không ai tránh né được như già yếu, bệnh tật và tử vong. Tìm cách lẩn tránh chúng, không nghĩ đến chúng có thể giúp chúng ta thoát nạn trong chốc lát, nhưng tôi cho rằng có một phương pháp hữu hiệu hơn: Bạn sẽ ở một vị trí thuận lợi hơn, hiểu thấu bản chất thực sự các khó khăn của đời sống hơn nếu bạn nhìn thẳng vào chúng. Trong một cuộc chiến đấu, nếu không hiểu rõ bản chất và khả năng của kẻ địch, chúng ta sẽ hoàn toàn bị động và nỗi khiếp sợ sẽ làm tê liệt chúng ta. Trái lại, nếu biết khả năng kẻ địch đến đâu, vũ khí nào được chúng sử dụng.... thì chúng ta sẽ dễ dàng chuẩn bị cho mình. Cũng thế, bạn sẽ đối phó dễ dàng hơn với những khó khăn trong đời bằng cách nhìn thẳng vào chúng thay vì lẩn tránh chúng.

Phương pháp giải quyết vấn đề này rõ ràng là hợp tình hợp lý, nhưng vì muốn đức Đạt Lai Lạt Ma giải đáp tường tận hơn nên tôi hỏi: "Vâng, nhưng nếu chúng ta trực diện với vấn nạn rồi không tìm được giải pháp nào thì làm sao?"

"Tôi vẫn cho rằng tốt hơn nên trực diện với chúng" Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lời tôi với một tâm trạng hăng hái: "Giả dụ như anh cho rằng những chuyện như tuổi già, nỗi chết là những chuyện tiêu cực, không ai muốn nói đến nên chúng ta tìm cách quên chúng đi. Nhưng quên chúng thì chúng vẫn đến kia mà? Và nếu cứ tìm cách lẩn tránh, không chuẩn bị trước, khi chúng đến, anh sẽ bị chấn động, bị sốc. Tuy nhiên, nếu đã dành thì giờ suy nghĩ về những khổ nạn này, tâm trí chúng ta sẽ ở trong một trạng thái vững chãi hơn rất nhiều khi những chuyện này xảy đến vì anh đã chuẩn bị, đã làm quen, đã chấp nhận chúng.

"Do vậy mà tôi cho rằng chuẩn bị tinh thần, làm quen với những khổ nạn mà mình có thể gặp là điều hữu ích. Sử dụng phương pháp loại suy, nghiền ngẫm các khổ nạn cũng giống như thực tập các hoạt động quân sự. Một người chưa bao giờ nghe đến chiến tranh, súng nổ, bom rơi ... nếu phải giáp mặt với chiến trường, chắc họ sẽ chết ngất vì sợ hãi. Nhưng nếu được luyện tập thường xuyên, tâm trí chúng ta sẽ quen với những âm thanh của bom đạn và nếu phải đối mặt với chiến trường, chúng ta sẽ ít bị hãi hùng hơn."

Tôi ngắt lời đức Đạt Lai Lạt Ma: "Đồng ý rằng làm quen với khổ nạn sẽ giảm thiểu nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta, nhưng tôi nghĩ rằng có những trường hợp tấn thối lưỡng nan mà chúng ta không cách nào tránh khỏi. Trong những tình huống như vậy, làm sao để người ta bớt lo âu?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma hỏi: "Thí dụ như tình huống nào?"

Tôi cân nhắc một chút rồi đáp: "Lấy trường hợp một người đàn bà đang có thai chẳng hạn. Kết quả các cuộc thử nghiệm cho thấy đứa bé bị khuyết tật khá nặng về tâm thần hoặc thể chất. Do vậy người đàn bà rất sợ hãi và không biết làm sao. Giả dụ như muốn tránh cho đứa bé phải sống một cuộc đời đầy đau, người đàn bà có thể chọn giải pháp phá thai. Nhưng làm như vậy, bà ta sẽ phải chịu đựng một sự đau khổ và mất mát lớn lao, đồng thời phải mang mặc cảm phạm tội. Hoặc người đàn bà phó mặc cho định mệnh an bài và sẽ curu mang đứa bé nghĩa là phải gánh chịu một cuộc sống khổ não cho cả mẹ lẫn con."

Đức Đạt Lai Lạt Ma nghe tôi nói một cách chăm chú và đáp lại bằng một âm điệu băng khuâng: "Dù giải quyết theo quan điểm Tây phương hay dựa trên giáo lý nhà Phật, người ta đều gặp rất nhiều khó khăn đối với những hoàn cảnh khó xử như vậy. Trong thí dụ mà anh vừa đưa ra về một bào thai khuyết tật, trong đường dài, không ai dám nói chắc rằng đâu là sai và đâu là đúng.

Dù bị khuyết tật, đứa bé có thể là một điều tốt cho người mẹ, cho gia đình và cho chính bản thân nó nữa (nghịch duyên). Nhưng cũng có thể nó là một gánh nặng mà một số người không cuu mang nổi về dài về lâu, cho nên phá thai trong trường hợp này chưa hẳn là điều xấu. Nhưng ai có quyền phán xét? Rất khó nói. Theo quan điểm nhà Phật, những trường hợp này nhiều khi cũng vượt khỏi phạm vi hành xử của chúng ta". Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng một lúc rồi nói tiếp: "Có điều là niềm tin và quá trình lớn khôn của người ta đóng một vai trò quan trọng trong sự hình thành quyết định..."

