

ĐẠO LÝ CHO THIÊN KỶ MỚI

(Nguyên tác: ETHICS FOR THE NEW MILLENNIUM)

**ĐẠT LAI LẠT MA
LINH THUY Chuyển Ngữ**

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 25-7-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Đề Tựa Của Đức Đạt-lai Lạt-ma

Phần I - NỀN TẢNG CỦA LUÂN LÝ

Chương 1 - XÃ HỘI TÂN TIẾN VÀ TRUY TẦM HẠNH PHÚC CHO LOÀI NGƯỜI

Chương 2 - KHÔNG PHÉP LẠ, KHÔNG BÍ MẬT

Chương 3 - CĂN NGUYÊN TÙY THUỘC VÀ BẢN CHẤT CỦA THỰC TẾ

Chương 4 - TÁI ĐỊNH MỤC TIÊU

Chương 5 - CẢM XÚC TỐI THƯỢNG

Phần II - LUÂN LÝ VÀ CÁ NHÂN

Chương 6 - LUÂN LÝ VỀ NHÃN

Chương 7 - LUÂN LÝ VỀ HẠNH

Chương 8 - LUÂN LÝ VỀ TỬ BI

Chương 9 - LUÂN LÝ VÀ ĐAU KHỔ

Chương 10 - NHU CẦU NHẬN THỨC

Phần III - LUÂN LÝ VÀ XÃ HỘI

Chương 11 - TRÁCH NHIỆM TOÀN CẦU

Chương 12 - TRÌNH ĐỘ DẪN THÂN

Chương 13 - LUÂN LÝ TRONG XÃ HỘI

Chương 14 - HÒA BÌNH VÀ GIẢI GIỚI

Chương 15 - VAI TRÒ TÔN GIÁO TRONG XÃ HỘI TÂN TIẾN

Chương 16 - LỜI KÊU GỌI

---o0o---

Đề Tựa Của Đức Đạt-lai Lạt-ma

Mất đi quê hương vào tuổi mười sáu và trở thành một người tỵ nạn vào tuổi hai mươi bốn, tôi đã đối diện với rất nhiều khó khăn suốt dòng đời. Khi quán chiếu lại, tôi thấy rất nhiều điều tưởng chừng không vượt qua nổi, chẳng những chỉ vì không thể tránh, lại còn không sao có được một giải pháp thuận

lợi. Tuy nhiên, trên mặt tâm an bình và sức khỏe vật lý, tôi có thể tự cho rằng mình đang tương đối tốt. Nhờ vậy, tôi có thể ứng phó nghịch cảnh bằng trọn vẹn tiềm năng — tinh thần, vật lý và tâm linh. Tôi đã không thể làm cách khác hơn nữa. Nếu tâm tôi tràn ngập ưu tư và vô vọng, sức khỏe sẽ bị tổn hại. Tôi cũng phải giới chế các hành động của mình.

Nhìn chung quanh, tôi thấy không phải chỉ có chúng tôi, các người tỵ nạn Tây tạng, và thành viên của các cộng đồng lưu lạc khác, mới gặp phải khó khăn. Khắp mọi nơi và trong bất cứ xã hội nào, người ta đều chịu đựng đau khổ và nghịch cảnh — ngay cả những người thừa hưởng tự do và phồn vinh vật chất. Thật vậy, dường như sự thiếu hạnh phúc mà loài người chúng ta phải chịu đựng đa phần do chính chúng ta tác tạo. Do vậy, theo nguyên tắc, điều đó có thể tránh. Nhìn chung, tôi còn thấy, các cá nhân với hành vi hợp luân lý thường hạnh phúc và mãn nguyện hơn những người bỏ quên luân lý. Điều này minh xác niềm tin của tôi, nếu chúng ta có thể tái định hướng tư tưởng và cảm xúc của mình, và chinh đốn phạm hạnh, chẳng những có thể đối phó cùng các nỗi khổ dễ dàng hơn, còn ngăn ngừa được sự khởi dậy của chúng ngay từ đầu.

Tôi sẽ cố trình bày trong quyển sách này điều tôi ngụ ý qua chuyên từ "hành vi luân lý tích cực." Làm việc đó, tôi nhìn nhận rất khó tổng hợp thành công, hoặc yếu lược thật chính xác về luân lý và đạo đức. Rất hiếm hoi, hoặc hầu như không thể có, một trường hợp trắng và đen phân minh. Cùng một hành động sẽ có nhiều sắc độ và mức độ giá trị đạo đức khác nhau trong các trạng huống khác nhau. Đồng thời, điều cốt yếu là chúng ta phải đạt một thỏa hiệp chung liên hệ đến những gì tạo thành hành vi tích cực và những gì tạo thành hành vi tiêu cực; những gì đúng và những gì sai; những gì thích đáng và những gì không thích đáng. Trong quá khứ, sự tôn trọng loài người dành cho tôn giáo còn có nghĩa là sự thật hành đạo lý được bảo tồn qua đa số tín đồ theo một đạo này hay đạo khác. Tình thế đó không còn trong hiện tại. Do đó chúng ta phải tìm ra vài phương cách khác hầu thiết lập các nguyên tắc luân lý cơ bản.

Xin độc giả đừng giả định rằng, như một Đạt lai Lạt ma, tôi sẽ đề ra một giải pháp đặc biệt nào đó. Không có gì trong các trang sau này lại chưa từng được nói đến trước đây. Thật vậy, tôi cảm thấy những quan ngại và ý tưởng trình bày nơi đây đã từng được chia sẻ bởi rất nhiều người tư duy và nỗ lực truy tìm giải pháp cho các vấn đề và nỗi khổ đau loài người phải trực diện. Khi đáp ứng các đề nghị của một số bằng hữu, và công hiến quyển sách này cho quần chúng, hy vọng của tôi là được lên tiếng cho hàng triệu người,

thuộc thành phần đa số thâm lặng, không có cơ hội phát biểu quan điểm của họ ngoài công chúng.

Tuy nhiên, xin độc giả ghi nhớ, việc học tập chính thức của tôi vốn hoàn toàn tôn giáo và có tính cách tâm linh. Từ thuở bé, ngành học chủ yếu (và liên tục) của tôi là triết học và tâm lý học Phật giáo. Đặc biệt, tôi được học các tác phẩm của chư vị triết gia tôn giáo truyền thống Geluk, truyền thống mà các Đạt lai Lạt ma trực thuộc vào. Là người xác tín vào thuyết đa nguyên tôn giáo, tôi còn học cả những tác phẩm chính của các truyền thống Phật giáo khác. Nhưng tôi tương đối ít được trình bày về tư tưởng thế tục và thời đại. Tuy vậy, đây không phải là một quyển sách tôn giáo. Lại càng không phải quyển sách về Phật giáo. Mục đích của tôi là kêu gọi một khuynh hướng về luân lý trên nền tảng toàn cầu hơn là đề ra các nguyên tắc tôn giáo.

Với lý do đó, tạo một tác phẩm cho đại chúng là một việc thiếu thử thách, và phải là công trình làm việc nhóm. Một khó khăn đặc thù phát sinh từ sự kiện ngữ học, là rất khó chuyển dịch thành ngôn ngữ hiện đại một số chuyên từ Tây tạng chủ yếu phải dùng.

Quyển sách này không muốn được viết như một luận án triết học, do đó tôi cố gắng giải thích những điều trên bằng cách nào hầu độc giả không chuyên môn hiểu được; và thật sáng sủa dễ chuyển dịch ra nhiều thứ tiếng. Nhưng khi làm thế, cố gắng thông đạt không tới nghĩa cùng các độc giả với ngôn ngữ và văn hóa khả dĩ khác biệt cùng tôi, có thể khiến một vài sắc thái ý nghĩa trong tiếng Tây tạng bị mất, một số không định ý lại cứ thêm vào. Tôi tin cậy vào sự biên tập thận trọng sẽ giảm thiểu được điều đó. Khi một lệch lạc như thế được phát hiện, tôi hy vọng sẽ sửa chữa trong đợt phát hành kế tiếp. Đồng thời, tôi xin cảm ơn Dr. Thupten Jinpa, qua mọi trợ lực của ông trong lãnh vực này, kể cả chuyển dịch sang Anh ngữ, cùng rất nhiều đề nghị. Tôi cũng xin cảm ơn Mr. AR Norman trong công trình biên tập. Tất cả thật quý báu.

Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn đến tất cả quý vị khác đã giúp đỡ đưa công trình này đến kết quả.

— Dharamsala, tháng Hai 1999

Phần I - NỀN TẢNG CỦA LUÂN LÝ

Chương 1 - XÃ HỘI TÂN TIẾN VÀ TRUY TẦM HẠNH PHÚC CHO LOÀI NGƯỜI

Tôi là một người tương đối mới đến thế giới tân tiến. Mặc dù tôi rời bỏ quê nhà rất lâu về trước, vào năm 1959, và mặc dù từ đó cuộc đời như một người tỵ nạn trên đất Ấn độ, đã cho phép tôi được tiếp xúc gần cùng xã hội hiện đại, nhưng những năm tháng tôi được tạo dựng hầu như tách biệt khỏi hiện thực của thế kỷ hai mươi. Một phần do sự kiện tôi được chỉ định làm Đạt lai Lạt ma: tôi trở thành tăng sĩ từ khi còn rất bé. Điều này cũng phản ánh một sự kiện khác là người Tây tạng chúng tôi đã chọn — nhằm lẫn, theo ý tôi — sống biệt lập phía sau các dãy núi chia cách đất nước chúng tôi cùng thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, ngày hôm nay, tôi du hành rất nhiều, và còn được may mắn gặp rất nhiều người mới.

Hơn nữa, các cá nhân từ mọi nẻo trên đời đã tìm đến gặp gỡ tôi. Khá nhiều người — đặc biệt là các vị cố gắng vượt các trạm núi đồi cao của Dharamsala, thuộc Ấn độ, nơi tôi sống lưu vong — đến để tìm một điều gì đó. Trong số đó có rất nhiều vị ngập tràn đau khổ: người mất cha mẹ con cái; người có bạn bè hoặc thân nhân tự tử; người ốm đau vì bệnh ung thư hay bệnh AIDS. Tất nhiên là có các đồng hương Tây tạng với các câu chuyện về sự đày đoạ và đau khổ của họ. Không may, nhiều người lại có hy vọng không thực tế, ngỡ rằng tôi có khả năng chữa bệnh hoặc tôi có thể ban bố phép lành nào đó. Nhưng tôi chỉ là một người bình thường. Điều tôi có thể làm là cố gắng giúp đỡ bằng cách chia sẻ nỗi khổ đau của họ.

Về phần tôi, sự gặp gỡ vô số người khác đến từ khắp nơi trên thế giới và khắp nẻo trên đường đời càng nhắc nhở tôi đến căn bản chung như là con người. Thật vậy, càng nhìn vào thế giới, càng rõ rệt hơn là, bất kể trường hợp nào, dù nghèo dù giàu, dù có học thức hay không, thuộc sắc tộc nào, nam nữ, tôn giáo này hoặc tôn giáo khác, chúng ta đều chỉ muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Mỗi mỗi hành động cố ý của chúng ta, trong cảm thức về đời mình — phương cách chọn lựa sống trong khuôn khổ giới hạn của hoàn cảnh — có thể xem như lời giải đáp cho một câu hỏi lớn mà tất cả mọi người đều phải đương đầu: "Làm sao tôi mới được hạnh phúc?"

Chúng ta chịu đựng tồn sinh trong sự truy tầm hạnh phúc đó, tôi thấy dường như chỉ nhờ vào hy vọng. Chúng ta biết, dù không muốn nhìn nhận, không có gì đảm bảo ta sẽ có được một đời sống khả quan hơn, hạnh phúc hơn đời hiện tại. Như một câu ngạn ngữ Tây tạng nói, "Kiếp sau hoặc ngày mai — ta

không bao giờ có thể chắc chắn thứ nào sẽ đến trước." Nhưng chúng ta hy vọng sẽ tiếp tục sống. Chúng ta hy vọng qua hành động này hoặc khác, sẽ có thể mang đến hạnh phúc. Mọi thứ ta làm, không phải chỉ như các cá nhân mà còn ở trình độ xã hội, có thể nhìn thấy qua tương quan cùng nguyện vọng nền tảng này. Thật vậy, đó là một điều duy nhất được tất cả chúng sanh cùng chia sẻ. Sự mong mỏi hay xu hướng đến hạnh phúc và tránh đau khổ không hề có giới hạn. Đó là bản chất của chúng ta. Thế đó, nó cũng chẳng cần được biện minh và đương nhiên có hiệu lực từ một sự kiện đơn thuần là chúng ta mong muốn nó một cách tự nhiên và chánh đáng.

