

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG

Chương 9



TỰ TẠO KHỔ NÃO

Nguyên Dục dịch

(tiếp theo)

MẶC CẢM PHẠM TỘI

Vì là sản phẩm của một thế giới bất toàn nên tất cả chúng ta đều bất toàn. Mọi người trong đời đều đã có dịp làm một cái gì sai quấy. Có nhiều chuyện làm chúng ta hối hận: Hối hận về những chuyện đã làm, hối hận về những chuyện đáng ra phải làm. Thật tâm hối cải về những sai quấy đã qua trong đời có thể giúp chúng ta đi đúng đường, khuyến khích chúng ta sửa sai những lầm lẫn và cố gắng làm đúng trong tương lai. Tuy nhiên, không nên để cho cảm giác hối hận làm mình bị thoái hóa, dẫn đến mặc cảm tội lỗi quá độ khiến tâm trí lúc nào cũng bị ám ảnh bởi cảm tưởng phạm tội, ghét bỏ chính mình. Chuyện này không có ích lợi gì cả vì chỉ làm chúng ta thường xuyên tự hành hạ, tự đày ải mình.

Trong một buổi nói chuyện trước đây, tôi có đề cập vấn đề đến cái chết của người anh ruột của đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi nhớ lại rằng Ngài đã đề cập đến cái chết này với một vài tiếc nuối. Tôi tò mò muốn biết đức Đạt Lai Lạt Ma đã ứng phó ra sao với cảm giác hối hận, có thể là mặc cảm phạm tội nữa. Vì thế, tôi tìm cách trở lại vấn đề này trong một buổi đàm luận khác và hỏi: "Khi đề cập đến cái chết của Lobsang, Ngài có nói đến hối hận. Vậy Ngài có bao giờ hối hận về một hoàn cảnh nào đó trong đời không?"

"Có chứ, thí dụ như tôi có biết một tu sĩ lớn tuổi ẩn cư. Ông ta thường đến nghe tôi nói pháp. Tôi nghĩ rằng ông ta hiểu đạo còn nhiều hơn tôi nữa, ông ta đến theo nghi thức mà thôi. Một ngày nọ, ông ta đến và yêu cầu tôi thực hành một phép bí truyền cao cấp. Tôi nhẹ nhàng nói cho ông ta biết bí pháp này rất khó thực hành và thường thì những người trẻ tuổi dễ tiếp nhận hơn. Theo

truyền thống, người ta bắt đầu thực tập lúc còn ở tuổi vị thành niên. Một thời gian sau, tôi được biết vị tu sĩ này đã tự sát để tái sinh làm một người trẻ tuổi hầu có thể thực tập bí pháp này..."

Khá sùng sốt vì chi tiết của câu chuyện, tôi nói: "Trời đất ơi! Thật khủng khiếp. Tôi đoán là Ngài đã rất khổ tâm khi nghe..."

Đức Đạt Lai Lạt Ma buồn bã gật đầu. Tôi nói tiếp: "Rồi Ngài đối phó thế nào với cảm giác hối hận đó? Ngài làm sao để nguôi ngoai?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngồi trầm tư yên lặng một lúc lâu trước khi trả lời tôi: "Tôi không quên được. Nỗi hối tiếc vẫn còn nguyên!" Ngài lại ngồi lặng yên trước khi tiếp tục: "Tuy rằng cảm giác hối hận vẫn còn trong tôi nhưng nó không làm tôi cảm thấy nặng nề hay trì trệ. Tôi không bị chúng tràn ngập, vây bủa. Tôi không để chúng cản trở những hoạt động trong đời sống của mình".



Nghे vậy, một lần nữa tôi lại ngạc nhiên đến sững người trước sự kiện một con người trong lúc tình cảm đang bị chi phối sâu đậm bởi thảm cảnh đang xảy ra lại có thể giữ cho mình không bị chìm đắm bởi nỗi niềm tiếc hận hay hổ thẹn với chính mình. Sự kiện một con người có thể chấp nhận hoàn toàn những giới hạn của mình, những nhược điểm cũng như những nhầm lẫn trong các quyết định của mình, buồn khổ nhưng không bị lụy vì thảm cảnh. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã thực lòng hối tiếc về chuyện xảy ra nhưng đồng thời vẫn giữ được phong cách bình tĩnh và trang trọng. Mang bên lòng nhớ tiếc khôn nguôi nhưng vẫn không bị chao đảo, tâm trí vẫn vững mạnh để gánh vác việc đời.

