

CHƯƠNG 9

ĐAU KHỔ

NHÂN TỐ CỦA TÌNH THƯƠNG

Đặc tính của lòng thương hay lòng từ bi là cảm giác tâm lý tha thiết muốn được giúp đỡ người khác thoát khỏi những khôn khó đau khổ. Hình thức biểu hiện của tình thương là những vận động tâm sinh lý nhằm vào mục đích xoa dịu những đau đớn thân tâm của tha nhân. Tình thương hay lòng từ bi còn đồng nghĩa với một trái tim rộng mở.

Chúng ta không cần phải đi đâu xa để tìm thấy những đau khổ đó. Bất cứ nơi đâu và lúc nào, nhân loại trên toàn thế giới vẫn từng phút đối đầu với biết bao là đau khổ, những ám ảnh triền miên không chừa ra bất cứ mọi ai, bất luận ở không gian hay thời gian nào và chúng có mặt dưới mọi hình thức: Từ những khủng hoảng về chính trị, kinh tế, cơ chế xã hội, xung đột tôn giáo, những mâu thuẫn cá nhân hay tập thể trong mối tương giao thường nhật, nói chung tinh thần và thể xác chúng ta luôn bị đe dọa bởi vô vàn khổ lụy. Đó là những cái khổ bắt nguồn từ mối quan hệ với cộng đồng xã hội. Còn đối với riêng bản thân mình thì những đau khổ đó sẽ ra sao?

Dẫu chúng ta có cố tình tìm lấy cho mình một thế giới sống biệt lập và an ổn đến mấy đi nữa, như một số đông người đã cố gắng thực hiện, và cho dù chúng ta có cố tình nhắm mắt làm ngơ để sống tuyệt đối an lành thì trước sau gì chúng ta cũng phải có lúc nhận ra rằng thật ra vẫn luôn có rất nhiều những đau khổ theo đuổi, bám gót mình trong từng phút. Đó là những đau khổ tất yếu của một kiếp người: Bệnh hoạn, suy yếu rồi là cái chết, một dấu chấm bắt buộc của một lòng sinh tồn hiện hữu.

Tất cả những thảm kịch đó không nhắm riêng vào ai hết. Đã trót có một hình hài, chúng ta dĩ nhiên phải biết đến những cơn đau, tuổi già và một lần nhắm mắt xuôi tay.

Khi chịu để tâm nhìn ngắm vào chính mình, chúng ta còn có dịp cảm nghiệm được rất nhiều hình thái bất an, bất ổn trong đời sống. Kể cả trường hợp chúng ta có tìm thấy được thật nhiều những tiện nghi và an toàn trong đời sống mỗi ngày thì chỉ cần với một chút tinh ý ta sẽ nhận ra một điều hết sức quan trọng là ở đằng sau, bên dưới tất cả là những tiện nghi và bảo đảm này vẫn luôn tàng ẩn một nguy cơ bất toàn nào đó luôn chực chờ, đe dọa chúng ta. Có biết bao là những giây phút chúng ta cứ cảm thấy ở lòng mình có chút gì đó như là trống vắng, thiếu thốn đến mức phải nhắm mắt lao đi tìm đến một công việc lớn nhỏ nào đó nhằm lấp đầy cái lỗ trống vô vị nhạt nhẽo kia; hoặc cũng không ít lần trong đời sống, chúng ta lại thấy mình bị ám ảnh bởi một sự bất mãn, đổ vỡ hoặc tù túng nào đó mà không thể tự tìm thấy một lối thoát; rồi còn là cơ man những phút giây mà tâm hồn chúng ta bị chi phối, quấy nhiễu bởi những xôn xang, sợ hãi, bức xúc, giận dữ, ganh ghét, khao khát dục cảm...

Vậy thì đâu là nguồn cội của những hình thái tâm lý đó? Nếu chúng ta tự trang bị cho mình một khả năng cảm nghiệm như thật và trọn vẹn, một môi trường chính yếu cho tình thương, thì tự nhiên chúng ta sẽ thấy mình có nhu cầu khám phá tất cả những khía cạnh nội tại đó ở ngay bản thân.

Có nhìn thấy được những đau khổ nơi thế giới chung quanh và trong chính thế giới tâm sinh lý của mình, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được sự đau khổ không chỉ là một vấn đề mang tính cá biệt mà nó lại là một sự cảm nghiệm mang tính phổ cập và nó là một trong những khía cạnh của tất cả hiện hữu, có thể chúng ta sẽ phải trả lời câu hỏi sau đây: Nếu tình thương được khai sinh từ

thái độ tỉnh thức về những đau khổ của đời sống thì tại sao thế giới này lại không là một thiên đàng, một cõi đất lành cho tình thương nảy nở sinh sôi?

Vấn đề có lẽ nằm ở chỗ chúng ta thường ít khi biết phơi mở trái tim mình để đón nhận những nỗi đau của mình và người khác. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết sống trốn chạy, khép kín một cách vô tư, vô tình, vô tâm, vô cảm và vô trách nhiệm. Xoay lưng hoặc nhắm mắt không dám nhìn thẳng vào những đau khổ cuộc đời, đó có nghĩa là chúng ta tự khép lại ngay ở cửa lòng mình một mùa xuân đẹp của tình thương, đóng kín lại một suối nguồn vị tha mà lẽ ra mình phải có. Như đã nói, tình thương đồng với một trái tim mở rộng, một tâm hồn khoáng đạt bao dung. Nhưng suối nguồn của tình thương kia sẽ vẫn mãi bị đóng kín cho đến khi nào chúng ta còn tiếp tục ngoảnh mặt chối từ hoặc đối kháng với thực tại vẫn luôn hiện hữu trước mắt mình. Chối từ những cảm nghiệm của bản thân về đau khổ cũng có nghĩa là chúng ta chối từ chân lý như thật để chạy theo những ảo tượng ngộ nhận.