Quả thật đó là điều chúng ta nhìn thấy trong các xứ sở cả giàu lẫn nghèo. Ở khắp mọi nơi, bằng những phương tiện có thể tưởng tượng ra, người ta đều nỗ lực để cải thiện đời sống. Điều lạ lùng là, tôi có cảm tưởng những người sống trong các quốc gia phát triển vật chất, với trọn cả nền kỹ nghệ của họ, lại ít thỏa mãn, ít hạnh phúc, và ở trên mức độ nào đó, lại còn đau khổ hơn những kẻ sống trong các quốc gia chậm tiến nhất. Thật vậy, nếu chúng ta so sánh người giàu với người nghèo, thường thấy rằng những người không có gì cả, thật ra lại ít lo lắng hơn, mặc dù họ dễ bị truyền lây bệnh hoạn và đốn đau vật lý. Đối với người giàu, trong khi chỉ có một số ít biết cách sử dụng sự giàu có của họ một cách thông minh — có nghĩa, không phải là sống xa hoa phung phí mà biết chia sẻ cùng người cần thiếu — thì đa số lại không biết. Họ bị vướng mắc trong ý tưởng phải chiếm hữu nhiều hơn nữa, đến độ không còn chỗ chứa thứ gì khác trong cuộc đời. Trong sự cuốn hút đó, họ quả thật đã đánh mất giấc mộng hạnh phúc, mà lẽ ra sự giàu có phải mang đến cho họ. Kết quả, họ thường xuyên bị quay quắt, dằn vò giữa sự nghi nan về chuyện gì có thể xảy ra và hy vọng kiếm chác thêm nữa, rồi làm mồi cho bệnh hoạn tinh thần và cảm xúc — mặc dù bên ngoài họ có vẻ sống đời hoàn toàn thành công và tiện nghi. Điều thường thấy với một mức độ cao và rất phổ biến trong quần chúng của các xứ phát triển vật chất là các bệnh chứng lo lắng, mất quân bình, ảm ức, bất định, và căng thẳng. Hơn nữa, đau khổ nội tâm rõ ràng có liên hệ cùng sự rối loạn trong việc xây dựng tinh thần đạo đức và nền tảng của nó.

Tôi thường được nhắc nhở về sự nghịch lý đó khi ra nước ngoài. Điều hay xảy ra khi tôi đến một xứ mới, thoát tiên mọi sự đều có vẻ rất thú vị, đẹp đẽ. Mọi người tôi được gặp đều rất thân thiện. Không có gì để than phiền cả. Nhưng rồi, ngày qua ngày trong khi lắng nghe, tôi chỉ được nghe các khó khăn của người ta, các mối quan ngại và ưu phiền của họ. Bên dưới bề mặt, nhiều người cảm thấy khó chịu và không hài lòng cùng đời sống của họ. Họ

kinh nghiệm một cảm giác cô đơn; nối tiếp bằng áp lực. Kết quả, bầu không khí bất ổn thật sự là nét chính của thế giới tân tiến.

Mới đầu, điều đó khiến tôi ngạc nhiên. Mặc dù tôi chưa hề thiết tưởng chỉ nội sự giàu có vật chất cũng đủ giúp vượt qua đau khổ, ngay cả trước đây khi từ Tây tạng — một nước luôn luôn nghèo nàn vật chất — nhìn vào thế giới tiên bộ. Thú thật tôi đã từng nghĩ, sự phồn thịnh có thể giúp giảm bớt phần nào khổ đau so với hiện trạng. Tôi hy vọng với sự giảm thiểu của khổ nhọc vật lý, như đa số trong các xứ phát triển kỹ nghệ, hạnh phúc sẽ dễ đạt đến hơn so với những người sống trong điều kiện quá khắc nghiệt. Thay vì vậy, sự tiên bộ phi thường của khoa học và kỹ thuật có vẻ chẳng mang đến gì nhiều hơn các con số kết quả. Trong nhiều trường hợp, tiên bộ hầu như không có nghĩa gì hơn là các con số lớn hơn của nhà cửa to tát ở nhiều thành phố, xe cộ nhiều hơn chen chúc vào giữa. Dĩ nhiên có sự giảm thiểu vài nỗi đau khổ nào đó, đặc biệt là một số bệnh chứng. Nhưng tôi thấy hình như trên không có sự giảm thiểu trên toàn diện.

Nói đến điều này, tôi nhớ lại một trường hợp, nhân một trong các chuyến viếng thăm Tây phương đầu tiên. Tôi là khách của một gia đình rất giàu có, sống trong một biệt thự rộng rãi khang trang. Tất cả mọi người đều duyên dáng và lịch sự. Các người hầu phục vụ cho từng nhu cầu của họ, và tôi bắt đầu nghĩ, có thể đây là bằng chứng khẳng định cho thấy giàu có là một nguồn hạnh phúc. Các chủ nhân đều có vẻ tự tin thoải mái. Nhưng khi tôi nhìn vào phòng tắm, qua một cánh cửa hé mở, lại thấy một dãy toàn là thuốc an thần và thuốc ngủ, tôi bị bắt buộc phải nhớ đến cái hố thăm sâu rộng giữa phiến diện bề ngoài và thực tế nội tâm.

Sự nghịch lý về đau khổ nội tâm — hoặc gọi là tâm lý và cảm xúc — vốn thường được thấy ngay giữa sự giàu có vật chất, đã hiện ra rất rõ nét ở Tây phương. Thật vậy, nó rất thâm nhập khiến cho chúng ta có thể nghĩ nền văn hóa Tây phương phải chẳng có một thứ gì tạo bất ổn cho những người sống trong khổ đau đến thế? Điều đó làm tôi phải nghi nan. Quá nhiều yếu tố dính dấp vào. Hiển nhiên, sự phát triển vật chất có một vai trò đáng kể. Nhưng chúng ta cũng có thể nêu ra vài điều, sự đô thị hóa quá nhanh của xã hội tân tiến, khiến cho một số đông người tập trung sống san sát bên nhau ở một nơi chật chội. Trong khuôn khổ đó, thay vì tùy thuộc giúp đỡ lẫn nhau, ngày nay, nếu có thể, người ta trông cậy máy móc và dịch vụ thay cho người. Nơi mà trước đây nhà nông kêu gọi các thành viên gia đình giúp đỡ canh tác, ngày nay họ chỉ cần gọi điện thoại đến nhà thầu. Chúng ta thấy đời sống tân tiến được tổ chức sao cho sự yêu cầu tùy thuộc trực tiếp với người khác trở

thành nhỏ nhất. Tham vọng toàn cầu ít hoặc nhiều của mỗi người, là có một căn nhà riêng, chiếc xe riêng, máy điện toán riêng, và vân vân, hầu có thể càng độc lập càng tốt. Điều đó vốn tự nhiên và có thể hiểu được. Chúng ta cũng có thể nêu ra rằng con người vui hưởng được sự tự lập phát triển đó là do kết quả của tiến bộ vật chất và kỹ thuật. Thật vậy, ngày nay con người có thể độc lập với người khác nhiều hơn bất cứ lúc nào. Nhưng đồng lúc với sự phát triển đó, lại trở vượt lên một cảm thức rằng tương lai tôi không còn tùy thuộc vào người chung quanh, mà đúng hơn tùy thuộc vào việc làm của tôi, hoặc là, đa phần, tùy thuộc vào chủ nhân của tôi. Điều này lại khiến chúng ta giả thiết, bởi vì người khác không quan trọng cho hạnh phúc của tôi, cho nên hạnh phúc của họ không quan trọng đối với tôi.

Dưới cái nhìn của tôi, chúng ta đã tạo ra một xã hội trong đó con người cảm thấy ngày càng khó đạt đến người khác thiện cảm cơ bản của mình. Thay vì cảm thức cộng đồng và tương quan, là những nét chính tìm thấy trong các xã hội (đa phần nông nghiệp) không giàu có bằng, chúng ta lại tìm thấy một mức độ cao của sự cô đơn và lạc lõng. Mặc dù thật sự nhiều triệu người sống sát cạnh nhau, nhưng đa số, nhất là người già, lại không có ai để trò chuyện ngoài con gia súc. Xã hội kỹ nghệ tân tiến thường khiến tôi bị đá kích, vì sự hiện hữu của nó chẳng khác nào một bộ máy tự động khổng lồ. Thay vì có những người sống thật góp phần trách nhiệm, mỗi cá nhân trong đó chỉ là một mẫu li ti vô nghĩa của bộ máy, không có sự chọn lựa nào khác hơn là phải chuyển động khi bộ máy chuyển động.

Tất cả điều đó còn được phối hợp bằng thứ biện thuyết thời thượng cho sự bành trướng và phát triển kinh tế, vốn dĩ tăng cường cho khuynh hướng cạnh tranh và tham vọng của con người. Thêm vào đó lại còn có cả nhu cầu phô trương và bảo tồn ngoại diện — một nguồn chính của các vấn đề, sự căng thẳng và thiếu hạnh phúc. Thế nhưng, nỗi khổ tâm lý và cảm xúc quá thịnh hành tại Tây phương đó, phản ánh lên một khuynh hướng tiềm ẩn của loài người hơn là một sự khiếm khuyết văn hóa. Thật vậy, bên ngoài Tây phương, tôi cũng từng thấy các hình thức tương tự về nỗi khổ nội tâm đó. Ở vài miền tại Đông Nam Á, có thể quan sát thấy khi sự phồn thịnh gia tăng, các hệ thống tín ngưỡng truyền thống lại khởi sự mất ảnh hưởng trên con người. Kết quả chúng ta thấy được là một biểu hiện phổ biến của triệu chứng khó ở phát sinh tại Tây phương. Sự kiện này nói lên rằng, tiềm năng đó hiện hữu nơi tất cả chúng ta; cùng một phương cách của bệnh hoạn vật lý do phản ánh của môi sinh, sự đau khổ tâm lý và cảm xúc cũng thế: nó khởi dậy trong khuôn khổ của hoàn cảnh đặc biệt nào đó. Trong các xứ chậm phát triển ở miền nam, hoặc "Đệ Tam Thế giới," các thứ bệnh hoạn bộc phát rất nhiều,

như là bệnh do thiếu điều kiện vệ sinh. Ngược lại, ở đô thị các xã hội kỹ nghệ, lại có các thứ bệnh khác thể hiện theo cách riêng phù hợp theo sinh thái. Tất cả bao hàm rằng, có những lý do vững chắc để giả thiết một mối liên kết giữa sự đề cao bất quân bình về các tiến bộ ngoại diện, cùng sự thiếu hạnh phúc, lo âu và bất mãn của xã hội tân tiến.

Điều này thoạt nghe có vẻ như một thẩm định quá bi thảm. Nhưng trừ phi chịu thừa nhận tầm mức và đặc tính của các vấn đề khó khăn, chúng ta sẽ không thể nào khởi sự giải quyết chúng.

Hiển nhiên, một lý do chủ yếu cho sự tận hiến cho tiến bộ vật chất của xã hội tân tiến, chính là sự thành công thật sự của khoa học và kỹ thuật. Điều tuyệt thú trong các hình thái công hiến của con người nói trên, là chúng mang lại thỏa mãn tức thời. Chúng không giống như cầu nguyện, vốn chỉ có các kết quả đa phần là vô hình — nếu cầu nguyện thật sự có hiệu quả. Và chúng ta thường chỉ bị kích động bởi kết quả. Còn điều gì bình thường hơn? Không may, sự tận hiến đó khuyến khích chúng ta giả thiết rằng, chìa khóa của hạnh phúc là một tay nắm được các thứ phúc lợi vật chất, tay kia giữ lấy các sức mạnh của kiến thức. Đối với những ai có tư duy chín chắn thì hiển nhiên là thứ đầu không thể tự nó mang đến hạnh phúc; nhưng khả năng của thứ sau lại càng mơ hồ hơn nữa.

Quả thật sở hữu kiến thức không thể mang lại hạnh phúc, vốn dĩ bắt nguồn từ sự triển khai nội tâm chứ không nhờ vào yếu tố ngoại lai. Thật thế, dù rằng kiến thức rất tinh tường và độc đáo về các hiện tượng bên ngoài là một thành quả lớn lao, nhưng nhu cầu phải tự cắt giảm thu hẹp vào việc theo đuổi nó, thay vì mang đến hạnh phúc, lại có thể gây nguy hiểm. Nó có thể khiến chúng ta bị mất tiếp xúc cùng hiện thực rộng lớn hơn của kinh nghiệm con người, và đặc biệt, sự tùy thuộc vào người khác.

Chúng ta cũng cần phải nhận thức điều gì sẽ xảy ra khi quá trông cậy vào các thành quả ngoại diện của khoa học. Thí dụ, khi ảnh hưởng của tôn giáo giảm dần, sẽ làm dấy lên một nỗi hoang mang trong các vấn đề như, làm sao chúng ta sống thiện lành trong xã hội. Trong quá khứ, tôn giáo và luân lý quấn cuộn vào nhau chặt chẽ. Bây giờ, nhiều người, tin tưởng khoa học đã "phủ định" được tôn giáo, đã đưa các giả thiết xa hơn nữa, cho rằng bởi vì không có chứng cứ tối hậu về một quyền năng tâm linh nào cả, nên đạo đức chỉ còn là một vấn đề sở thích cá nhân. Dù trong quá khứ, các khoa học gia và triết gia đều cảm thấy nhu cầu khẩn thiết muốn tìm một nền tảng vững chắc hầu thiết lập các định luật bất biến và chân lý tuyệt đối; ngày nay, loại

ngiên cứu như trên bị xem như thừa thãi. Kết quả, chúng ta thấy một sự đảo lộn hoàn toàn, hướng về phía đối cực kia, nơi đó cuối cùng thì không còn gì tồn tại, nơi đó chính thực tế cũng phải bị xét lại. Điều này chỉ có thể dẫn đến một sự hỗn loạn.