Nhiều lúc tôi có cảm tưởng rằng cái năng lực giúp cho đức Đạt Lai Lạt Ma không bị đắm chìm trong những mặc cảm tội lỗi một phần do ở phong hóa của người Tây Tạng. Trong một lần nói chuyện với đức Đạt Lai Lạt Ma về một người bạn học giả của Ngài, tôi nhớ Ngài đã cho tôi biết rằng trong ngôn ngữ Tây Tạng, không có từ nào tương đương với chữ 'phạm tội' trong Anh ngữ. Mặc dù có những tiếng có nghĩa như ăn năn, hối tiếc nhưng đều hàm chứa ý tưởng cải thiện tình thế trong tương lai. Không hiểu yếu tố phong hóa quan trọng đến thế nào trong lẽ lối suy nghĩ của đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi vẫn cho rằng cách thể suy nghĩ của chúng ta nếu được bổ sung bằng quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ khiến cho mọi người tránh được những sầu khổ vô ích gây ra bởi hậu quả của những mặc cảm làm lỗi.

CHÓNG ĐỔI ĐỔI THAY

Chúng ta có cảm giác phạm tội khi nghĩ rằng mình đã

làm một lỗi lầm không sửa chữa được. Cảm giác này trở nên nung nấu hơn nếu ta nghĩ rằng những lầm lỗi đó sẽ bất diệt. Nhưng thực tế cho thấy không có gì là bất biến nên nỗi đau đớn cũng suy khuyết theo thời gian và vãn nạn rồi cũng sẽ biến mất. Đây là khía cạnh tích cực của sự đổi thay. Mặt tiêu cực của vấn đề là con người chống đối lại sự thay đổi trong hầu hết mọi phương diện của đời sống. Muốn thoát ly khỏi cảnh khổ, trước hết, người ta phải tìm hiểu cái nguyên nhân tiên khởi: Tại sao chúng ta không chịu đổi thay?

Nói về bản chất luôn-luôn-thay-đổi của đời sống, đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích: "Điều tối quan trọng là chúng ta phải tìm hiểu những nguyên nhân, những cội nguồn của đau khổ, xem chúng xuất hiện ra sao. Để bắt đầu, chúng ta phải hiểu được tính VÔ THƯỜNG, bản chất ngắn ngủi, phù du của cuộc sinh tồn. Tất cả mọi thứ, mọi biến cố, mọi hiện tượng đều "động", biến đổi trong từng giây phút- không một cái gì "tĩnh". Suy nghiệm về sự tuần hoàn của máu huyết trong thân thể sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm điều này: Máu luôn luôn chảy, luôn luôn di động nghĩa là không bao giờ đứng yên. Cái bản chất thay đổi, ngắn ngủi của mọi hiện tượng là một cấu trúc gắn liền với cuộc sống. Và khi hiểu được bản chất thay đổi không ngừng này, chúng ta sẽ hiểu rằng mọi sự không có khả năng trường tồn, không có khả năng giữ nguyên hiện trạng. Do vậy, tất cả mọi sự đều bị ảnh hưởng bởi những yếu tố khác nghĩa là bất cứ một giai đoạn nào đó trong đời dù vui vẻ sung sướng đến đâu cũng sẽ qua đi. Trong nhà Phật, sự đau khổ do đổi thay gây ra được gọi là Hoại Khổ.

Ý niệm Vô thường giữ một địa vị cốt lõi trong tư tưởng Phật giáo và quan niệm về vô thường cũng là điểm then chốt trong cuộc hành trì Phật đạo vì hai mục tiêu. Về phương diện quy ước tức là theo nghĩa thông thường trong cuộc sống hàng ngày, hành giả quán tưởng về tính vô thường trong cuộc sống của chính mình: thực tại mong manh của cuộc đời và chúng ta không bao giờ biết được khi nào mình sẽ chết. Khi sự quán tưởng này đi chung với niềm tin rằng được mang thân người là một cơ hội hiếm hoi trong cuộc trầm luân vô lượng kiếp, và chỉ khi mang thân người, chúng ta mới có điều kiện tu chứng hầu ra khỏi khổ đau và sinh tử thì sự phối hợp này sẽ giúp hành giả tăng trưởng quyết tâm trong việc tu học, sử dụng thời giờ của cuộc sống một cách hữu hiệu nhất. - một mức độ thâm diệu hơn, khi quán tưởng về những khía cạnh vi tế của vô thường, bản chất phù du của mọi hiện tượng, hành giả sẽ từ từ khám phá ra chân tính của sự thật. Từ hiểu biết này, chúng ta sẽ xua đuổi và dẹp tan được vô minh tức là nguồn gốc nguyên nguyên của mọi khổ não.