Về những đau đớn sinh lý

Trước hết, ta phải biết tự đặt những câu hỏi: "Phải xử lý ra sao trước những cơn đau của cơ thể mình mỗi khi gặp phải trong đời sống thường nhật? Thật ra còn có cái gì nữa mà chúng ta vẫn còn tự khép kín một cách tiêu cực, hèn nhát?" Chỉ cần hiểu được rằng đời sống của chính mình đang bị vây hãm ra sao, coi như chúng ta đã bắt đầu một bước đi khởi sự cho công phu phơi mở sự thật. Một trong những thứ mà mỗi người chúng ta vẫn dùng nó để tự giam giữ chính mình đó là những cảm xúc đau đớn về sinh lý. Chúng ta đâu có ai muốn mình phải đau đớn và thế là từ trong tiềm thức, chúng ta luôn tự nghĩ ra thật nhiều những liệu pháp để khắc chế, đối trừ. Các liệu pháp này thường được lộ diện trong trí tuệ thiên định.

Một trong những liệu pháp thông dụng nhất mà chúng ta vẫn thường vận dụng để khắc chế các đau đớn của cơ thể là thái độ cố tình lãng quên hoặc làm ngơ trước sự hiện hữu, tồn tại của chúng, coi như chúng không có. Liệu pháp này chỉ là một cách xử lý có giá trị ngắn hạn bởi thật ra thì càng bị vùi lấp trong tình trạng tâm lý mê muội, thì những đau đớn kia càng có vẻ hoành hành, phát tác mãnh liệt hơn.

Liệu pháp tâm lý thứ hai của ý thức con người trước những đau đớn sinh lý là phương thức tối giản, rút ngắn chúng lại bằng cách chiết đoạn thời gian để chia nhỏ những đau đớn đó ra thành từng mảnh vụn cảm giác. Ở đây ta có phương pháp thiên định về đề mục hơi thở và liệu pháp thứ hai trên đây lúc này sẽ là con dao cắt nhỏ tất cả những đau đớn kia qua từng hơi thở ra vào. Dù gì thì ta cũng phải nhận rằng đâu có phải tiếp tục cảm nhận những đau đớn đang quá cụ thể nhưng dưới hình thức những mảnh vụn như vậy, cơn đau đớn xem ra cũng có vẻ ít gây khó chịu cho ta hơn. Tuy nhiên biện pháp này xét ra vẫn chưa là một phương thức tối ưu để phơi mở thực tại với những giá trị tỉnh thức và tình thương để ta có thể tự cảm nghiệm những đau đớn kia một cách trọn vẹn.

Ngoài ra, còn một hình thái ý thức đối kháng khác vi tế, sâu kín hơn, trước những đau đớn sinh lý và cũng vẫn được gọi là một liệu pháp tâm lý. Đó chính là thái độ chấp nhận dần mình và đối diện với những cơn đau đớn nhưng vẫn bằng một ý hướng nhắm vào mục đích thoát khỏi chúng. Thái độ này tuy có vẻ bình tĩnh, dễ chấp nhận, nhưng vì vẫn còn bị trói buộc trong tinh thần dụng ý, đối kháng nên, nếu có vận dụng đến nó, ta vẫn chưa có được mối giao cảm trung thực và trực tiếp với thực tại bởi vì dù có tỉnh thức trước những cơn đau, nhưng ta vẫn còn bị gò ép trong ước muốn "được hết đau" thay vì điềm tĩnh chào đón chúng như là chúng với một nội tâm vô cầu, vô chấp.

Một khi trong nội tâm chúng ta còn ý niệm đối kháng thì tình thương không thể hiển hiện. Bởi vì chúng ta đang sống trong một cảnh giới mà chính tay mình đã tự khép lại cánh cửa ra

vào thực tại. Trong trường hợp đối diện với những đau đớn sinh lý, các phản ứng hữu cơ cùng ý thức tập quán của chúng ta xem ra rất dễ nhìn thấy: Chúng nổi đuôi nhau hiển hiện trong hình thức những hoảng loạn và trốn chạy tinh vi, nhỏ nhiệm. Nếu chúng ta không có nổi một giao cảm trung thực và trực tiếp với từng cơn đau của mình bằng khả năng thiền định bản thân thì làm sao ta có thể xây dựng được một tình thương hòa cảm đối với người khác, đó là chưa nói đến những đau khổ ngoại tại khác không đến nỗi cấp bách nghiêm trọng ở bản thân, ở người, và trên toàn thế giới.

Thái độ quan trọng và cần thiết của chúng ta trong hoàn cảnh vừa nêu trên, nếu ý cứ theo tinh thần chánh pháp, thì chỉ nằm gọn trong sự thấu thị tình huống về mỗi mỗi cơn đau cũng như một thái độ phản ứng hữu cơ hợp lý đối với chúng. Đồng thời, ta phải biết phơi mở mọi sự, mà ở đây là những cơn đau, không nên có thái độ trốn chạy tiêu cực. Ở trường hợp này, công phu tính thức cũng là công phu tu dưỡng tình thương, lòng từ bi đối với tha nhân, để chúng ta có thể tự mình cảm nghiệm thực tại với tất cả khả năng phơi mở tâm lý và có được một mối giao hòa trực tiếp, liên tục trong từng cảm nghiệm về thực tại.