Nói lên điều này, tôi không có ý muốn chỉ trích sự cống hiến của khoa học. Tôi đã học hỏi rất nhiều từ sự tiếp xúc với các khoa học gia, và thấy không trở ngại gì trong đối thoại cùng họ cho dù quan điểm của họ là duy vật cơ bản. Thật vậy, như tôi còn có thể nhớ, tôi từng bị lóa mắt trước sự thấu triệt của khoa học. Khi là một đứa bé, có lúc tôi thích thú trong việc học về cơ phận của một máy quay phim cũ tìm thấy trong nhà nghỉ mát của các Đạt lai Lạt ma, còn hơn cả việc học đạo pháp và văn hóa. Đúng hơn, điều tôi quan tâm chính là việc chúng ta có thể quên nhìn vào các giới hạn của khoa học. Khi khoa học thay thế cho tôn giáo như là nguồn kiến thức cuối cùng được quần chúng ưa chuộng, chính khoa học đã bắt đầu hơi giống một loại tôn giáo khác. Với việc này, có một nguy hiểm tương đương phát sinh từ sự kiện đặt niềm tin mù quáng vào các nguyên tắc khoa học, tương ứng cùng sự không chấp nhận các quan điểm thay thế. Tuy nhiên, sự kiện khoa học thay thế cho tôn giáo diễn ra không mấy gì đáng ngạc nhiên, trước những thành quả phi thường của nó. Ai lại không bị kích động trước khả năng đưa con người lên tận mặt trăng? Nhưng sự thật vẫn còn tồn tại là, chẳng hạn như, khi chúng ta đến hỏi một vật lý gia nguyên tử, "Tôi đang gặp một vấn đề tiến thoái lưỡng nan, tôi phải làm gì đây?" chắc hẳn ông hoặc bà ta chỉ biết lắc đầu và đề nghị chúng ta đi nơi khác tìm câu trả lời. Thông thường, một nhà khoa học chẳng có vị trí khá hơn một luật sư trước vấn đề đó. Bởi vì, trong khi khoa học hay luật học có thể giúp chúng ta tiên đoán hậu quả của hành động nào đó, cả hai đều không thể cho biết chúng ta phải hành động thế nào cho hợp ý nghĩa đạo đức. Hơn nữa, chúng ta cần phải nhận biết tầm giới hạn của chính các câu hỏi khoa học. Chẳng hạn như, mặc dù quan tâm đến tâm thức con người khi bước vào thiên niên kỷ, và mặc dù đó là đề tài nghiên cứu suốt trong lịch sử, và nhiều khoa học gia đã nỗ lực tìm hiểu, nhưng họ vẫn chưa biết rõ thật sự nó là gì, tại sao nó hiện hữu, làm sao nó hoạt động, hoặc bản chất cốt yếu của nó như thế nào. Khoa học không thể cho chúng ta biết về nguyên nhân của tâm thức là gì, cũng như hậu quả của nó ra sao. Dĩ nhiên, tâm thức là loại hiện tượng không có hình tướng, thể chất, hoặc màu sắc, không thích hợp để điều nghiên bằng các phương tiện bên ngoài. Nhưng điều đó không có nghĩa một sự vật như thế không hiện hữu, chỉ là khoa học không thể tìm ra nó.

Như thế, chúng ta có nên bỏ rơi các câu hỏi khoa học trên các bình diện đã từng thất bại? Chắc chắn là không. Tôi cũng không hề hàm ý phủ nhận mục tiêu của sự phồn thịnh là vô hiệu quả đối với tất cả. Bởi tự bản chất của chúng ta, kinh nghiệm thể xác và vật lý nắm một vai trò chủ yếu trong đời sống. Thành quả của khoa học và kỹ thuật phản ánh rõ rệt tham vọng của loài người muốn đạt đến một cuộc sống khả quan hơn, tiện nghi hơn. Điều đó rất tốt. Ai lại không hoan nghênh nhiều tiến bộ vượt bực của y khoa?

Đồng thời, tôi nghĩ thật sự những phần tử trong các cộng đồng nông nghiệp truyền thống hưởng thụ được một sự hòa điệu và an tĩnh hơn các cư dân phố thị. Thí dụ như, ở miền Spiti phía bắc Ấn độ, vẫn còn giữ tập tục các dân địa phương không khóa cửa nhà khi họ ra ngoài, phòng khi có một người khách nào đến thấy nhà vắng sẽ vào để tự dùng bữa trong khi chờ đợi người nhà quay về. Trước kia Tây tạng cũng có tập tục này. Điều này chẳng có nghĩa là không hề có tội ác xảy ra nơi đó. Như trường hợp của Tây tạng trước khi bị xâm lược, tội ác thỉnh thoảng cũng xảy ra. Những khi đó, người ta thường nhướng mày kinh ngạc. Đó là biến cố hiếm hoi và bất thường. Trái lại, trong vài thành phố tân tiến, ngày nào trôi qua mà không có giết người, đã là một biến cố. Sự bất hòa hợp đã đến theo cùng với sự đô thị hóa.

Tuy vậy, chúng ta cần cẩn thận không nên lý tưởng hóa lối sống xa xưa. Mức độ hợp tác cao tìm thấy nơi các cộng đồng nông nghiệp chậm tiến có thể đặt nền tảng trên nhu cầu nhiều hơn là thiện chí. Người ta nhận thức nó là một cách thay thế cho công tác lao nhọc. Và cảm thức hài lòng đó có thể chẳng có gì khác hơn là do sự dốt nát. Những người đó có thể không hay biết hoặc không thể tưởng tượng có những lối sống khả dĩ khác biệt. Nếu họ biết, chắc là họ sẽ theo hết sức tiếp thu. Thách đố của chúng ta ở đây là tìm ra phương cách nào để có thể vừa hưởng thụ cùng mức độ hòa hợp và an tĩnh như người trong các cộng đồng truyền thống, trong khi vẫn hưởng phúc lợi đầy đủ từ các tiến bộ vật chất của thế giới như hiện nay vào buổi bình minh của thiên niên kỷ mới. Nói khác đi tức là ám chỉ các cộng đồng đó không cần phát triển mức sống của họ. Trong khi đó, tôi biết chắc rằng, đa số các người du mục Tây tạng đều rất sung sướng có được các thứ áo quần sưởi ấm loại mới nhất cho mùa đông, dầu không bốc khói để nấu ăn, các thứ thuốc men công hiệu, và một máy truyền hình di động trong lều của họ. Và tôi không bao giờ muốn từ chối họ các thứ đó.

Xã hội tân tiến, với tất cả tiện lợi và khiếm khuyết, đã vươn dậy trong một khuôn khổ của vô lượng nguyên do và điều kiện. Thật là thiện cận nếu giả định rằng, chỉ cần buông bỏ các tiến bộ vật chất đó, chúng ta có thể vượt qua

tất cả vấn đề. Đó chính là bỏ quên các nguyên do tiềm ẩn. Ngoài ra, còn có quá nhiều điều trong thế giới tân tiến đáng để lạc quan.

Vô số người trong các quốc gia tiên bộ nhất rất năng động trong việc quan tâm đến người khác. Sát bên cạnh, tôi phải nghĩ đến sự tử tế người tỵ nạn Tây tạng chúng tôi đã nhận được từ những người, vốn có nguồn tài chánh rất eo hẹp. Chẳng hạn như, trẻ em chúng tôi hưởng lợi vô cùng từ sự đóng góp vị tha của các giáo chức Ấn độ, nhiều vị trong số đó phải sống với các điều kiện khó khăn xa nhà. Trên bình diện rộng lớn hơn, chúng ta có thể nói đến tầm phát triển của mối quan tâm đến các nhân quyền căn bản trên toàn cầu; tiêu biểu cho một sự tiên bộ rất tích cực. Phương cách các cộng đồng quốc tế phản ứng trước thiên tai bằng sự trợ giúp cấp thời là một nét tuyệt vời của thế giới hiện đại. Phát triển nhận thức về sự kiện ta không thể tiếp tục hủy hoại môi trường thiên nhiên mà khởi nhận lãnh các hậu quả tai hại, đó cũng là một nguồn hy vọng. Hơn nữa, tôi tin nhờ vào các phương tiện truyền thông tối tân, loài người sẽ dễ dàng chấp thuận sự đa dạng. Trình độ học thức và giáo dục trên thế giới nói chung cũng cao hơn lúc nào hết. Các tiên bộ tích cực đó là chỉ dấu cho thấy loài người chúng ta có khả năng ra sao.

Mới đây, tôi có cơ hội diện kiến Hoàng Thái hậu Anh quốc. Bà là một khuôn mặt thân quen cùng tôi trong suốt trọn đời, vì vậy tôi rất vinh hạnh. Nhưng điều đặc biệt khích lệ là được nghe ý kiến của bà, một phụ nữ già gần bằng chính thế kỷ hai mươi này, cho rằng người ta biết quan tâm đến người khác nhiều hơn thời bà còn trẻ. Những ngày đó, bà bảo, người ta chỉ lưu ý đến chính xứ sở của mình, trong khi giờ đây họ quan tâm nhiều hơn đến cư dân các nước khác. Khi tôi hỏi bà có lạc quan về tương lai không, bà xác nhận không chút do dự.

Dĩ nhiên, chúng ta có thể đơn cử rất nhiều xu hướng tiêu cực trong các xã hội tân tiến. Không có gì để nghi ngờ về sự leo thang mỗi năm của các vụ sát nhân, bạo động, hãm hiếp. Thêm vào đó, chúng ta thường xuyên nghe thấy các câu chuyện lạm dụng và bóc lột ngay trong gia đình và trong cộng đồng rộng lớn hơn; và con số gia tăng của giới trẻ nghiện ngập thuốc và rượu; cũng như tỷ lệ rất lớn của ly dị đã ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào. Ngay cả trong cộng đồng tỵ nạn nhỏ bé của chúng tôi cũng không thoát khỏi ảnh hưởng của các sự bành trướng đó. Chẳng hạn như, tự tử là điều trước đây hầu như không nghe thấy ở xã hội Tây tạng, gần đây có một hoặc hai thảm kịch loại đó, ngay cả trong cộng đồng lưu vong. Cũng thế, mặc dù nghiện ngập ma túy hầu như không có chỗ trong giới trẻ Tây tạng thuộc một

thế hệ trước đây, giờ thì chúng tôi đã có vài trường hợp — hầu hết đều ở các nơi tiếp thụ lối sống đô thị tân tiến.

Tuy nhiên, các vấn đề trên không giống như các nỗi khổ bệnh, lão và tử, vốn có tính cách thiên nhiên không sao tránh được. Chúng cũng không đến từ sự thiếu hiểu biết. Khi chúng ta suy nghĩ tận tường, sẽ thấy rằng tất cả đều là vấn đề luân lý. Mỗi trường hợp đều phản ánh sự hiểu biết của chúng ta về đúng hoặc sai, tích cực hoặc tiêu cực, thích đáng hoặc không thích đáng. Vượt lên trên đó, chúng ta có thể chỉ thẳng vào một điều còn nèn tảng hơn nữa: sự bỏ quên điều mà tôi gọi là chiều nội tâm của chúng ta.

Tôi muốn ngụ ý điều gì? Theo sự hiểu biết của tôi, nhấn mạnh quá độ vào sự chiếm hữu vật chất phản ánh một giả thiết tiềm ẩn rằng, tự nó có thể mua được, cung cấp được cho chúng ta tất cả những thỏa mãn đòi hỏi. Tuy nhiên, trên bản chất, thỏa mãn mà chiếm hữu vật chất cung cấp cho chúng ta chỉ giới hạn ở trình độ các giác quan. Nếu quả thật loài người chúng ta không khác gì loài thú, điều đó cũng được đi. Tuy nhiên, giống người rất phức tạp — đặc biệt là sự kiện chúng ta có tư tưởng và tình cảm cũng như khả năng tưởng tượng và phê phán — cho nên rõ rệt là nhu cầu của chúng ta vượt trên các giác quan. Sự thẳng thắn của âu lo, áp lực, hỗn độn, hoài nghi, và căng thẳng nơi những người đã thỏa mãn được các nhu cầu cơ bản, đã nói lên rất minh bạch điều đó.

Các vấn đề của chúng ta — như là chiến tranh, tội ác và bạo động — và các vấn đề chúng ta có kinh nghiệm nội tâm — các đau khổ tình cảm và tâm lý — không thể giải quyết được trừ phi nói lên sự lãng quên tiềm ẩn đó. Chính vì vậy mà những biến chuyển lớn trong vòng một trăm năm trở lại và hơn nữa — dân chủ, tự do, xã hội chủ nghĩa — tất cả đều thất bại không chuyên chở được các lợi lạc toàn cầu lẽ ra chúng cung ứng, cho dù tư tưởng đẹp đẽ đến đâu. Cần phải có một cuộc cách mạng, chắc chắn là thế. Nhưng không phải cách mạng chính trị, kinh tế, hoặc ngay cả kỹ thuật.

Chúng ta đã có quá đủ kinh nghiệm của các thứ trên trong thế kỷ qua để hiểu biết rằng, một khuyh hướng ngoại diện không thể nào đầy đủ. Điều tôi đề xướng là một "cuộc cách mạng tâm linh."

Chương 2 - KHÔNG PHÉP LẠ, KHÔNG BÍ MẬT

Khi kêu gọi một cuộc cách mạng tâm linh, phải chăng cuối cùng tôi lại biện minh một giải pháp tôn giáo cho các vấn đề của chúng ta? Không. Như một người gần bảy mươi tuổi đang viết những dòng này, tôi đã tích lũy được khá đủ kinh nghiệm để hoàn toàn tin tưởng rằng các điều giảng dạy của đức Phật vừa cao thượng vừa hữu ích cho nhân loại. Nếu một người đem ra thật hành, chắc chắn không phải chỉ có người đó, mà các người khác, đều hưởng lợi lạc.

Tuy nhiên, sự gặp gỡ của tôi cùng đủ hạng người khác nhau trên thế giới, đã giúp tôi ý thức được rằng, có các tín ngưỡng khác, các nền văn hóa khác, không kém khả năng hơn của tôi trong việc giúp các cá nhân đi vào một đời sống xây dựng và mãn nguyện hơn.

Hơn nữa, tôi còn đi đến kết luận rằng, một người có đức tin tôn giáo hay không cũng không quan trọng cho lắm. Điều quan trọng hơn nữa chính là họ phải là người thiện lành.