Chúng tôi ngồi lặng yên. Sau cùng, đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu rồi nói tiếp: "Khi suy ngẫm về những khổ nạn mà con người phải gánh chịu, chúng ta có thể sửa soạn tâm tư để đón nhận chúng ở một mức độ nào đó; tuy nhiên đừng quên rằng sự sửa soạn trước như vậy không làm cho khổ nạn vơi bớt đi. Sự sửa soạn tinh thần chỉ giúp chúng ta bớt sợ hãi, yên tâm hơn để đón nhận chúng. Trờ lại thí dụ về đứa bé khuyết tật, cho dù có sửa soạn bao nhiêu đi nữa, chúng ta cũng phải chấp nhận một giải pháp nào đó cho vấn đề, và bất cứ giải pháp nào cũng khó khăn cả."

Có một âm hưởng buồn thảm trong giọng nói của đức Đạt Lai Lạt Ma tuy không phải là vô vọng. Ngài ngừng nói, nhìn chăm chú qua khung cửa. Một phút sau, Ngài tiếp: "Khổ não là một-phần-không-thể-tránh-được của cuộc đời mặc dù khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là không thích chúng. Nhưng nói một cách tổng quát, tôi cho rằng con người không phổ quát hóa sự khổ đau trong cuộc sống của chúng ta ...". Tự nhiên đức Đạt Lai Lạt Ma bật cười và nói đùa: "Anh thấy không, khi kỷ niệm ngày chúng ta chào đời, ai cũng nói 'Chúc mừng sinh nhật' trong khi thật ra, đó là ngày của những khổ đau bắt đầu. Nhưng có ai nói chia buồn với chúng ta đâu?"

"Khi chấp nhận khổ não là một phần của cuộc sống, chúng ta có thể bắt đầu bằng sự khảo sát những nguyên nhân đưa đến tình trạng không hài lòng, không hạnh phúc. Thông thường thì người ta cảm thấy vui vẻ nếu chúng ta hay người thân của mình được tán dương, nổi tiếng, gặp hên... và ngược lại, chúng ta cảm thấy buồn rầu nếu không nhận được những điều tốt đẹp đó. Chúng ta cũng không vui khi đối thủ của mình gặp may như vậy. Tuy nhiên, nhìn vào cuộc sống thường ngày, anh sẽ thấy có vô số những dữ kiện đưa chúng ta đến tình trạng không hài lòng, bực bội, đau khổ ... trong khi những nguyên nhân đưa đến sự vui vẻ, hạnh phúc lại tương đối hiếm hoi. Đây cũng là một đặc điểm khác của đời sống mà chúng ta phải chấp nhận dù thích hay không. Và vì đây là những thực thể của cuộc đời, chúng

ta phải thay đổi thái độ của mình đối với khổ đau. Thái độ của chúng ta đối với khổ nạn ảnh hưởng sâu đậm đến phương thức ứng xử của người ta khi những khổ nạn này xuất hiện. Thái độ thông thường của chúng ta là không có thiện cảm và khoan nhượng đối với khổ não. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể chuyển hóa thái độ của mình, chấp nhận một quan điểm với nhiều khoan nhượng hơn, may ra, chúng ta sẽ dễ dàng hơn trong việc chấp nhận những cảm giác bất toại nguyện, bất như ý, bất hạnh của cuộc đời.

"Riêng cá nhân tôi, phương cách hữu hiệu nhất để chấp nhận khổ đau là nhìn rõ và hiểu thấu bản chất của ý niệm LUÂN HỒI (1), do vô minh sai sử ... Khi gặp khó khăn hay đau đớn thể xác, người ta thường có ý nghĩ rằng 'Ồi đau đớn quá, khổ não quá'. Đó là một cảm giác chối bỏ, cảm giác cho rằng lẽ ra ta không phải chịu đựng như vậy. Nhưng nếu cùng lúc đó, nếu nhìn vấn đề từ một góc độ khác để nhận thức rằng những khó khăn, đau đớn đó là tự nhiên, là không tránh được thì cảm giác chối bỏ sẽ giảm đi: Bạn không cảm thấy mình bị đày đọa, không phải là tội nhân nữa. Khi đã hiểu và

chấp nhận sự thật này, khổ não đối với người ta chỉ là một cái gì tự nhiên, thông thường. Do vậy, khi nói về những đày ải mà người dân Tây Tạng đang phải gánh chịu, một mặt,

người ta có thể bị chìm ngập, thúc thủ mà nghĩ rằng 'Làm sao lại có thể như vậy được?' Nhưng mặt khác, người ta có thể cho rằng người dân Tây Tạng đang ở giữa biển trầm luân (đang trả quả) như hành tinh này đang chơi vui trong dãy thiên hà vậy.

"Vậy thì cách nhìn đời của chúng ta đóng một vai trò quan trọng trong việc chấp nhận khổ não. Nếu cho rằng khổ đau là tiêu cực, là thất bại, phải tránh xa bằng mọi giá thì khi phải đối diện với khổ đau, chúng ta sẽ bị rối loạn, không chấp nhận và có cảm giác chìm đắm, thúc thủ. Ngược lại, nếu chấp nhận khổ đau là một phần tự nhiên của đời sống, chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận những nghịch lý của cuộc đời. Không chịu khoan nhượng với khổ đau, cuộc sống của chúng ta sẽ vô cùng khôn khó, sẽ như đêm dài vô tận, không bao giờ chấm dứt."

(còn tiếp)

(1) Samsara trong Phạn ngữ có nghĩa là một tình trạng hiện hữu bị ràng buộc với Sống, Chết, Tái sinh. Trong đời sống, nó ám chỉ kiếp phong trần. Trong cách sống này, chúng sinh bị nghiệp duyên (tức là hậu quả do những hành động tiêu cực của mình gây ra) dẫn dắt và cứ trầm luân vô tận như vậy cho đến khi nào từ bỏ được hết những khuynh hướng tiêu cực để đi đến giác ngộ, giải thoát.