Những đau đớn tâm lý

Cũng như đối với tấm thân sinh lý, nội tâm của chúng ta luôn phải vật lộn dai dẳng với hàng loạt những nhức nhối bất toại mà mọi người vẫn thường trực cố ý chối bỏ và giải trừ. Chính những đau đớn nội tại này đã là những tác nhân quan trọng cho từng cơn vật vã và xung đột nội tâm của chúng ta. Chúng là một phần lớn thực tại trong đời sống cảm nghiệm của mỗi người và tồn tại dưới nhiều hình thức: Những cảm giác bất an, cô đơn, điếm nhục, sợ hãi....

Nhưng làm thế nào để ta có thể đón nhận chúng một cách trung thực đây, trong khi ai cũng có thói quen phản ứng đối kháng thực tại một cách nông nổi? Đối với tất cả những cơn đau tâm sinh lý, chúng ta hầu như luôn có thái độ đó. Chẳng hạn như khi đối diện với những cảm giác cô đơn, ta thường có tâm thái chán ghét và bên cạnh đó là ý hướng khai trừ, trốn chạy. Có biết bao lần trong đời mình, chúng ta chỉ đơn giản cố mỗi một nỗ lực tránh né những thực tại mà mình e sợ, ngán ngẩm. Thái độ bất mãn trong cảm nghiệm về sự thật hiện hữu chỉ luôn có nguy cơ gây tạo ở ta những tâm thái phân biệt, chấp thủ đối với mọi sự mà thôi. Vạn sự sẽ đơn giản biết mấy khi mỗi người cứ bình thân vô tư để, mặc chúng đến và đi mà không hề có một ý niệm đối kháng nội chiến!

Cái nhức nhối nghiêm trọng nhất trong các mối khổ tâm có lẽ vẫn là cảm giác bất an, thiếu tự tin. Nó luôn ám ảnh ta bằng những âu lo vớ vẩn: "Ta phải sống ra sao để có vẻ cởi mở với mọi người? Nếu thiên hạ cứ biết tông về con người thật của ta thì mọi việc sẽ ra sao?..." Chính cảm giác tâm lý bất an này sẽ tạo nên ở ta một ảo tượng ngả chấp nguy hiểm đối với thế giới, bởi ta luôn nghĩ tới mục đích "được cuộc đời chào đón và yêu thương". Có điều là cái ảo tượng ngu ngơ đó luôn được chúng ta che đậy, dấu kín bằng đủ thứ nguy trang.

Chỉ cần đôi phút tỉnh thức nhìn thẳng vào từng tâm trạng bất an và tự ti, thiếu tự tin đó, ta sẽ thấy rằng chúng thật ra chẳng có gì dính dấp để cần thiết phải biết đến chuyện riêng tư của chúng ta đâu. Thay vào đó, tốt hơn ta nên quay về với các cảm nghiệm tự thân của chính mình. Nhưng hãy khéo đây, biết đâu chừng ta chỉ có được cái trấn trở đối với bản thân mà không tự biết đón nhận và thương mình một cách chính chắn, đúng nghĩa theo thiền lý.

Nếu chúng ta biết kịp thời cảm nghiệm trọn vẹn những tâm thái bất an, thiếu tự ti và biết sống trung thực với chính bản thân mình thì chắc chắn chúng ta sẽ tự tìm thấy mình qua cái bóng phản chiếu thì coi như chúng ta vẫn còn bị vùi lấp, che kín trong trí tuệ hiện tại. Nếu được hãy tạm thời xử lý những tâm trạng đó bằng cách thư giãn từng hơi thở để mình được thoải mái hơn rồi từ đó chúng ta bắt đầu mở rộng cánh cửa tình thương đối với chính mình và tha nhân.

Như đã nói, chúng ta luôn có khuynh hướng trốn chạy, chối bỏ tất cả những đau đớn của tâm sinh lý bằng đủ mọi cách. Đối với những cảm giác cực lòng của tâm lý ta thường nhớ đến những biện pháp đối đầu mù quáng như một thái độ khước từ, những hoạt động điên cuồng nào đó hoặc những hình thức ảo tượng ngã chấp. Một trong những nhân tố tâm lý có phương hại đến trí tuệ như thật của chúng ta chính là cảm giác sợ hãi. Và chính vì nó đã gần như trở thành một thứ bản năng tâm lý mà hầu hết chúng ta đều không hề nghĩ đến việc khám phá thật sự của nó nên chúng ta thường xuyên bị nó điều động, chi phối một cách vô thức.