Tôi nói lên điều đó trong sự kiện là, mặc dù đa số trong sáu tỷ con người trên quả đất này có thể tuyên bố trung thành cùng một truyền thống tín ngưỡng này hoặc khác, ảnh hưởng của tôn giáo trên đời sống con người nói chung chỉ là biên tế, đặc biệt trong thế giới tân tiến. Thật đáng ngờ rằng trên thế giới ngày nay có thể có khoảng một tỷ người thật hành tinh tấn, tức là, những người hàng ngày đều trung thành làm đúng với các nguyên tắc và giáo lý tín ngưỡng của họ. Số còn lại, trong ý nghĩa đó, là những người không thật hành. Những người tinh tấn thật hành đồng thời cũng có thể theo vô số các con đường tôn giáo khác nhau. Từ điểm đó, sự đa dạng trở nên sáng tỏ, không có một tôn giáo nào thỏa mãn được toàn thể nhân loại. Chúng ta cũng có thể kết luận rằng, loài người có thể sống khá tốt đẹp mà không cần kêu cầu đến tín ngưỡng.

Điều đó có vẻ như một xác nhận bất thường, khi đến từ một nhân vật tôn giáo. Tuy nhiên, tôi là một người Tây tạng trước khi là một Đạt lai Lạt ma, và tôi là một con người trước khi là một người Tây tạng. Vì vậy, trong khi là một Đạt lai Lạt ma, tôi vẫn có các trách nhiệm đặc biệt đối với người Tây tạng; và như là một tăng sĩ, tôi có trách nhiệm đặc biệt đối với sự hòa hợp liên tôn xa hơn nữa; và như là một con người, tôi có trách nhiệm lớn lao hơn nữa đối với toàn thể gia đình nhân loại — mà thật sự chúng ta đều có. Và bởi vì đa số không thật hành tôn giáo, cho nên tôi quan tâm đến việc cố gắng

tìm ra một con đường phục vụ toàn nhân loại mà không cần kêu cầu đến tín ngưỡng.

Giờ đây, tôi tin nếu chúng ta quán xét các tôn giáo chính trên thế giới trên phối cảnh rộng lớn nhất, chúng ta sẽ tìm thấy tất cả — Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Ấn độ giáo, Hồi giáo, Do thái giáo, đạo Sikh, đạo Zoroastrian, và các tôn giáo khác — đều hướng về việc giúp đỡ loài người đạt đến các hạnh phúc trường tồn. Và mỗi một tôn giáo, theo ý tôi, đều có khả năng thực hiện điều đó. Dưới các trường hợp đó, một tập hợp tôn giáo đa dạng (mỗi đạo rất ráo cũng chỉ đề cao cùng một số giá trị nền tảng chung) là điều vừa đáng mong cầu vừa hữu ích.

Không phải lúc nào tôi cũng cảm thấy thế. Khi tôi còn trẻ và sống tại Tây tạng, tôi tin ở tận đáy lòng rằng, Phật giáo là con đường tốt nhất. Tôi tự nhủ, thật tuyệt vời nếu tất cả mọi người đều theo đạo. Nhưng đó chỉ là một sự vô minh. Người Tây tạng chúng tôi, dĩ nhiên, cũng từng nghe nói đến các tôn giáo khác. Nhưng chúng tôi chỉ biết rất ít qua các bản dịch lần nhì bằng tiếng Tây tạng, trong tài liệu Phật giáo. Dĩ nhiên, các bản này nhằm vào các khía cạnh của các tôn giáo khác, được mở ra cho các lý luận dưới nhãn quan của Phật giáo. Đó không phải vì các tác giả Phật học cố ý mạn họa đối phương. Trái lại, điều đó chỉ phản ánh sự kiện, họ không thấy cần phải nói lên tất cả các khía cạnh mà họ không có gì để luận bàn, bởi vì các tác phẩm này được viết ở Ấn độ, nơi có đầy đủ các loại sách vở cần tham khảo đó. Không may, đó lại không phải trường hợp của Tây tạng, vốn không có các bản dịch kinh sách nói trên.

Khi lớn lên, dần dà tôi có thể học biết nhiều hơn đến các tôn giáo trên thế giới. Đặc biệt là khi lưu vong, tôi bắt đầu được gặp gỡ nhiều người đã tận hiến đời họ sống trong các tín ngưỡng khác — một số qua cầu nguyện và thiền định, số khác qua các hành động phục vụ người khác — họ đã đạt đến một kinh nghiệm sâu xa theo truyền thống riêng tư. Những trao đổi cá nhân đó giúp tôi nhận thức được giá trị to tát của mỗi một truyền thống tín ngưỡng, và đưa tôi đến việc tôn trọng họ rất sâu xa. Đối với tôi, Phật giáo vẫn là con đường quý báu nhất. Phật giáo phù hợp nhất với cá tánh của tôi. Nhưng điều đó không có nghĩa tôi tin là Phật giáo sẽ trở thành tôn giáo tốt nhất cho tất cả mọi người; không khác hơn việc tôi tin là không nhất thiết tất cả mọi người đều phải có đức tin tôn giáo.

Dĩ nhiên, vừa là một người Tây tạng và một tăng sĩ, tôi đã được dưỡng nuôi sao cho phù hợp, được giáo dục trong các nguyên tắc và giáo lý, và thật

hành Phật giáo. Do đó, tôi không thể phủ nhận rằng, trọn vẹn tư tưởng của tôi thành hình từ sự hiểu biết của tôi về điều mang ý nghĩa như một tín đồ của đức Phật. Tuy nhiên, mỗi quan tâm của tôi trong quyển sách này vượt khỏi các giới hạn chính thức của tín ngưỡng. Tôi muốn trình bày rằng, quả thật có những nguyên tắc luân lý phổ quát toàn cầu có thể giúp cho tất cả mọi người đạt đến hạnh phúc mà tất cả chúng ta đều mong mỏi. Vài người có thể cảm thấy như tôi đang kín đáo quảng bá Phật giáo. Cho dù đối với tôi thật khó mà phủ bác một cách quyết đoán, nhưng đây vốn không phải là trường hợp đó.

Thật ra, tôi tin rằng có một sự phân biệt rõ rệt giữa tôn giáo và tâm linh. Tôn giáo theo tôi có liên hệ đến đức tin vào lời tuyên xưng về sự cứu rỗi của một truyền thống tín ngưỡng này hoặc khác, một diện khác là chấp nhận một hình thái thực tế tâm linh hoặc siêu nhiên nào đó, có thể kể cả ý tưởng về thiên đàng hoặc Niết-bàn. Nối liền vào đó là các giáo lý hoặc chủ thuyết, nghi thức, cầu nguyện, và vân vân. Tâm linh theo tôi có liên hệ đến các đức tánh của tinh thần con người — như tình thương và tâm từ bi, nhẫn nại, bao dung, tha thứ, tri túc, cảm thức trách nhiệm, cảm thức hòa hợp — sẽ mang đến hạnh phúc cho cả ta và người. Trong khi nghi thức và cầu nguyện, cùng với các câu hỏi như Niết-bàn và cứu rỗi, có liên hệ trực tiếp đến đức tin tôn giáo, những phẩm tánh nội tại trên lại không cần thế. Tuy vậy, cá nhân cũng chẳng có lý do gì lại không phát huy các phẩm tánh đó, kể cả ở trình độ cao, mà không cần phải tìm đến một hệ thống đức tin tôn giáo hoặc siêu hình nào. Chính vì vậy, đôi khi tôi nói rằng tôn giáo là điều chúng ta vẫn có thể sinh hoạt mà không cần đến.

Điều chúng ta không thể sinh hoạt lại thiếu vắng, chính là các phẩm tánh tâm linh cơ bản.

Dĩ nhiên những người thật hành tôn giáo hữu lý khi cho rằng các phẩm chất hoặc đức hạnh trên vốn là kết quả của một sự tận hiến thuần thành tôn giáo; do vậy, tôn giáo có toàn bộ những gì phải làm để phát huy chúng, và điều đó có thể gọi là thật hành tâm linh. Chúng ta cần soi sáng điểm này. Đức tin tôn giáo đòi hỏi phải thật hành tâm linh. Tuy nhiên có nhiều sự lẫn lộn, thường thấy nơi cả tín đồ tôn giáo lẫn người không tin, liên hệ đến điều thật sự hàm chứa. Đặc điểm chung của các phẩm tánh tôi vừa mô tả như "tâm linh" có thể nói là một trình độ quan tâm nào đó đến tha lợi. Tại Tây tạng, chúng tôi thường nói đến shen pen kyi có nghĩa "ý niệm giúp đỡ tha nhân." Và khi nghĩ đến điều đó, chúng tôi nhận thấy rằng mỗi phẩm tánh nêu ra đều được minh định bằng một sự quan tâm hiển nhiên đến an sinh của người khác.

Hơn nữa, người có tình thương, từ bi, nhẫn nhục, bao dung, tha thứ, vân vân, nhận ra được ở một tầm mức nào đó khả năng ảnh hưởng của hành động mình đối với người khác, và tùy nghi điều động hành vi của họ. Như thế, thật hành tâm linh theo mô tả này, một mặt liên quan đến việc hành động cho tha lợi. Mặt khác, lại kéo theo sự chuyển hóa chúng ta trở nên thích nghi hơn để hành thiện. Nói đến thật hành tâm linh trong khuôn khổ nào khác hơn chỉ là vô nghĩa.

Lời kêu gọi một cuộc cách mạng tâm linh của tôi do đó không phải là kêu gọi một cuộc cách mạng tôn giáo. Cũng không phải là sự viện dẫn một lối sống vượt ngoài đời người, gần như một thứ phép lạ hoặc bí mật nào đó. Khác hơn, đó chỉ là lời kêu gọi một sự tái định hướng căn bản, tránh các sự bận rộn theo thói quen cùng chính bản thân. Đó là lời kêu gọi hướng về phía một cộng đồng rộng lớn hơn gồm những người liên hệ với chúng ta, và có thái độ nhận thức về tha lợi song hành cùng ngã lợi.

Ở đây, độc giả có thể phản đối rằng trong khi sự cải chuyển cá tánh theo tái định hướng đề ra, cũng như sự kiện con người triển khai tâm từ bi và tình thương, đều rất đáng mong muốn; nhưng một cách mạng tinh thần không thích hợp để giải quyết sự đa dạng và cao độ của các vấn đề chúng ta phải đối diện trong xã hội tân tiến. Hơn nữa, có thể lập luận rằng, các vấn đề đến từ, lấy thí dụ, bạo hành trong gia đình, nghiện ngập thuốc và rượu, gia đình đổ vỡ, vân vân, sẽ dễ hiểu và dễ giải quyết hơn nếu theo từng trường hợp. Tuy nhiên, vì mỗi trường hợp đều có thể giải quyết nhờ người ta có tình thương và từ bi nhiều hơn với nhau — dù thật bấp bênh — cho nên vẫn có thể xếp vào loại vấn đề tâm linh có thể áp dụng giải pháp tâm linh. Như thế không phải nói rằng, tất cả việc chúng ta cần làm chỉ là đào luyện các giá trị tâm linh rồi tự động các vấn đề kia sẽ biến mất. Trái lại, từng mỗi một vấn đề đều cần đến một giải pháp riêng biệt. Nhưng chúng ta nhận thấy khi chiều hướng tâm linh bị bỏ quên, sẽ không hy vọng gì đạt được một giải pháp lâu dài.

Tại sao thế? Tin xấu là một sự thật của cuộc đời. Mỗi lần nhật một tờ báo, hoặc vắn dài truyền hình hay truyền thanh, chúng ta đều đối diện cùng các tin buồn. Không có ngày nào qua đi, mà trên bất cứ nơi nào của thế giới, lại không có điều gì xảy ra mà tất cả mọi người đều cho là bất hạnh. Dù chúng ta từ đâu đến, và triết lý sống như thế nào, triển khai rộng hẹp đến độ nào, chúng ta tất cả đều cảm thấy tiếc khi nghe người khác đau khổ.

Các hiện tượng đó có thể chia ra làm hai loại chính, loại có nguyên do thiên nhiên — động đất, hạn hán, lụt lội, và tương tự — và loại có bắt nguồn từ con người. Chiến tranh, tội ác, bạo hành đủ thứ, tham nhũng, nghèo đói, thất vọng, lừa đảo, và bất công xã hội, chính trị, kinh tế đều là hậu quả của hành vi tiêu cực. Người nào chịu trách nhiệm cho hành vi đó? Chính chúng ta. Từ hoàng gia, tổng thống, thủ tướng, và chính trị gia cho đến quản trị gia, khoa học gia, bác sĩ, luật sư, học giả, sinh viên, tu sĩ, ni và tăng, như chính tôi, cho đến kỹ nghệ gia, nghệ sĩ, thương gia, chuyên viên, thợ thuyền, nông dân, và những người thất nghiệp, không có một giai cấp nào hoặc lãnh vực nào trong xã hội thiếu phần trong các tin xấu hàng ngày.

Điều may mắn, không như trường hợp thiên tai là loại chúng ta ít làm được gì, các khó khăn của loài người, bởi vì hầu hết trên căn bản đều là vấn đề luân lý, cho nên có thể vượt qua. Sự kiện có quá nhiều người đến từ mọi lãnh vực và tầng giới xã hội cùng góp phần xây dựng, phản ánh một tiên kiến này: Có những người tham gia vào chính đảng để tranh đấu cho một hiến pháp công bình hơn; có người trở thành luật sư để tranh đấu cho luật pháp; có người gia nhập các tổ chức tiếp trợ để chống đói khổ; có người quan tâm đến các nạn nhân bị thương hại, trên cả nghiệp vụ lẫn việc thiện nguyện. Thật thế, tất cả chúng ta, theo sự hiểu biết riêng và trên các con đường riêng, đều cố gắng làm cho thế giới — hay một mảnh nhỏ nào của nó — trở thành một nơi tốt đẹp hơn để sống.