Như vậy, trong khi quán tưởng về vô thường có một ý nghĩa vô cùng trọng yếu đối với Phật tử thì câu hỏi được đặt ra ở đây là: Thế thì sự quán tưởng này có ứng dụng thực tiễn nào trong cuộc sống thường nhật đối với những người không phải là Phật tử? Nếu chúng ta nhìn ý niệm vô thường từ quan điểm "động" như vừa đề cập ở trên thì câu trả lời chắc chắn là có. Vì rằng dù chúng ta nhìn bằng cảm quan Phật giáo hay bằng quan niệm Tây phương thì thực chất cuộc sống vẫn như nhau: Luôn luôn thay đổi. Và nếu chúng ta không chịu chấp nhận sự thật này hoặc tìm cách chống lại tính đổi thay của cuộc sống thì chính mình đã tự lấp vùi mình trong vòng khổ não.

Chấp nhận đổi thay cũng là một yếu tố quan trọng giúp chúng ta tránh được rất nhiều những khổ não tự tạo. Một thí dụ rất phổ cập trong đời sống là chúng ta không chịu buông bỏ quá khứ. Nếu cứ bám víu vào một sắc diện, một vóc dáng của một thời nào đó đã qua trong đời hay cứ tưởng nghĩ về những điều mình đã làm được mà bây giờ không còn sức làm nổi nữa thì đó là một cái đai khá vững chắc giữ cho mình không được hạnh phúc khi lớn tuổi. Đôi khi, càng bám víu vào quá khứ, cuộc sống của chúng ta càng trở nên méo mó, kỳ quặc.

Ngược lại, chấp nhận những đổi thay không tránh được của cuộc đời, như là một nguyên tắc tổng quát, có thể giúp chúng ta đối phó thích nghi với rất nhiều vãn nạn của cuộc sống. Chúng ta sẽ giữ một vai trò chủ động hơn trong cuộc sống của chính mình, tránh được những lo lắng, những bất ổn vốn là đầu mối của rất nhiều phiền phức. Thí dụ sau đây cho chúng ta thấy tầm quan trọng của sự nhận thức về những đổi thay của cuộc sống: một bà mẹ mang đứa con mới sinh vào phòng cấp cứu vào khoảng 2 giờ sáng.



"Cháu bị làm sao vậy?" Ông Bác sĩ chuyên về bệnh trẻ con hỏi.

"Con tôi! Cháu bị nghẹt thở hay sao ấy" Bà mẹ rên rỉ trong nỗi lo sợ khiếp đảm: "Lưỡi cháu cứ thè ra ngoài. Làm như cháu muốn ói ra, nhưng không có gì trong miệng cả"

Sau vài câu hỏi và khám sơ qua, vị Bác sĩ trấn an bà mẹ: "Không có gì đâu, cháu bé ngày một lớn thêm và cháu bắt đầu nhận biết những bộ phận trong cơ thể của mình. Cháu đang khám phá ra cái lưỡi của nó."

Margaret, một phóng viên 31 tuổi là dẫn chứng về tầm quan trọng của việc hiểu biết và chấp nhận những đổi thay về phương diện liên hệ cá nhân. Cô ta đến phòng

mạch và than phiền về cảm giác bồn khoăn mà cô nghĩ là do việc đổi thay cách sống sau khi ly dị.

"Tôi nghĩ rằng nếu nói được với một người nào đó sẽ giúp tôi bớt lo lắng. Tôi muốn quên đi chuyện đã qua và trở lại cuộc sống độc thân. Thật tình mà nói, tôi hơi bị kích động..."

Tôi hỏi cô ta rằng vụ ly dị đã xảy ra trong hoàn cảnh nào.



Margaret đáp:

"Theo tôi thì vụ ly dị đã xảy ra khá thân thiện, không có tranh chấp. Tôi và ông ấy đều có việc làm khá tốt nên không có vấn đề gì trong việc phân chia tài sản. Chúng tôi có một cháu

trai nhưng cháu chấp nhận chuyện chúng tôi ly dị một cách khá hiểu biết. Chúng tôi chia nhau việc chăm sóc cháu và cũng không có gì trở ngại cả."

"Tôi muốn biết chuyện gì đã khiến hai ông bà ly dị?"

"À... Tôi cho rằng chúng tôi không còn yêu nhau nữa. Tình cảm giữa chúng tôi dần dà phai nhạt và tôi không còn thích gần gũi nhau như hồi mới cưới. Cả hai chúng tôi đều bận rộn vì công việc và có vẻ như chúng tôi ngày càng rời xa nhau. Chúng tôi cũng đã thử vài buổi về cố vấn hôn nhân nhưng không có kết quả. Chúng tôi ở với nhau mà như là anh em chứ không phải vợ chồng. Sau cùng thì chúng tôi đồng ý chia tay là giải pháp tốt đẹp nhất. Một cái gì đó đã không còn nữa..."