Chính Trang Tử cũng đã từng nói "Những lo sợ nhỏ thì tạo nên các e ngại, những lo sợ lớn thì tạo nên sự hoảng loạn". Khi một sự sợ hãi vừa xuất hiện, bất luận là sự sợ hãi về cái gì - kể cả sự sợ chết, điều cần thiết là chúng ta bắt buộc phải thực hiện cho bằng được đó là sự phơi mở trọn vẹn ngay chính nỗi sợ đó: Nó hiện đang ra sao? Cảm giác sinh lý của chúng ta lúc này thế nào? Chúng từ đâu đến? Trong nội tâm đầu nhận diện được sự sợ hãi cũng có nghĩa là ta cũng đã thấy được đặc tính phù du hữu cơ của nó, đồng thời khi ta phơi mở nội tâm mình để nhìn ngắm nó bằng một giao hòa và mát mẻ sau sắc thì lúc này coi như tất cả những khái niệm ngã chấp về cái Tôi, của Tôi cũng biến mất. Vấn đề sợ hãi đến lúc này coi như tạm ổn.

Từ cơ sở của tỉnh thức và thái độ đón nhận thực tại một cách trung thực, khách quan này, chúng ta có thể tự chọn lựa cho mình một trình độ trí tuệ biến biệt nào đó của tỉnh thức. Đôi khi điều đó được thực hiện trong một thiền khóa với những đề mục cùng các điều kiện lý tưởng nào đó nhưng cũng có lúc, công phu này lại được thực hiện bằng sự quay về nhìn ngắm vào ngay chính sự sợ hãi mà mình đã và đang đối đầu. Ý chí và tinh thần trách nhiệm của chúng ta bây giờ cũng được tăng cường mãnh liệt hơn, vì những động cơ nỗ lực của bản thân không còn bị hạn chế trong ảnh hưởng của lòng sợ hãi qua tâm thái đối kháng nữa.

Chúng ta đã học được cách hòa giải đối với sự sợ hãi để công phu thiền định có thể giúp ta khám phá ra được đích điểm vươn tới của ý thức chính mình, xem mình thực ra muốn làm điều gì, phơi mở cái gì. Nếu cứ tiếp tục trốn chạy lòng sợ hãi trước mắt, coi như chúng ta cũng đã tự xây dựng một rào cản cảnh phòng đối với các sự sợ hãi chưa xảy đến. Mà điều này vừa chẳng những không thể thực hiện được mà lại có nguy cơ giới hạn và giam hãm đời sống nội tâm của chúng ta. Điều đó cũng có nghĩa là ta đã tự khép kín cõi lòng, đóng chặt khả năng hiển hiện của tình thương và khả năng giao hòa, đồng cảm với thực tại, từ nội thân đến ngoại giới.

Cũng như đối với những nỗi đau tâm sinh lý của bản thân, chúng ta còn có biết bao tình huống bắt buộc phải tự có một thái độ đối kháng, chẳng hạn về vấn đề nhân sự và những hoàn cảnh éo le trong cuộc sống gia đình hoặc xã hội. Bởi ta đừng bao giờ quên rằng, trong thế giới tình cảm thường nhật vẫn luôn có rất nhiều đối tượng mà mình ác cảm trong giao tiếp đối ngoại, cũng có không ít những tình huống dễ khiến ta bất mãn, khó chịu. Thông thường, trước một đối tượng "đáng ghét", chúng ta vẫn có phản ứng tự nhiên là giữ một thái độ đối lập với từng khía cạnh nhân cách và tập tính của họ, để rồi tự mình cảm tù trong chính thành kiến ác cảm mang tính đối kháng, ngăn cách với người ta.

Trong khi đó, nếu tự biết điều động nội tâm mình ra khỏi thái độ tâm lý bản năng này và tự phơi mở trái tim để bao dung tha nhân - một trình độ nội tâm không mấy đắt đỏ mà đặc tính là độ lượng và hòa giải - thì chúng ta có thể dễ dàng xót thương họ nhiều hơn, thông qua sự thông cảm và trắc ẩn về những đau khổ kín đáo mà ai cũng có. Chúng ta có thể dễ dàng tha thứ cho họ khi hiểu được một điều hết sức quan trọng rằng tất cả những gì là đáng ghét của đối phương thực ra chỉ là những phản ứng tự nhiên của họ trước các khổ lụy, mà nhiều khi chỉ là một cách vô thức mà thôi. Với một cảm nghiệm phơi mở như vậy về những đau khổ của người khác, kể cả đối với những cá nhân mà ta vẫn xem là đối phương, đối thủ - tình thương vị tha tự nhiên sẽ tìm đến với chúng ta.

Đối với nỗi sợ chết

Một trong những khía cạnh khác của đời sống mà chúng ta không mấy khi lưu tâm để tinh thức nhìn ngắm thấu đáo, đó chính là bản chất phù du ngay từ căn cội của tất cả cảm nghiệm, một tên gọi khác cho dòng sanh diệt tương tục trong sự hiện hữu, tồn tại của đời sống tâm sinh lý. Tất cả mọi thứ, từ nội thân đến ngoại giới, những cấu tạo tâm sinh lý như là các tư tưởng, cảm giác, bức xúc, phản ứng tốt xấu của chúng cùng tất cả những ngoại vật vô cơ hay hữu cơ trong thế giới quanh ta, cũng chỉ đều là những đơn thể luôn nằm trên một dòng chảy bất tận của những đổi thay, từ giai đoạn này sang giai đoạn khác: Xuất hiện, tiêu mòn rồi biến mất.

Nói một cách khác, bản tướng của vạn vật luôn là những biến tướng. Trong nền văn hóa phương Tây, người ta ít khi nghĩ đến việc nhìn ngắm, trầm tư và đối diện với cái chết. Người ta luôn e sợ cảm giác nhìn thấy đời sống như một chu trình héo úa, già cỗi mà chỉ biết đơn giản nhìn ngắm những tử thi như một món đồ vật nào đó hết sức bình thường.