Không may, chúng ta phải nhìn nhận dù hệ thống luật pháp khéo biện luận và quản trị đến đâu, và dù các phương pháp kiểm soát bên ngoài tiến bộ đến mức nào, cũng không thể nào quét sạch hành vi sai quấy. Cứ quan sát các lực lượng cảnh sát ngày nay có các kỹ thuật tân tiến không thể nào tưởng tượng nổi vào năm mươi năm trước. Họ có biện pháp kiểm soát giúp họ nhìn thấy những gì dấu kín; họ có kiểm tra DNA, phòng thí nghiệm pháp y, chó kiểm soát, chuyên viên huấn luyện đặc biệt. Thế mà các phương pháp phạm tội cũng tiến bộ theo cùng khiến không sao ngưng cắt hết. Khi sự kiểm ngăn của luân lý còn thiếu sót, không thể có hy vọng vượt qua các vấn đề như tình trạng tội ác gia tăng. Thật vậy, thiếu thứ kỷ luật bên trong đó, chúng ta chỉ thấy rằng, ngay chính việc tìm đủ mọi cách để giải quyết vấn đề lại hóa thành một nguồn khó khăn khác. Sự tinh xảo gia tăng của các phương thức phạm tội và kiểm soát đều có các khiếm khuyết và chế tác lên nhau thành một thứ vòng luẩn quẩn.

Tương quan giữa thật hành tâm linh và luân lý như thế nào? Bởi vì tình thương và tâm từ bi cùng các đức tánh tương tự, theo định nghĩa, giả định

một trình độ quan tâm đến tha lợi, cho nên cũng giả định một sự giới chế luân lý. Chúng ta không thể từ bi và bác ái trừ phi đồng thời ta phải tự hạn chế bớt các động cơ và tham vọng tác hại của mình.

Về nền tảng của thật hành luân lý, ít ra có thể tạm xem như ở đây tôi bênh vực cho khuynh hướng có tính cách tôn giáo. Thật vậy, mỗi một truyền thống tôn giáo chính đều có một hệ thống luân lý triển khai đầy đủ. Tuy nhiên, khó khăn trong sự ràng buộc hiểu biết điều phải quấy của ta vào tôn giáo là vấn đề rồi ta lại phải đặt câu hỏi, "Tôn giáo nào?" Tôn giáo nào thuyết giải được một hệ thống đầy đủ nhất, dễ đạt đến nhất, và dễ chấp nhận nhất? Các biện luận sẽ không bao giờ dứt. Hơn nữa, làm thế chính là lãng quên sự kiện nhiều người đã phủ nhận tôn giáo vì không cảm thấy lòng xác tín chân thành, chứ không phải vì thiếu quan tâm đến các vấn đề sâu xa hơn của đời người. Chúng ta không thể giả thiết những người đó không có được cảm thức về phải quấy hoặc không thích hợp cùng đạo đức; dựa trên sự kiện một số người chống tôn giáo vốn vô đạo đức. Ngoài ra, đức tin tôn giáo không bảo đảm được đạo đức liêm khiết. Qua lịch sử nhân loại, chúng ta có thể thấy trong số các kẻ tai ác nhất — kẻ gây bạo lực, khủng bố, và hủy diệt đồng loại — có những kẻ hành nghề tôn giáo, thường rất ồn ào. Tôn giáo có thể giúp chúng ta thiết lập các nguyên tắc luân lý căn bản. Tuy nhiên chúng ta vẫn có thể nói đến luân lý và đạo đức mà không cần phải kêu cầu tôn giáo.

Lại nữa, có thể phản bác là nếu không chấp nhận tôn giáo như một nguồn luân lý, chúng ta phải cho phép người ta hiểu về các điều tốt phải hoặc xấu quấy, điều thích hợp với đạo đức hoặc không, điều tạo thành một hành động tích cực hoặc tiêu cực... thay đổi tùy theo các hoàn cảnh và ngay cả giữa người với người. Nhưng ở đây, tôi xin giải thích, không ai nên giả định rằng có thể lập ra một loạt các luật lệ nhằm cung ứng cho chúng ta các câu trả lời cho từng trường hợp luân lý nan giải, ngay dù có chấp nhận tôn giáo làm nền tảng đạo đức. Một khuynh hướng công thức như thế khó hy vọng nắm bắt được sự phong phú và đa dạng của kinh nghiệm người đời. Nó còn làm nền móng cho các thứ biện thuyết về trách nhiệm đối với văn bản của luật pháp, hơn là trên chính hành động của ta.

Điều đó không có nghĩa thật là vô ích khi nỗ lực phân giải các nguyên tắc có thể hiểu như đường nét chính của đạo đức. Ngược lại, nếu chúng ta có chút hy vọng nào để giải quyết vấn đề, điều thiết yếu là phải tìm phương cách giải quyết. Chúng ta phải có một phương tiện nào đó để phán đoán giữa, lấy thí dụ, sự khủng bố như một cách cải tạo chính trị và nguyên tắc đối kháng hòa bình của Mahatma Gandhi. Chúng ta có thể trình bày rằng bạo hành đối

với kẻ khác là sai quấy. Tuy nhiên, chúng ta phải tìm cách nào để một mặt tránh được sự quá khích của nền độc tài thô bạo, và mặt kia là các thuyết tương đối tâm thường.

Theo nhãn quan của tôi — vốn không chỉ đặt trên niềm tin tôn giáo, hoặc ngay cả trên một ý tưởng độc đáo nào, mà chỉ trên lẽ thường đơn giản — sự kiến lập các đường nét chính của nguyên tắc luân lý là việc khả thi, khi chúng ta khởi đầu bằng sự quán sát rằng tất cả mọi người đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Chúng ta không có phương tiện để phân biệt giữa phải và quấy, nếu không lưu ý đến cảm xúc và đau khổ của người khác. Vì lý do đó, và cũng vì — như ta sẽ thấy — khái niệm về chân lý tối thượng rất khó chấp nhận ngoài khuôn khổ tôn giáo, hành vi luân lý không phải là điều chúng ta dần bước vào vì tự nó sẵn có bản chất đúng. Hơn nữa, nếu muốn hạnh phúc và tránh đau khổ là thái độ tự nhiên của mọi người, điều tiếp theo là mỗi một cá nhân đều có thể theo đuổi mục tiêu đó. Để tương ứng tôi đề nghị rằng, một trong các điều có thể xác định một hành động có phù hợp luân lý hay không, chính là ảnh hưởng của nó đến kinh nghiệm hoặc kỳ vọng hạnh phúc của kẻ khác. Một hành động tác hại hoặc bạo hành đối với điều đó, là một hành động khả dĩ vô luân lý.

Tôi nói khả dĩ vì mặc dù hậu quả của hành động quan trọng, nhưng còn có những yếu tố khác để cứu xét, kể cả vấn đề ý định và bản chất của hành động. Chúng ta có thể nghĩ đến những việc mà ta đã phá rối đến người khác, mặc dù không có ý định làm vậy. Tương tự, cũng không khó nghĩ đến các hành động, mặc dù có vẻ cường bách và bạo hành và có thể gây đau đớn, nhưng lại đóng góp vào hạnh phúc dài lâu cho người khác. Bắt trẻ em đi vào kỷ luật nằm trong loại này. Mặt khác, sự kiện hành động tuy có vẻ dịu êm, không có nghĩa là tích cực hoặc luân lý, nếu ý định của chúng ta là ích kỷ. Trái lại, lấy thí dụ, ý định của chúng ta là lừa đảo, rồi giả vờ như tử tế, đó là việc làm quả thật không hay. Tuy nhiên bạo lực không thể dính vào, vì đó là một hành động hung bạo. Bạo hành chẳng những cuối cùng sẽ gây hại cho kẻ khác, mà còn làm thương tổn niềm tin và hy vọng vào sự thật của kẻ khác.

Lại nữa, cũng không khó tưởng tượng một trường hợp trong đó cá nhân có thể giả thiết hành động của mình có ý định tốt và hướng đến điều lợi cho kẻ khác, nhưng trên thực tế lại hoàn toàn vô đạo đức. Ở đây, chúng ta có thể nghĩ đến một người lính nhận lệnh phải xử tử tù thường dân. Tin rằng mình theo chánh nghĩa, người lính đó có thể giả định rằng hành động đó hướng về phía tốt đẹp hơn cho nhân loại. Tuy vậy, trên nguyên tắc bất bạo động mà tôi

vừa đề ra, việc giết người trên định nghĩa là một hành động vô luân. Nhận thi hành những mệnh lệnh như thế là một hành vi tiêu cực nghiêm trọng. Nói cách khác, nội dung của hành động cũng rất quan trọng để có thể xác định có hợp luân lý hay không, bởi vì có vài hành động trên định nghĩa vốn đã là tiêu cực.

Yếu tố quan trọng nhất trong việc xác định bản chất luân lý của hành động lại có thể không phải ở nội dung hay hậu quả. Thật vậy, vì có rất ít kết quả của hành động chỉ liên hệ trực tiếp đến mỗi riêng ta — cho dù người lái tàu cố gắng đưa chiếc tàu an toàn vượt qua cơn bão cũng không tùy thuộc vào mỗi có hành động của người đó — kết quả có thể là yếu tố kém quan trọng nhất. Ở Tây tạng, từ ngữ được xem như có giá trị nhất trong việc xác định giá trị luân lý của một hành động là *kun long* của cá nhân. Dịch từng chữ, từ *kun* có nghĩa là "hết lòng" hoặc "tận đáy lòng," và *long* (*wa*) nói lên hành động khiến cho một điều gì trôi dạt, đứng lên, hoặc thức tỉnh. Nhưng ý nghĩa được dùng ở đây, *kun long* được hiểu như một ý nghĩa hay động cơ làm phát khởi hành động — cả cố ý hoặc vô tình. Nó nói lên được trạng thái tổng quát tâm và trí của cá nhân. Khi điều gì thiện lành, hành động theo sau sẽ thiện lành (trên mặt luân lý).

Từ sự mô tả đó, có thể thấy khó dịch chữ *kun long* thật hàm súc. Thông thường, nó có thể được dịch như "động cơ", nhưng từ này không nắm được ý nghĩa sâu rộng hàm chứa. Chữ "khuyh hướng" tuy gần hơn, nhưng lại thiếu ý nghĩa tích cực của Tây tạng. Mặt khác, nếu dùng câu "trạng thái toàn diện tâm và trí" thì quá dài vô ích. Có thể thu gọn lại bằng chữ "trạng thái trí", nhưng nó lại mất đi ý nghĩa rất rộng của "trí" dùng ở Tây tạng. Chữ "trí" lo, bao gồm ý tưởng về ý thức, hoặc tri thức, cùng với cả cảm giác và cảm xúc. Điều này phản ánh một sự hiểu biết rằng cảm xúc và tư tưởng tận cùng không thể tách rời. Ngay cả tri giác về một tánh chất, như màu sắc, cũng hàm chứa một chiều hướng xúc cảm nào đó. Tương tự, không có một ý tưởng về cảm xúc thuần túy nào không kèm theo một hiện tượng nhận thức. Sự suy luận được dùng để phân biệt các loại cảm giác khác nhau. Những thứ đó khởi đầu chỉ là bản năng, chẳng hạn như nhăn mặt khi nhìn thấy máu, và có những thứ phải cần đến các yếu tố duy lý triển khai hơn, như sợ nghèo chẳng hạn. Xin độc giả nhớ điểm này, mỗi khi tôi nói đến "trí", đến "động cơ", đến "khuyh hướng", hoặc đến "trạng thái trí."

Thế đó, trạng thái toàn bộ tâm và trí của cá nhân, hoặc động cơ, vào thời điểm của hành động, chính là chìa khóa để xác định nội dung luân lý của nó; rất dễ hiểu khi chúng ta quán xét thấy hành động đã bị ảnh hưởng khi ta bị

vây hãm trong thứ ý niệm và cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ như hận thù và giận dữ. Vào lúc đó trí (lo) và tâm ta đang hỗn loạn. Không những điều đó khiến ta mất quân bình và tình thế, mà còn mất luôn cái nhìn về ảnh hưởng của hành động mình đối với người khác. Thật vậy, chúng ta có thể trở nên quá bối rối đến độ quên mất vấn đề của người khác, và quyền hạnh phúc của họ, nói chung. Hành động của chúng ta trong hoàn cảnh đó — cả hành, ngữ, ý, quên và muốn — gần như chắc chắn có thể làm thương tổn đến hạnh phúc kẻ khác. Cho dù ý định trường kỳ của ta đối với người khác ra sao, cũng như hành động của ta có chủ tâm ý thức hoặc không. Đặt trường hợp chúng ta nổi nóng khi cãi vã cùng người nhà. Cách thức đương đầu cùng bầu không khí căng thẳng đang lan rộng đó còn tùy thuộc khá nhiều vào điều tiềm ẩn dưới hành động hiện tại — nói cách khác, kun long của chúng ta. Càng thiếu bình tĩnh, chúng ta càng dễ có các phản ứng tiêu cực với lời lẽ nặng nề, và càng chắc chắn là điều nói hoặc làm đó sẽ khiến chúng ta hối tiếc về sau, mặc dù rất thương mến người đó.