Sau hai buổi nói chuyện để tìm hiểu về trường hợp của Margaret, chúng tôi đồng ý để cô ấy tham dự một khóa trị liệu ngắn hạn nhằm giảm bớt cảm giác bồn khoăn và giúp cô ấy chấp nhận những đổi thay vừa xảy ra trong cuộc sống. Nói chung, Margaret là một người đàn bà thông minh và dễ điều chỉnh về phương diện tâm lý. Khóa trị liệu tỏ ra hữu ích và Margaret đã chấp nhận trở lại với cuộc sống độc thân.

Mặc dù vẫn chăm sóc lẫn nhau, Margaret và người chồng rõ ràng đã nhìn sự đổi thay về mức độ say đắm như là một dấu hiệu khiến cho cuộc sống vợ chồng nên chấm dứt. Mọi người thường cho rằng khi đam mê đã bớt vẻ nồng nàn thì chúng ta đã có vấn đề trong tương quan chồng vợ và hơn nữa, khi một vài thay đổi nhỏ nhỏ xảy ra, người ta thường tỏ vẻ hoảng sợ, nghĩ rằng đang có vấn đề trầm trọng. Người ta cho rằng mình đã lấy không đúng người, rằng người bạn đời của

chúng ta thật ra không phải là người trong mộng. Thế là những bất đồng hiện ra: Minh muốn được âu yếm thì anh ấy tỏ ra mệt mỏi. Minh muốn đi xem một cuốn phim đặc biệt nào đó thì cô ấy lại ra về thờ ơ hay bận rộn. Chúng ta nhận ra những dị biệt mà trước đây chẳng bao giờ để ý đến... Rồi thì chúng ta đi đến kết luận là tình yêu đã chết, rằng chúng ta không còn nhìn chung về một hướng, không còn như xưa nữa, và có lẽ xa nhau là tốt nhất.

Rồi chúng ta phải làm gì? Các chuyên gia đã viết hàng tá sách vở để khuyên chúng ta phải hành xử ra sao khi ngọn lửa đam mê và tình cảm lãng mạn đã xuống cấp. Họ đưa ra hàng hà sa số đề nghị nhằm thấp sáng lại ngọn lửa yêu đương: Sắp xếp lại thời khóa biểu hàng ngày để dành ưu tiên cho tình yêu, dự tính những buổi ăn tối thật trữ tình hay những cuối tuần đi chơi xa, ca tụng và tán dương người bạn tình, học cách nói chuyện cho thật nhiều ý nghĩa, vân vân và vân vân. Đôi khi, những khuyến cáo này tỏ ra hữu hiệu nhưng lắm khi, chúng chẳng ăn nhằm gì. Nhưng trước khi tuyên bố chấm dứt mọi liên hệ, một trong những điều vô cùng hữu ích là khi có thay đổi xảy ra, chúng ta hãy lùi lại một chút để lượng định tình thế và hãy trang bị cho mình càng nhiều càng tốt những hiểu biết về những dạng thức thông dụng của đổi thay trong mối liên hệ.

Dòng đời cứ tiếp diễn. Chúng ta phát triển từ trạng thái sơ sinh đến thời thơ ấu, từ thuở thành niên đến lúc bạc đầu và chúng ta đều chấp nhận những đổi thay này như là một diễn biến tự nhiên trong từng cá nhân. Mối liên hệ của chúng ta cũng là một tổng thể "sống" và "động", nó bao gồm hai cá thể tương tác trong cùng một điều kiện sống. Vì là một tổng thể "sống" nên cũng rất là tự nhiên khi nó phải trải qua những giai đoạn khác nhau. Trong bất cứ mối liên hệ nào cũng có những mức độ gần gũi khác nhau: thể xác, tình cảm và trí tuệ. Chung đụng thân xác, chia sẻ tình cảm, trao đổi ý tưởng đều là những phương tiện hợp pháp để chúng ta nối kết với những người thân yêu. Và cũng rất bình thường khi những phương tiện này tăng rồi giảm, trôi rồi sụt. Có khi chung đụng thể xác giảm xuống nhưng chúng ta lại gia tăng mức độ chia sẻ tình cảm với nhau. Hoặc có khi không muốn trao đổi bằng lời mà chỉ cầm tay nhau cũng đủ. Nếu nhạy bén với những chuyện này, chúng ta sẽ rất hân hoan mà thụ hưởng tình trạng nở rộ của cảm giác đắm say ban đầu. Hoặc trong trường hợp ngược lại, thay vì lo sợ hay bực tức, chúng ta có thể tự tạo một vài kiểu mẫu nối kết mới, thích hợp hơn, thoải mái hơn để tự do vui hưởng cuộc sống với người bạn đường.

(còn tiếp)