Trong giáo lý thiền định truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy có một pháp môn mà đề mục chú niệm lại đặc biệt nhắm vào thân chết qua từng giai đoạn phân hủy của nó. Mới nghe qua, ta có thể cho đó là một pháp môn thiền định "thiếu trong lành" hoặc quá đáng, nhưng thực ra ta cũng phải nhận rằng đó là một con đường phơi mở ra cho chúng ta bản chất của cái chết, về bản chất sinh diệt tất nhiên của tâm thân sinh lý này và đồng thời cũng giúp ta vượt qua những ảo tưởng phổ cập về chính sự hiện hữu của mình mà hầu như ai cũng mắc phải. Bởi vì phần lớn chúng ta đều rất sợ chết. Và bây giờ chúng ta tự trả lời câu hỏi sau đây đã chứ: Thế nào là cảm giác sợ chết?

Một khi chúng ta chưa có được một điều hiểu biết thấu suốt về bản chất như thật của tâm sinh lý bản thân thì nỗi sợ hãi và thái độ tâm lý đối kháng khi nhìn vào những hao mòn, chết chóc sẽ trở nên mãnh liệt hơn. Bởi chúng ta vẫn luôn âm thầm nhìn ngắm tâm sinh lý của mình như những chủ thể chắc chắn, an toàn rồi gán ghép vào đó một ý niệm Tôi, của Tôi (Ngã, Ngã sở). Lẽ dĩ nhiên, với kiến chấp này, nỗi ám ảnh về "cái chết của Tôi" sẽ khiến ta kinh hoàng. Có thể nói rằng nỗi sợ chết là một chứng minh sinh động về niềm tin vào cái ảo tưởng ngã chấp của chúng ta.

Nhưng một khi chúng ta tự biết phơi mở bản chất tâm sinh lý qua từng quá trình vận động của chúng, chúng ta sẽ thấy rõ rằng chúng luôn sanh tử trong mỗi mỗi phút giây. Đó là một sự thật không hề mang tính cường điệu, phóng đại hay ẩn dụ. Chúng ta sẽ thấy chúng chỉ là những gì rỗng tuếch, vô ngã và vô thường, tiếp nối nhau trôi đi từng năm tháng này sang năm khác. Chúng chỉ là một dòng nước với những bọt sóng luôn được tạo ra và tan vỡ. Trong từng thoáng chốc thời gian, hãy cẩn trọng suy tư về mỗi mỗi cảm nghiệm tâm sinh lý của mình: Tiếng động hình ảnh, tư tưởng, cảm xúc... nào đó. Trong từng chớp mắt, các cảm nghiệm đó luôn sinh diệt, thay chỗ cho nhau theo một qui luật vận động cố nhiên và luôn luôn thay đổi, hoán vị, phủ định lẫn nhau. Rõ ràng là không có một thứ gì trên đời này để ta ôm ấp cả, mặc dù ta cũng phải nhìn nhận là để nhận thức và sống đúng theo tinh thần trí tuệ này không dễ dàng tí nào.

Chỉ cần một phút giây nào đó, cái công phu kinh nghiệm của chúng ta về qui luật vận hành vô thường của tâm sinh lý được thực hiện một cách liên tục và thuần thực thì nỗi sợ chết coi như được chấm dứt, bởi vì trong trí tuệ của chúng ta lúc bấy giờ không còn có chút gì để phải sợ mất nữa. Nuôi dưỡng được tâm phong điềm tĩnh, an hòa xuyên qua một trí tuệ tư sát, chúng ta chẳng còn bận tâm gì về những thành bại, được thua vốn chỉ là những qui luật vận động tất yếu của vạn pháp để từ đó ta ngày một an bình, tự tại hơn.

Phơi mở tâm hồn

Trước hết, chúng ta phải hình dung hóa những hình thái đau khổ mà mình vẫn luôn có thái độ đối kháng hoặc nhắm mắt làm ngơ trong đời sống thường nhật. Để có được một tâm hồn giao hòa, đồng cảm thật sự thì điều cần thiết là chúng ta phải nhìn lại cái khuynh hướng trốn chạy mameg tính hữu cơ đối với các đau khổ, đồng phải có được những cảm nghiệm khoáng đạt về toàn bộ nhân sinh quan của mình.

Ryokan, một thiền sư du phương người Nhật Bản (ra đời vào khoảng giữa thế kỷ thứ 18) đã diễn đạt sinh phong tuyệt vời này trong một bài thơ của mình, mà nội dung đặc biệt chuyển tải một ý hướng tha thiết nhắm đến điều mà đạo giáo vẫn gọi là "tự tại trong vui buồn" - dịch thoát từ chánh văn là "vạn hỷ vạn sầu". Nội dung đó muốn nhắn nhủ với chúng ta một điều rằng một sự giao hòa, vong thân và vị tha sâu sắc, vô lượng chỉ có được từ một cảm nghiệm trọn vẹn về tất cả thực tại bằng một trái tim rộng mở. Và sau đây là một trong những dòng thơ vừa nói trên của Ryokan.

"Một lần nữa, bọn trẻ con và tôi lại đánh nhau trên một chiến trường mà vũ khí của đôi bên chỉ là những lá cỏ mùa xuân.

Chúng tôi tiến quân rồi lui binh, và cuộc chiến mỗi lúc một tế nhị, nhẹ nhàng hơn.