Hoặc thử tưởng tượng một trường hợp chúng ta gây trở ngại cho người khác một chút, như là vô tình đụng phải người nào khi đang đi, và người đó la mắng chúng ta vô ý. Chúng ta rất dễ dàng bỏ qua chuyện đó nếu khuynh hướng (kun long) đang thiện lành, nếu trái tim đầy tình thương, hơn là lúc đó đang chứa đầy các cảm xúc tiêu cực. Khi động cơ của hành động là thiện lành, thì hành động tự động xu hướng về việc góp phần vào tha lợi. Do đó chúng sẽ tự động có luân lý. Ngoài ra, nếu trạng thái bình thường của chúng ta đa phần là thế, thì phản ứng xấu lúc bị khiêu khích càng ít xảy ra. Ngay dù chúng ta mất bình tĩnh, sự bộc phát cũng sẽ không có ác tính hoặc hận thù. Do vậy, theo ý tôi, mục đích của tâm linh và thật hành luân lý chính là cải biến và kiện toàn kun long của cá nhân. Đó là cách khiến chúng ta trở thành những người tốt hơn.

Chúng ta hiểu được, khi sự thành công trong việc cải biến tâm và trí qua việc đào luyện các phẩm chất tâm linh càng lớn, thì khả năng đối phó cùng nghịch cảnh càng mạnh; và hành động thiện lành luân lý càng nhiều. Nếu có thể, tôi xin đơn cử trường hợp của tôi làm thí dụ. Sự hiểu biết về luân lý có nghĩa là trong khi nỗ lực liên lũy để đào luyện một tình trạng tâm trí tích cực hoặc thiện lành, thì tôi cố gắng phục vụ người khác bằng khả năng của mình.

Để chắc ăn, thêm vào việc đó, nội dung của hành động là, trong sự khả thi tối đa, tôi cố gắng giảm các cơ hội hành động thiếu luân lý. Sách lược này có hữu hiệu không, là điều để cứu xét, dựa trên căn bản kết quả đối với sự an sinh của tha nhân đoản kỳ hoặc trường kỳ. Nhưng, thường xuyên đặt hết nỗ

lực, và luôn cố gắng quan tâm, cho dù chuyện gì xảy ra, tôi tin mình sẽ không làm gì để phải hối tiếc. Ít nhất tôi biết rõ mình đã cố gắng hết sức.

Mô tả trong chương về tương quan giữa luân lý và tâm linh không nêu ra câu hỏi về các phương cách giải quyết tình trạng tiến thoái lưỡng nan của nền luân lý ngày nay. Chúng ta sẽ bàn đến sau. Tôi quan tâm hơn đến việc đề phác một khuynh hướng nghiên cứu luân lý, bằng cách đưa ra mối liên hệ của thảo luận luân lý và kinh nghiệm cơ bản về hạnh phúc và đau khổ của con người, tránh các vấn đề khơi dậy khi đặt nền tảng của luân lý lên tôn giáo. Hiện thực là đa phần nhân loại ngày nay không tin vào nhu cầu tôn giáo. Hơn nữa, có những hành vi tạm chấp nhận trong truyền thống tôn giáo này chứ không được nơi truyền thống khác.

Còn về ý nghĩa của từ "cách mạng tâm linh," tôi đã minh xác rằng một cuộc cách mạng tâm linh sẽ kéo theo một cuộc cách mạng luân lý.

---o0o---

Chương 3 - CĂN NGUYÊN TÙY THUỘC VÀ BẢN CHẤT CỦA THỰC TẾ

Trong một cuộc nói chuyện trước công chúng tại Nhật bản vài năm trước đây, tôi thấy vài người mang hoa đến gần tôi. Tôi đứng dậy để nhận phẩm vật này, nhưng lại ngạc nhiên vì họ đi thẳng ngang qua và đến đặt hoa trên bàn thờ phía sau tôi. Tôi ngồi xuống và cảm thấy hơi bối rối! Tuy thế, tôi nhớ ngay đến cách thức trong đó sự vật và sự kiện không luôn luôn trùng hợp cùng kỳ vọng của chúng ta. Thật vậy, sự thật của cuộc đời này — luôn luôn có một khoảng cách giữa phương thức chúng ta cảm thức hiện tượng và thực tế trong bất kỳ trường hợp nào — chính là nguồn của sự mất hạnh phúc. Điều này đặc biệt đúng, như trong trường hợp trên, khi chúng ta phán đoán trên căn bản một sự hiểu biết nửa vời, chưa được chính xác.

Trước khi quán chiếu một cuộc cách mạng tâm linh và luân lý phải hàm chứa những gì, chúng ta thử đưa ra vài ý tưởng về bản chất của thực tế. Liên hệ gần nhất giữa cách tự nhận thức bản thân trong tương quan cùng thế giới bên ngoài và thái độ phản ứng đối với nó, có nghĩa sự hiểu biết của chúng ta về hiện tượng có ý nghĩa tối yếu. Nếu không hiểu hiện tượng, chúng ta rất có thể sẽ làm điều tác hại cho chính bản thân và người khác.

Khi quán xét vấn đề, chúng ta bắt đầu nhận ra không thể tách rời bất cứ hiện tượng nào khỏi toàn bản của các hiện tượng khác. Chúng ta thật sự chỉ có thể nói qua hạn định của các liên hệ.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta tham gia vô số sinh hoạt và nhận số lượng thọ cảm không lồ từ khắp các nơi tiếp xúc. Vấn đề tri giác sai, thay đổi dưới nhiều mức độ, thường diễn ra vì khuynh hướng cô lập những khía cạnh đặc biệt nào đó của một biến cố hoặc kinh nghiệm, và nhìn chúng như thiết lập được một toàn thể. Điều này đưa đến sự hạn chế phối cảnh và từ đó đưa ra các sự mong đợi giả tạm. Nhưng khi quán xét vào chính thực tế, chúng ta sẽ nhận ra được tri giác theo thói quen đó vốn thiếu sót. Bằng không phải vậy, khái niệm về sự thất vọng sẽ không có nghĩa gì. Nếu sự vật và sự kiện luôn luôn cởi mở như chúng ta mong đợi, chúng ta sẽ không có được ý niệm về ảo giác hoặc ngộ nhận.

Như một phương tiện để hiểu được sự phức tạp này, tôi dùng khái niệm rất hữu ích về căn nguyên tùy thuộc (tiếng Tây tạng, ten del), biện thuyết của trường phái triết học Madhyamika (Trung Đạo). Theo điều này, chúng ta có thể hiểu sự vật và sự kiện đến bằng ba phương cách. Ở trình độ thứ nhất, luật nhân quả được đề ra, theo đó mọi sự vật và sự kiện khởi dậy tùy thuộc nhau trong một mạng lưới phức tạp của các nguyên nhân (hay duyên khởi) và điều kiện. Điều này ngụ ý, không có sự vật hoặc sự kiện có thể giải thích như tự nó có khả năng đi vào, hoặc còn lại trong sự hiện hữu. Thí dụ, nếu tôi lấy đất sét và nắn, tôi có thể tạo sự hiện hữu của một cái bình. Cái bình hiện hữu như một kết quả từ hành động của tôi. Đồng thời, nó cũng là kết quả của vô số các nguyên nhân và điều kiện khác. Trong đó có sự phối hợp của đất sét và nước để tạo thành nguyên liệu sống. Cao hơn nữa, chúng ta có thể nêu ra sự phối hợp của các phân tử, nguyên tử, và các thứ vi thể khác để tạo thành các hợp chất đó (chính tự chúng lại tùy thuộc vào vô số các yếu tố khác). Rồi còn có trường hợp nào khiến tôi quyết định hành động phải tạo hình dáng cho đất sét. Tất cả các yếu tố đó cho thấy rõ ràng là cái bình của tôi không thể có sự hiện hữu độc lập với nguyên nhân và điều kiện của nó. Nói đúng hơn nó có căn nguyên tùy thuộc.

Trên trình độ thứ nhì, ten del có thể hiểu theo ý nghĩa của tùy thuộc hỗ tương hiện hữu giữa các thành phần và toàn thể. Nếu không có các thành phần, thì không có toàn thể; không có toàn thể, thì khái niệm về thành phần không có ý nghĩa. Ý tưởng về "toàn thể" tiên định đối với thành phần, nhưng các thành phần này tự chúng cũng có thể quan niệm như là toàn thể đối với các thành phần riêng của chúng.

Trên trình độ thứ ba, tất cả hiện tượng có thể hiểu như là có căn nguyên tùy thuộc, bởi vì khi phân tích đến tột cùng, ta nhận thấy chúng thiếu vắng danh tánh độc lập. Điều này có thể hiểu bằng cách thử viện dẫn một hiện tượng nào đó. Thí dụ, các từ "hành động" và "tác nhân" giả thiết cái này có trước cái kia. Cũng như "cha mẹ" và "con cái". Người ta là cha hay mẹ chỉ vì có con cái. Cũng vậy, đứa con trai hay gái được gọi như thế vì có mối liên hệ với cha mẹ. Cùng liên hệ tùy thuộc hỗ tương đó tìm thấy trong ngôn từ dùng để mô tả nghề buôn hay nghiệp vụ. Các cá nhân được gọi là nông dân vì công việc họ làm trên đất đai. Bác sĩ được gọi thế vì công việc họ làm trong ngành y khoa.

Một cách tinh tế hơn nữa, sự vật và sự kiện có thể được hiểu theo quan điểm căn nguyên tùy thuộc khi, chẳng hạn như hỏi, "Một cái bình đất sét thật sự là gì?" Khi tìm một cái gì để có thể mô tả danh tánh cuối cùng của nó, ta thấy rằng, sự hiện hữu thật sự của cái bình — và bằng sự liên hệ với mọi hiện tượng khác — nhìn trên một chiều hướng nào đó, chỉ là tạm thời và ước định. Khi hỏi phải chăng danh tánh của nó được ấn định bằng hình thể, công dụng, các thành phần riêng biệt (đó là hỗn hợp của đất sét, nước và vân vân), ta sẽ thấy rằng danh từ "bình" chỉ là một chỉ định bằng ngôn từ. Không có một đặc điểm riêng biệt nào có thể nói ra để định danh tánh cho nó. Cũng không phải là toàn khối của các đặc điểm đó. Chúng ta có thể tưởng tượng ra bình với nhiều hình thức khác nhau mà cũng vẫn là bình. Và bởi vì chúng ta chỉ có thể nói đến sự hiện hữu của nó trên tương quan của một kết hợp phức tạp giữa nguyên nhân và điều kiện, nhìn từ phối cảnh này, nó không có một phẩm chất xác định. Nói cách khác, nó không hiện hữu trong và do chính nó, mà đúng hơn nó là do căn nguyên tùy thuộc.

Trong hiện tượng tinh thần, chúng ta lại tìm thấy sự tùy thuộc đó. Ở đây, nó nằm giữa người tri giác và vật được tri giác. Lấy một thí dụ, sự tri giác về một bông hoa. Trước tiên, muốn khiến cho tri giác về bông hoa này phát khởi, cần phải có một giác quan. Thứ nhì, cần có một điều kiện — trong trường hợp này chính là bông hoa. Thứ ba, để cho tri giác đó xảy ra, cần có điều gì hướng tiêu điểm của người tri giác về sự vật. Kế đó, qua tác dụng hỗ tương nguyên nhân của các điều kiện này, một sự kiện tri giác đã xảy ra, mà ta gọi là tri giác về một bông hoa. Bây giờ, chúng ta hãy thử quan sát cái gì thật sự thiết lập nên sự kiện này.

Phải chăng chỉ là hoạt động của cơ năng cảm giác? Phải chăng chỉ là tác dụng hỗ tương giữa cơ năng đó và chính bông hoa? Hoặc là thứ gì khác?

Cuối cùng ta sẽ không thể hiểu khái niệm về tri giác, ngoại trừ trong toàn bộ của một loạt các nguyên nhân và điều kiện phức tạp khôn lường.

Nếu lấy chính tâm thức làm đối tượng cho sự quán sát này, mặc dù xu hướng nghĩ về nó trong khuôn khổ của một thứ gì chân thật và bất biến, ta sẽ thấy rằng dễ hiểu rõ hơn trong khuôn khổ của căn nguyên tùy thuộc. Sở dĩ vậy vì bên ngoài các tri giác, nhận thức cá nhân, và kinh nghiệm cảm xúc; rất khó đặt ra một thực thể hiện hữu độc lập. Hơn nữa, tâm thức giống như một cấu trúc khởi dậy từ một quang phổ¹ của các sự kiện phức tạp.

Một cách khác để hiểu được khái niệm về căn nguyên tùy thuộc là quán sát như một hiện tượng về thời gian. Bình thường, chúng ta giả định rằng có một thực thể hiện hữu độc lập được gọi là thời gian. Chúng ta nói đến thời gian quá khứ, hiện tại và tương lai. Tuy nhiên, khi quán sát kỹ hơn, sẽ thấy rằng khái niệm đó chỉ là định ước. Chúng ta sẽ tìm thấy từ "giây phút hiện tại" chỉ là một thứ nhãn hiệu gán cho quãng giữa các thời "quá khứ" và "tương lai". Chúng ta không thể điểm chỉ chính xác hiện tại. Dù chỉ một khoảnh khắc trước cái giả định là hiện tại cũng đã thuộc về quá khứ; chỉ là một khoảnh khắc sau cái giả định là hiện tại cũng đã nằm trong tương lai. Vì thế, khi chúng ta nói giây phút hiện tại chính là "bây giờ," khi chữ vừa phát ra thì đã nằm vào quá khứ. Nếu vẫn cố lập luận rằng dù sao đi nữa vẫn có một thời điểm nào đó không thể phân chia vào hoặc là quá khứ hoặc là tương lai, thì thật sự chúng ta sẽ hoàn toàn không tìm ra cứ điểm nào để có thể tách rời được quá khứ, hiện tại và tương lai cả. Nhưng nếu không có khái niệm về hiện tại, rất khó nói về quá khứ và tương lai, vì cả hai đều rõ ràng tùy thuộc vào hiện tại. Hơn nữa, nếu kết luận từ phân tích trên cho rằng hiện tại không hiện hữu, chúng ta cần phải phủ nhận, không những định ước thế gian, mà ngay cả kinh nghiệm của bản thân. Thật vậy, khi bắt đầu phân tích kinh nghiệm về thời gian, chúng ta nhận thấy ở đây quá khứ đã mất đi và tương lai chưa đến. Chúng ta chỉ kinh nghiệm được hiện tại.