Hoàng hôn xuống rồi, ai về nhà nấy; và ánh trăng đã giúp tôi chịu đựng được niềm cô đơn của mình.

Những đêm tối mùa thu sao mà dài quá

Và cơn lạnh đã bắt đầu thấm đẫm vào chăn đệm của tôi.

Mười sáu năm trời qua rồi mà như mới hôm qua,

Vẫn chưa có một ai biết dành ra chút thương cảm cho tâm thân già yếu này.

Cơn mưa rồi cũng tạnh hẳn; giờ chỉ còn lại những giọt nước nhỏ xuống từ mái nhà.

Suốt đêm lũ côn trùng vẫn ra rả kêu hoài không dứt tiếng.

Tôi vẫn thao thức vì không thể nào ngủ được

Vẫn kê đầu trên gối, tôi ngắm nhìn những tia sáng thanh sạch của bình minh.

Ô hay! Lá y của Thầy tôi đã đủ rộng để chõang kín những kiếp đời khổ lụy trong cõi thế trầm phù này".

Tại sao chúng ta lại không được như Ryokan: Biết phơi mở tất cả niềm vui và nỗi buồn, tất cả những gì là sự thật trong cuộc sống của chính mình? Chúng ta vẫn còn cứ mãi khép kín biết bao là cảm nghiệm về đời sống chỉ vì một thứ vô minh có từ nguồn cội của nội tâm, một sự mê muội về bản chất như nhiên của thế giới hiện tượng, giả tướng. Chúng ta giao phó niềm tin một cách mù quáng, nông nổi vào những thứ mà mình cứ ngỡ là hạnh phúc, vào cái phù du và bản chất bất toàn của chúng. Chính cái vô minh này đã nuôi lớn trong ý thức ta những khát vọng triền miên về cái gọi là hạnh phúc, thay vì chỉ nên hiểu rằng chúng chỉ là những ảo giác. Và cho dù những ước vọng hạnh phúc của chúng ta có được đáp ứng liên tục, chúng ta cũng không bao giờ cảm thấy mình được thỏa mãn trọn vẹn.

Nói một cách chính xác, là bởi vì tất cả những cảm giác thỏa mãn đó luôn ngắn hạn và hư ảo. Những đầu tư để đáp ứng cho các ước vọng của chúng ta thực ra chỉ đơn giản có ý nghĩa là trường dưỡng và tiếp sức cho lòng tham ái để rồi sau cùng, chúng ta chỉ còn lại thất vọng và tiếp tục tìm đến những ham muốn khác. Thái độ sống đó có khác gì hình ảnh một người giải khát bằng nước biển, nước muối: càng uống càng thấy khát.

Một khía cạnh bất khả ly của ước vọng hạnh phúc chính là lòng mong mỏi "tránh được đau khổ". Một niềm tin điên cuồng về cái ảo tưởng hạnh phúc thông qua những ảo giác về thực tại chỉ càng khiến ta bị mê mờ về tất cả thực tại vẫn luôn xảy đến trong đời sống của mình. Vô minh và tham ái luôn phương hại đến khả năng tỉnh thức và phơi mở trí tuệ trước tất cả đau khổ

của đời sống, đồng thời cũng khép kín luôn ở chúng ta cánh cửa giao hòa vị tha. Trong khi đó, cái giá trị của lòng vị tha lại bị đánh đổ trong chính sự buồn khổ, mà sự buồn khổ lại luôn có đặc tính chối bỏ những đau đớn chứ không hề giúp ích cho một sự phơi mở nào cả.

Có một số người cứ nghĩ rằng thái độ trốn chạy, chán ghét đau khổ là nhân tố tâm điểm xoa dịu nó nhưng nếu có được một sự quan sát nghiêm túc và khu biệt được sự khác nhau giữa tình thương vị tha với lòng bi lụy thì ta sẽ thấy ngay rằng một tình thương vị tha thật sự không bao giờ có sự can dự của thương và ghét. Mà ngược lại, đó chính là sự phơi mở để thấu suốt tất cả đau khổ với ý nghĩa giải trừ kỳ tuyệt và tương ứng với một cách hữu hiệu.

Hành động vị tha (Sống tình thương)

Trí tuệ sẽ thể chỗ vô minh khi chúng ta nhận chân được một điều rằng hạnh phúc vẫn không hề có được từ sự tích lũy những cảm giác khoái lạc, và thái độ đáp ứng để làm thỏa mãn lòng ham muốn cũng không bao giờ đem lại cho ta một đáp ứng trọn vẹn. Nó chỉ là lớn mạnh những vọng niệm phân biệt thương ghét mà thôi. Một khi chúng ta biết tự mình cảm nghiệm chính chắn rằng hạnh phúc không thể đến bằng sự kiếm tìm mà ngược lại là từ sự chối bỏ, nó cũng không đến với ta bằng sự tâm cầu những cảm nghiệm ngọt ngào mà là từ sự phơi mở, tỉnh thức trong mỗi phút giây thực tại, thì chính sự hoán chuyển ý thức này cũng đồng thời khai phóng tất cả năng lực của tình thương ngay trong chính chúng ta. Một khi nội tâm ta không còn bị giới hạn trong sự sợ khổ ham vui nữa thì tình thương, hay nói rộng hơn là sự giao hòa đồng cảm với thực tại, sẽ trở thành phản ứng tất nhiên của trái tim đã được mở rộng.

Chúng ta có thể thấy rõ điều này một cách trung thực và trực tiếp ngay trong chính công phu thiền định của mình. Khi chúng ta có thái độ đối diện và phơi mở để đón chào một cách tỉnh thức tất cả thực tại trong từng giây phút mà không hề bị chi phối bởi các khái niệm thương ghét, thì xem như chúng ta cũng cùng lúc làm thăng hoa tâm phong vị tha của mình đối với từng cảm nghiệm. Từ trình độ nội tâm này, ngoài thành quả nâng cấp công phu thiền định, chúng ta còn có thể bắt đầu thể hiện một tâm hồn vị tha thật sự vào cuộc đời.

Việc thể hiện tấm lòng thương người đó không hề đòi hỏi một phương thức nào hành động nhất định bởi khắp nơi và mọi người trên toàn thế giới lúc này đều là những cánh đồng để chúng ta gieo trồng lên đó những hạt giống tình thương. Mọi sự đều bắt đầu ngay từ chính bản thân chúng ta và vòng tay tình thương kia sẵn sàng dành cho tất cả mọi loài, không phân biệt một ai và vượt qua mọi giới tuyến cá thể cũng như cộng đồng. Hành động vị tha nào cũng là tốt cả: Bất luận là một nỗ lực xoa dịu những nỗi đau sinh lý hay một cố gắng xoa dịu tâm lý cho những ai thật sự cần đến. Chúng ta có thể linh động thoả mái cách đáp ứng những nhu cầu của những người đau khổ, từ một sự can thiệp trực tiếp vào hoàn cảnh của họ cho đến việc thực hiện một tác phẩm nghệ thuật để nuôi dưỡng và chăm sóc đời sống nội tâm của người ta một cách nhiều ý nghĩa: Chẳng hạn xây dựng ở họ một tình thương hay một kiến thức giá trị. Thậm chí việc lấy mình làm một biểu tượng cho tình thương các mối quan hệ đối giao thường nhật cũng là trong những hành động vị tha đáng quý mà chúng ta có thể thực hiện được. Vấn đề cũng đơn giản thôi: Hãy biến mình thành một người tốt bụng vô danh cũng được.

Ta có thể nói rằng tình thương đối với tha nhân luôn được khai sinh từ sự tiếp cận với những đau khổ. Nó là một phản ứng tích cực trước những hoạn nạn cụ thể mà ta có thể quan sát từ thế giới xung quanh, một phản ứng giúp ta thấu đáo được những cội nguồn sâu sắc nhất mà từ đó mình đã bị giam hãm từ đây suốt bấy lâu nay.

Đức Phật đã để lại cho ta những bài học hết sức quý giá và sinh động về tình thương: Ngài đã từng tắm rửa săn sóc cho những Tỷ kheo đệ tử đang bị lâm trọng bệnh mà thiếu người chăm nom và ân cần trấn an hưởng dẫn nội tâm họ cho đến giây phút cuối cùng trước khi các vị

tất thờ và chứng ngộ đạo quả. Dẫn bước vào con đường giác ngộ, ngay chính lý tưởng đó cũng là một cách thể hiện sâu sắc nhất về tinh thần vị tha. Bởi đó là con đường mang ý nghĩa đánh thức ở chúng ta sự thấu thị về những cấp độ, hình thái và những cội rễ sâu sắc nhất của tất cả đau khổ.

Chính trí tuệ này luôn trường dưỡng ở chúng ta một tình thương vô hạn đối với mọi loài và trong tất cả các tình huống. Chúng ta có thể thương được các nạn nhân của một cơ chế xã hội hay chính trị bất công nào đó, nhưng liệu chúng ta có thể thương nổi những người đã tạo ra thảm trạng này? Chúng ta thường có khuynh hướng tự cho phép mình có quyền căm thù họ, cho thái độ tâm lý đó là đúng đắn mà quên mất rằng tất cả các hành động của những người này đã được điều sử, sai khiến từ một nội tâm mê muội, mù quáng mà hậu quả không chỉ làm khổ người khác, chúng còn là những hạt giống ác nghiệt sẽ chực chờ đầy đọa chính họ trong những kiếp lai sinh đau khổ tương lai. Hiểu được như vậy chắc có lẽ bạn sẽ có thể bằng tấm tình thương của mình mà cảm thông và bao dung cho họ một cách dễ dàng hơn phải không?

Một thiền sư, đồng thời cũng là một nhà hoạt động xã hội người Việt Nam là thầy Thích Nhất Hạnh đã có một bài thơ rất hay nói về thứ tình thương đại đồng, vô phân biệt mà này giờ chúng ta vừa nhắc đến. Nội dung bài thơ đề nghị chúng ta một cái nhìn trí tuệ về chính tình thương đó trong cả đời sống, ngay trong chính bản thân mình và một gắn bó với nó với trọn vẹn trái tim của mình bằng tất cả phôi mờ:

*Xin hãy gọi tôi bằng chính tên thật của tôi
Xin đừng nói rằng mai này tôi sẽ ra đi
Bởi chính hôm nay tôi vẫn đến nơi này
Xin hãy nhìn nhau bằng cái nhìn sâu sắc nhất
Tôi vẫn đến đây trong từng giây phút để làm một chồi non trên nhánh cây mùa xuân,
Để làm một chú chim bé nhỏ, với đôi cánh còn yếu ớt đang tập hót trong chiếc tổ mới của mình
Để làm một chú bướm non trong lòng một đóa hoa
Để làm một viên ngọc còn dấu mình trong đá.
Tôi vẫn đến, để cười và để khóc, để âu lo và hy vọng đợi chờ
Nhạc điệu của lòng tôi là sự chào đời và nhắm mắt của tất cả những gì đang hiện hữu.
Tôi là một con phù du đang ẩn mình để hóa thân trên mặt nước sông
Và tôi là một con chim đang chờ mùa xuân đến, để tìm tới nuốt sống con phù du.
Tôi là con nhái đang tung tăng bơi lội giữa dòng nước trong của một cái hồ
Và tôi là một chú rắn hiền lành lẽ bỏ đến hồ, kiếm sống bằng những chàng nhái nhỏ.
Tôi là một đứa bé ở Uganda, tám thân chỉ còn lại da với xương,
Đôi chân tôi khẳng khiu như hai cây gậy trúc,
Và tôi là một thương nhân buôn bán những cánh tay, bán vào Uganda những vũ khí chết người.
Tôi là một bé gái 12 tuổi, nấu mình trên một chiếc thuyền con,
Đã tự gieo mình xuống biển sâu khi bị một tên hải tặc cướp đi cái tiết hạnh ngàn vàng
Và tôi là một tên cướp biển, trái tim tôi mù lòa và không biết yêu thương.
Tôi là đồng đảng của Politburo, nắm trong tay toàn quyền sinh sát, và tôi là người đã phải mua đứt niềm tin đất đỏ của hấn bằng tính mạng của các tù nhân dưới quyền mình đang chết dần mòn trong những trại tù khổ sai lao dịch.
Niềm vui của tôi giống như tiết trời đang độ vào xuân, đủ sức ấm cho các loài hoa đơm nở khắp mọi nẻo đời.
Nỗi đau của tôi có khác gì một dòng sông đầy những nước mắt, vừa đủ đổ đầy vào cả bốn đại dương.
Xin hãy gọi tôi bằng tên thật của tôi nhờ vậy tôi mới có thể được nghe tất cả giọng cười và tiếng khóc của mình trong cùng một lúc nhờ vậy tôi sẽ thấy được rằng niềm vui và nỗi*

buồn của mình thật ra chỉ là một.

Xin cho tôi được gọi tên bằng tên thật của mình để nhờ vậy tôi may ra thức giấc và nhờ thế, cánh cửa tim tôi có thể được mở ra.

Ôi! cánh cửa của tình thương và độ lượng, hải hà...

J. G

Hướng dẫn thực tập

Nuôi lớn tình thương

Trong đời sống thường nhật chúng ta có nhiều trường hợp và cấp độ để trưởng dưỡng và đánh thức tình thương vị tha. Ta có thể thực hiện điều đó ngay trong giờ tĩnh tọa, chỉ mình với mình. Những suy nghĩ hoặc các hình ảnh khả dĩ khơi gợi ở tâm hồn ta về những nỗi khổ của người khác hoặc một sự liên tưởng nào đó có nội dung tương tự, ta hãy dồn hết tâm lực để tự đặt mình vào hoàn cảnh của người, thực hiện một tình thương và mối giao hòa, đồng cảm tương ứng. Việc lập đi lập lại lời nguyện "mong cho tất cả luôn được an lành" cũng là một phương thức tốt để chúng ta tự nuôi lớn tình thương tha nhân ngay trong chính nội tâm mình. Lời nguyện này, buổi đầu là nhắm thẳng vào những đối tượng đang đau khổ và có thể được kéo dài trong đôi ba phút hoặc kéo dài suốt cả thiền tọa. Bên cạnh đó, chúng ta còn có thể tự thực hiện một tình thương vô tư ngay đối với chính bản thân mình vào những giây phút nhận ra những đau khổ tâm sinh lý xảy ra trong giờ thiền định.

Ngoài ra, ta có thể trưởng dưỡng và thể hiện tình thương với mình và thái độ sống hướng về người khác. Những khi nhìn thấy ai đó đang bị đọa đày trong bất cứ hình thức đau buồn nào, ta hãy dành chút thời gian cho họ càng lặng lẽ, càng kín đáo thì càng tốt. Hãy biết quan sát một cách cẩn thận tất cả những tâm lý phản ứng phức tạp luôn có thể xảy ra trong tâm hồn mình. Hãy thanh thản để mọi thứ đến và đi, để giữ lại cho chính mình một thế giới nội tại yên tĩnh. Hãy nhìn thẳng vào người khác với một tình thương ấm áp và giản đơn, bất cầu báo và vô phân biệt. Nên thường xuyên có những tra vấn tự thân: Mình có hiểu được rằng mọi người đang triền miên đau khổ? Mình có tự tìm được rằng mọi người đang triền miên đau khổ? Mình có tự tìm được một chút gì giao hòa, đồng cảm với họ hay không? Giữa ta với người có một rào cản ngăn cách nào hay không? Tâm hồn của mình cũng được phơi mở hay vẫn bị khép kín? Nói chung, điều cần thiết là ta phải tự biết xây dựng một mối quan hệ mật thiết và chân thật đối với tha nhân bằng niềm mong mỏi cho họ được hạnh phúc. Bằng vào tất cả khả năng có được, ta hãy thường trực thực hiện công phu này cho đến khi nào giữa mình với người có một sự giao cảm và thương yêu thật sự.