Các quán sát đó sẽ khiến chúng ta ra sao? Chắc chắn là mọi việc trở nên phức tạp hơn khi chúng ta phải suy nghĩ theo cùng các dòng chữ này. Kết luận thỏa đáng hơn là bảo rằng, hiện tại quả có hiện hữu. Nhưng không thể tri giác được nó một cách mật thiết hoặc khách quan. Hiện tại hiện hữu trong sự tùy thuộc vào quá khứ và tương lai.

Điều đó giúp ta được gì? Giá trị của các quán sát trên là sao? Chúng có một số liên hệ quan trọng. Trước tiên, khi chúng ta nhận ra rằng tất cả những gì mình tri giác và kinh nghiệm chỉ khởi dậy như kết quả của một loạt vô hạn

các nguyên nhân và điều kiện tùy thuộc vào nhau, thì trọn vẹn viễn ảnh của chúng ta đều thay đổi. Chúng ta bắt đầu nhìn vũ trụ mình đang ngụ có thể hiểu như là một cơ năng sống động trong đó từng tế bào làm việc trong sự hợp tác quân bình với các tế bào khác hầu lưu tồn toàn thể. Do đó, nếu chỉ một tế bào bị hại, như khi bệnh hoạn, thì sự quân bình bị hại, và có nguy hiểm đến toàn thể. Điều đó, sẽ đề khởi rằng, sự an sinh của cá nhân ta liên hệ thân thiết đến vừa cả mọi người khác, vừa cả môi trường trong đó chúng ta sống. Rõ rệt là từng hành động, việc làm, lời nói và ý tưởng, cho dù nhẹ nhàng và vô hiệu đến đâu, cũng có thể tạo ảnh hưởng không những cho riêng mình mà còn cho mọi người khác nữa.

Hơn nữa, khi nhìn thực tế trong khuôn khổ của căn nguyên tùy thuộc, sẽ giúp chúng ta thoát khỏi khuynh hướng thông thường nhìn sự vật và sự kiện như thực thể cứng chắc, độc lập, vô điều kiện. Điều này rất hữu ích, vì đó chính là khuynh hướng khiến ta thường phóng đại một hoặc hai khía cạnh nào của kinh nghiệm, và lấy đó làm tiêu biểu cho một thực tế toàn diện cho trường hợp đặc thù nào đó trong khi lại bỏ quên sự phức tạp rộng lớn hơn.

Một sự hiểu biết thực tế do khái niệm về căn nguyên tùy thuộc đề khởi còn được trình bày với một sự thách thức đáng kể. Thách thức chúng ta bớt nhìn sự vật và sự kiện trong khuôn khổ rõ rệt của trắng và đen; và đi vào những tầm mức của các tương quan ràng buộc phức tạp hơn, có thể khó nắm bắt. Và vì vậy khiến ta khó phát biểu những lời cực đoan, định kiến. Hơn nữa, nếu tất cả mọi hiện tượng đều tùy thuộc vào các hiện tượng khác, và không hiện tượng nào có thể hiện hữu độc lập, ngay cả các cái ngã yêu quý nhất của ta cũng có thể xem như không hiện hữu theo phương cách chúng ta hằng giả thiết. Thật vậy, chúng ta nhận ra rằng nếu nghiên cứu phân tích danh tánh của ngã, ngoại diện cứng chắc của nó sẽ sẵn sàng tan biến nhanh hơn cả cái bình đất sét hoặc thời gian hiện tại vừa nói trên. Bởi vì cái bình là một vật cụ thể có thể trở vào, còn cái ngã thì lẩn tránh khéo léo hơn: danh tánh của nó như một vật được chế tạo sẽ trở thành chứng cứ. Chúng ta sẽ thấy sự phân biệt rõ nét thông thường ta hay làm giữa "ngã" và "tha" chỉ là điều phóng đại.

Đây không phải là phủ nhận sự kiện mỗi cá nhân đều có tri giác mạnh về cái "tôi" một cách tự nhiên và đúng lý. Ngay khi chúng ta không thể giải thích tại sao, tri giác về cái ngã này chắc chắn vẫn ở đó. Nhưng hãy quan sát kỹ những gì cấu tạo nên đối tượng hiện ta đang gọi là cái ngã. Có phải là tâm trí chăng? Đôi khi tâm trí của một người nào đó trở nên quá bị động hoặc quá suy nhược. Trong bất kỳ trường hợp nào, y sĩ có thể cho thuốc nhằm tăng

tạo sự dễ chịu cho người đó. Điều này cho thấy chúng ta đã nghĩ về tâm trí, theo một nghĩa nào đó, như một sở hữu của cái ngã. Và, thật vậy, khi chúng ta nghĩ kỹ hơn, các phát biểu như "thân thể của tôi," "lời của tôi," "tâm trí của tôi" đều hàm chứa một khái niệm về sở hữu. Tuy nhiên, thật khó nhận ra tâm trí làm cách nào tự cấu tạo lấy, mặc dù quả có các triết gia Phật giáo cố xác định ngã như là tâm. Nếu ngã và tâm là một, việc vô lý tiếp theo là, tác nhân và hành động, cả hai người đã làm ra và việc được biết là đã làm ra, chỉ là một và như nhau. Chúng ta sẽ phải nói tác nhân "tôi" vốn hiểu biết, và tiến trình của sự hiểu biết chính là đồng nhất. Trên nhãn quan đó, rất khó nhận thấy cái ngã làm sao có thể hiện hữu như một hiện tượng độc lập ngoài tâm-thân ngũ uẩn. Lại nữa, điều này đề ra, khái niệm về ngã trong một ý nghĩa nào đó, chỉ là một nhãn hiệu cho một mạng lưới phức tạp của các hiện tượng kết hợp hỗ tương.

Đến đây, chúng ta thử trở lại, và duyệt qua bằng cách nào ta thường liên kết với ý tưởng về cái ngã. Chúng ta nói, "Tôi cao; tôi thấp; tôi làm điều này; tôi làm điều nọ," và không ai hỏi ta gì cả. Điều đó khá rõ rệt về cái gì ta muốn nói, và mọi người đều hài lòng nhìn nhận định ước đó. Trên trình độ này, ta hiện hữu tương đối hòa hợp cùng các phát biểu đó. Định ước như thế là thành phần trong câu chuyện hàng ngày và phù hợp với kinh nghiệm thông thường. Nhưng điều đó không phải nghĩa, có một sự vật gì hiện hữu chỉ vì nó được trò chuyện cùng; hoặc và có một từ ngữ nào đó chỉ về nó. Không ai có thể tìm thấy con độc giác mã huyền thoại.

Định ước chỉ có hiệu lực khi chúng không đi ngược lại kiến thức thu hoạch từ kinh nghiệm lý tính hoặc qua sự suy luận, và chúng được dùng làm nền tảng cho sự đàm luận thông thường trong đó ta phối trí các khái niệm như thật và giả. Điều này không ngăn chúng ta nhìn nhận rằng, mặc dù phù hợp hoàn toàn như là một định ước, cái ngã, cũng như tất cả hiện tượng khác, chỉ hiện hữu tùy thuộc vào các nhãn hiệu và khái niệm do ta áp đặt lên. Quan sát hạn định đó vào giây phút khi, trong bóng tối, ta nhầm lẫn cuộn dây thừng và con rắn. Chúng ta đứng yên và cảm thấy sợ hãi. Mặc dù vật được thấy trên thực tế chỉ là một mẩu dây thừng đã bị bỏ quên, nhưng vì thiếu ánh sáng và do quan niệm sai lầm, ta cứ tưởng nó là con rắn. Thật ra, cuộn dây thừng không hề sở hữu một tánh cách nào của con rắn hơn là cách nó hiện ra đối với chúng ta.

Con rắn tự nó không hề ở nơi đó. Chúng ta đã đưa sự hiện hữu của nó vào một vật vô tri. Cũng thế, đó là phương cách của khái niệm về cái ngã hiện hữu một cách độc lập.

Chúng ta còn tìm thấy khái niệm thật sự về ngã vốn rất tương đối.

Thử quán sát sự kiện chúng ta thường đặt mình vào trong các trường hợp tự trách. Ta bảo, "Ồ, vào ngày đó ngày kia, tôi quả thật buồn xuôi!" và nói lên sự tức giận đối với chính mình. Điều này đề xướng như thật sự có hai cái ngã rõ rệt, một cái đã làm sai, và cái kia chỉ trích. Cái đầu là một cái ngã được hiểu trong tương quan với một kinh nghiệm hoặc sự kiện đặc thù nào đó. Và cái sau được hiểu từ một phối cảnh về ngã xem như toàn diện. Tuy vậy, dù cuộc đối thoại nội tâm đó có nghĩa, cũng chỉ là một sự liên tục của tâm thức ở một thời điểm nào đó. Tương tự, chúng ta có thể thấy danh tánh riêng tư của một cá nhân nào đó có rất nhiều khía cạnh khác nhau. Trong trường hợp của tôi, chẳng hạn, có một tri giác về một cái ngã như tăng sĩ, về một cái ngã như người Tây tạng, về một cái ngã đến từ vùng Amdo của Tây tạng, và cứ thế.

Vài cái ngã trôi vượt hơn các cái khác. Thí dụ, "ngã" Tây tạng hiện hữu trước "ngã" tăng sĩ. Tôi chỉ trở thành tu sinh vào năm lên bảy. "Ngã" của người ty nạn chỉ hiện hữu vào năm 1959. Nói cách khác, trên một căn bản đơn thuần, có rất nhiều chỉ định. Tất cả đều là Tây tạng, bởi vì cái "ngã" đó — hoặc danh tánh — hiện hữu từ khi tôi mới ra đời. Nhưng tất cả đều được mệnh danh khác nhau. Đối với tôi, đó là một lý do khác để nghi ngờ về sự hiện hữu cố hữu của ngã. Do đó, chúng ta không thể bảo có một đặc tố nào đó cuối cùng sẽ cấu thành cái ngã, hoặc là, mặt khác, một tổng hợp của tất cả. Bởi vì ngay dù tôi loại trừ một hoặc vài thứ, thì ý nghĩa về "tôi" vẫn cứ tiếp diễn.

Không có một thứ duy nhất nào có thể tìm thấy dưới sự phân tích hữu định danh cho được cái ngã. Như khi chúng ta cố gắng tìm danh tánh tối hậu của một vật cứng chắc, nó lại lẫn trốn mất. Thật vậy, chúng ta bắt buộc phải kết luận rằng, vật quý báu mà ta lưu tâm chăm sóc đến thế, mà ta phải bỏ công sức hầu bảo vệ và làm cho nó thoải mái, đến tận cùng, nó cũng chẳng hiện thật hơn là một chiếc cầu vồng giữa bầu trời mùa hạ.

Nếu quả không có sự vật hoặc hiện tượng nào, hay chính cái ngã, thật sự hiện hữu, thế chúng ta có nên kết luận rằng, tận cùng, không có gì hiện hữu cả? Hoặc thực tế do ta tri giác chỉ là sự phản chiếu của tâm trí, ngoài ra không có gì hiện hữu? Không. Khi bảo sự vật và sự kiện chỉ có thể thiết lập trong khuôn khổ của bản chất căn nguyên tùy thuộc, và chúng không có bản chất, hiện hữu hoặc danh tánh đích thật, đó không phải là đồng loạt phủ nhận hiện hữu của các hiện tượng. Sự "vô danh tánh" của hiện tượng lại chỉ định

được phương cách theo đó sự vật hiện hữu: không độc lập mà trong ý nghĩa tùy thuộc lẫn nhau. Tôi không phải muốn đào xới khái niệm về thực tế hiện tượng, chỉ tin rằng khái niệm căn nguyên tùy thuộc sẽ cung ứng một cái khung vững chắc, bên trong là nhân và quả, giả và thật, khác và giống, lợi và hại. Do đó, thật sai lầm nếu suy diễn từ ý tưởng đó ra một thứ khuynh hướng hư vô chủ thuyết về thực tế nào đó. Một sự hư không đơn thuần, không có ý nghĩa gì về một đối thể này nọ, hoàn toàn không phải là điều tôi muốn nói. Nếu thiếu vắng danh tánh thực tế như là đối tượng để vấn và tìm bản chất chân thật của nó, điều chúng ta tìm thấy chỉ là hư vô danh tánh của hư vô danh tánh và vân vân, cho đến vô định — từ đó có thể kết luận rằng ngay cả sự thiếu vắng một hiện hữu thực tế cũng chỉ hiện ra một cách định ước. Vì thế trong khi nhìn nhận thường có sự tương phản giữa tri giác và thực tế, điều hệ trọng là không nên đi đến cực đoan bằng cách giả thiết đằng sau hiện tượng là một cõi nào đó còn "thật" hơn nữa. Vấn đề là từ điểm đó, chúng ta có thể phủ nhận cả kinh nghiệm thường nhật, xem như không là gì cả ngoài một ảo ảnh. Điều đó vốn sai lầm.

Một trong các sự phát triển đầy hứa hẹn của khoa học tân tiến là sự xuất hiện của thuyết nhảy vọt quantum và thuyết xác suất probability. Ít ra trên một tầm mức nào đó, điều này có vẻ hỗ trợ cho khái niệm về căn nguyên tùy thuộc của hiện tượng. Mặc dù tôi không thể nhận mình hiểu rõ lý thuyết đó, sự quan sát cho rằng, ở trình độ siêu nguyên tử rất khó mà phân biệt rõ ràng giữa người quan sát một đối tượng và chính đối tượng đó, dường như cho thấy một bước tiến đến phía quan niệm về thực tế mà tôi vừa phác họa. Dù thế, tôi không muốn nhấn mạnh ở điểm này. Điều mà khoa học ngày nay cho là đúng có thể sẽ thay đổi nữa. Các khám phá mới hàm ý, điều gì ngày nay được chấp nhận có thể ngày mai bị nghi ngờ. Hơn nữa, cho dù đặt phán đoán là sự vật và sự kiện không hiện hữu độc lập trên bất kỳ nền tảng nào, kết quả cũng đồng nhất.

Hiểu về thực tế như vậy cho phép ta thấy rõ ràng, sự khác biệt rõ rệt giữa ngã và tha khởi dậy phần lớn như kết quả của sự điều kiện hóa. Như thế, có thể tưởng tượng một khi đã quen thuộc cùng quan niệm nói rộng của cái ngã, cá nhân sẽ đặt lợi ích của mình vào trong sự lợi ích của người khác. Thí dụ, khi một cá nhân nghĩ về quê nhà của mình, và bảo, "Chúng tôi là người Tây tạng" hoặc "Chúng tôi là người Pháp," họ hiểu danh tánh của mình trong một điều gì vượt trên cái ngã cá nhân.

Nếu cái ngã có một danh tánh thật sự, thì có thể nói trên diện lợi ích của ngã cô lập cùng của tha nhân. Nhưng vì nó không phải vậy, vì ngã và tha chỉ có

thể hiểu trên diện liên hệ với nhau, cho nên ta nhìn thấy lợi ích của ngã và lợi ích của tha liên hệ nhau rất chặt chẽ. Thật vậy, trong ảnh tượng của thực tế với căn nguyên tùy thuộc, ta thấy không có ngã lợi nào hoàn toàn không liên hệ cùng tha lợi. Vì mỗi liên hệ hỗ tương nền tảng đó vốn nằm ở trung tâm của thực tế, nên tha lợi cũng là ngã lợi. Từ điểm đó, rất rõ rệt là lợi ích "của tôi" và "của người" liên hệ mật thiết với nhau. Nói theo một nghĩa sâu xa, chúng cùng quy tụ về một điểm.

Chấp nhận một sự hiểu biết phức tạp hơn về thực tế trong đó mọi sự vật và sự kiện đều liên hệ chặt chẽ không có nghĩa ta không thể suy luận rằng, các nguyên tắc luân lý đã được nhận định bên trên không thể hiểu như có nối kết cùng quan điểm này, và sẽ do vậy, khó nói về tuyệt đối, ít ra bên ngoài khuôn khổ tôn giáo.

Trái lại, khái niệm căn nguyên tùy thuộc bắt buộc chúng ta phải thật sự nghiêm túc khi quán xét thực tế về nhân quả. Nói thế tôi ngụ ý về sự kiện có một số nhân nào đó dẫn đến một số quả nào đó, và một số hành tạo khổ đau, trong khi một số khác tạo hạnh phúc.

Tất cả mọi người đều thích làm điều tạo hạnh phúc và tránh làm điều tạo đau khổ. Nhưng bởi vì, như chúng ta đã thấy, lợi ích của chúng ta nối kết nhau chặt chẽ, cho nên bắt buộc phải chấp nhận luân lý như là giao điểm cần thiết giữa ý muốn hạnh phúc của ta và của người.

() Quang phổ: Spectrum là từ vật lý học, là dãy sáng nhiều màu thu được khi phân tích chùm ánh sáng phức tạp bằng lăng kính... Trong triết học, có nghĩa là một loạt tư tưởng đa dạng nhưng liên kết với nhau tạo thành một loạt hoặc một bộ. Là từ mới dùng trong Phật học, nói lên được sự vô cùng đa dạng và kết tập của tư tưởng Phật giáo — chú thích của người dịch.*

---o0o---

Chương 4 - TÁI ĐỊNH MỤC TIÊU

Tôi đã quán sát thấy tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ một cách tự nhiên. Đó là điều chánh đáng, và theo ý tôi, từ đó có thể suy luận, một hành động luân lý là hành động không làm hại đến kinh nghiệm hoặc hy vọng hạnh phúc của người khác. Và tôi cũng đã mô tả một hiểu biết thực tế cho thấy sự hòa hợp tự nhiên của lợi ích hỗ tương giữa ngã và tha.

Giờ đây chúng ta quán sát bản chất của hạnh phúc. Điều trước tiên cần ghi nhận đó là một tánh chất tương đối. Chúng ta kinh nghiệm nó khác nhau tùy theo hoàn cảnh. Điều khiến cho một người hạnh phúc có thể lại là nguồn đau khổ của kẻ khác. Đa số chúng ta vô cùng hối tiếc nếu bị vào tù chung thân. Tuy nhiên, một kẻ trọng phạm bị dọa án tử hình, có thể rất vui mừng khi được giảm khinh qua một bản án tù chung thân. Thứ đến, rất quan trọng phải nhìn nhận rằng, chúng ta dùng cùng từ "hạnh phúc" để mô tả rất nhiều trạng thái khác nhau; một điều ở Tây tạng rất rõ rệt, nơi đó cùng một chữ de wa được dùng cho mọi ý nghĩa "vui thích." Chúng ta nói đến hạnh phúc liên quan đến việc tắm mát vào một hôm trời nóng bức. Chúng ta nói đến nó liên quan đến vài trạng thái lý tưởng, như là khi bảo, "Tôi rất hạnh phúc nếu trúng số lớn."

Chúng ta cũng nói đến hạnh phúc liên quan đến những niềm vui đơn giản trong đời sống gia đình.

Trong trường hợp cuối, hạnh phúc rộng lớn hơn, như là một trạng thái tồn tục mặc bao thăng trầm và đôi lúc gián đoạn. Nhưng trong trường hợp tắm mát vào ngày nóng, vì đó là kết quả của sinh hoạt nhằm thỏa mãn xúc giác, cho nên cần phải ngắn tạm. Nếu ở trong nước quá lâu, chúng ta bắt đầu cảm thấy lạnh. Thật vậy, hạnh phúc đến từ các sinh hoạt như thế còn tùy thuộc vào sự ngắn ngủi của nó. Trong trường hợp trúng số nhiều tiền, vấn đề việc đó có mang đến hạnh phúc lâu dài hoặc chẳng bao lâu thì sẽ bị vượt qua bởi các vấn đề và khó khăn không thể giải quyết chỉ bằng sự giàu có, điều đó còn tùy thuộc vào người trúng số. Tựu trung, ngay dù khi tiền mang đến hạnh phúc cho chúng ta, chỉ nằm trong xu hướng những thứ gì tiền có thể mua được: đồ đạc vật chất và kinh nghiệm giác quan. Khi nào các sở hữu hiện tại còn dính dấp, ta phải nhìn nhận chúng thường tạo ra ít nhiều khó khăn trong cuộc đời. Chiếc xe bị hỏng, tiền của bị mất, các đồ đạc quý giá bị trộm, nhà cửa bị cháy. Hoặc dĩ như vậy, hoặc dĩ chúng ta đau khổ vì tiếc nuối trước các việc đã xảy ra.

Nếu chưa phải là trường hợp quá rõ rệt — nếu thật ra các hành động và hoàn cảnh không chứa đựng bên trong hạt giống khổ đau — thì khi chúng ta càng nhẹ nhàng, hạnh phúc càng dễ đến hơn; ngược lại sự đau đớn càng gia tăng thêm nếu chúng ta càng chú trọng hay chịu đựng nguyên do của nỗi đau. Nhưng đó không phải là trường hợp. Thật vậy, trong khi thỉnh thoảng chúng ta có thể cảm thấy như đã tìm ra hạnh phúc hoàn hảo loại đó, thì sự hoàn hảo đó lại trở thành mong manh như giọt sương trên lá, chiếu sáng chỉ một thời khắc ngắn ngủi, rồi tan biến mất.

Điều này giải thích tại sao đặt quá nhiều hy vọng vào phát triển vật chất là một sai lầm. Các vấn đề không thể được vật chất hóa như thế. Trong đó có một giả định tiềm ẩn rằng, sự toàn mãn không thể đến chỉ bằng sự thỏa mãn các giác quan. Không giống như thú vật chỉ đòi hỏi hạnh phúc hạn chế trong sự tồn sinh và đáp ứng tức thời của nhu cầu giác quan, loài người có khả năng kinh nghiệm hạnh phúc ở trình độ sâu xa hơn, và khi đạt đến, có khả năng vượt qua các kinh nghiệm trái ngược. Lấy trường hợp một người lính ra chiến trường. Anh ta bị thương, nhưng mặt trận được chiến thắng. Kinh nghiệm thỏa mãn vì chiến thắng sẽ khiến cho kinh nghiệm đau đớn vì thương tích của anh cảm nhận ít hơn của một người lính phía thua trận chịu cùng một vết thương.

Khả năng con người kinh nghiệm các trình độ sâu xa khác nhau của hạnh phúc còn giải thích tại sao có những thứ như âm nhạc hay nghệ thuật tạo được mức độ hạnh phúc và thỏa mãn lớn hơn cả việc chiếm hữu được các thứ vật chất. Tuy nhiên, mặc dù các kinh nghiệm mỹ quan là nguồn hạnh phúc, chúng vẫn chứa yếu tố giác quan mạnh mẽ. Âm nhạc tùy thuộc vào tai, nghệ thuật vào mắt, khiêu vũ vào thân. Cũng thế, sự thỏa mãn đạt từ việc làm hay nghề nghiệp, thường được đạt đến qua các giác quan. Tự riêng chúng, chúng không thể mang đến thứ hạnh phúc mà ta mơ ước.

Bây giờ, chúng ta có thể lập luận rằng, sự phân biệt giữa hạnh phúc tạm thời cùng dài lâu, hạnh phúc phù du và chân thật là điều tốt; nhưng thứ hạnh phúc duy nhất có ý nghĩa đáng nói khi con người sắp chết khát chỉ là gặp được nước. Điều đó không có gì để bàn cãi. Khi đụng vấn đề sống chết, tự nhiên nhu cầu trở nên quá cấp bách đến độ hầu hết khả năng của chúng ta đều nhắm vào việc trọn vẹn cho chúng. Lại nữa, vì sự khản thiết phải sanh tồn đến từ nhu cầu vật lý, tiếp theo sau sẽ là sự thỏa mãn của thân xác hạn định không thay đổi trong những gì các giác quan có thể cung ứng. Nhưng vì thế mà kết luận rằng ta phải tìm cách đáp ứng ngay các giác quan trong mọi trường hợp là điều khó thể xác nhận.

Thật vậy, nếu nghĩ kỹ hơn, chúng ta sẽ thấy sự kích thích ngắn ngủi kinh nghiệm được qua sự làm lắng dịu thúc dục của giác quan không khác mấy với điều mà một người nghiện thuốc cảm thấy khi phải đáp ứng thói quen. Sự giải tỏa tạm thời tiếp theo sau chỉ là một sự đòi hỏi gia tăng. Và nếu ta chỉ nghĩ đến việc làm thỏa mãn các khát vọng cảm giác, kết quả sẽ cùng đường lối với sự dùng thuốc, cuối cùng chỉ mang đến tác hại. Điều này không có nghĩa sự thích thú ta có được trong vài sinh hoạt là điều sai lầm. Nhưng phải nhìn nhận không thể hy vọng làm thỏa mãn được các giác quan

một cách thường trực. Chẳng hạn như, hạnh phúc tìm thấy từ việc ăn được một bữa ngon chỉ có thể tồn tại cho đến lần sau khi ta lại đói. Như một tác giả Ấn độ thời cổ nhận xét: Nuông chiều các giác quan và uống nước muối cũng giống nhau: khi càng đưa vào nhiều, thì ham muốn và khát khao càng gia tăng.

Thật thế, chúng ta thấy một số lớn của điều mà ta gọi là đau khổ nội tại có thể đến từ khuynh hướng thúc đẩy tìm hạnh phúc. Chúng ta không hề ngừng lại để quán xét sự phức tạp của một tình trạng xảy ra. Khuynh hướng của ta là vội vã chạy vào và làm bất cứ điều gì hứa hẹn như con đường ngắn nhất để thỏa mãn. Nhưng làm vậy, thông thường ta chỉ đánh mất đi cơ hội đạt đến một mức độ trọn vẹn cao hơn. Điều đó thật có vẻ kỳ lạ. Thường thì ta không chịu cho con mình làm bất cứ điều gì chúng muốn. Ta nhận biết nếu cho chúng tự do, chúng sẽ bỏ thì giờ chơi đùa hơn là học hành. Thay vào đó, ta bắt chúng hy sinh thích thú tức thời của việc chơi đùa và ép chúng vào học. Sách lược này khá kéo dài. Và trong khi khiến chúng bớt vui, lại tạo ra một căn bản vững chắc cho tương lai chúng. Trong khi đó chúng ta, như là người lớn, lại thường quên đi nguyên tắc này. Chúng ta bỏ quên sự kiện, chẳng hạn như, một người phối ngẫu dùng hết thời gian vào việc thỏa mãn các thích thú riêng tư, thì chắc chắn người kia sẽ đau khổ. Và khi chuyện đó xảy ra, điều không thể tránh là hôn nhân trở nên ngày càng khó chịu hơn. Tương tự, chúng ta thất bại trong việc thừa nhận khi cha mẹ chỉ chú trọng lẫn nhau và lơ là con cái, điều đó chắc chắn sẽ mang đến hậu quả tiêu cực.

Khi chúng ta hành động cho thỏa mãn nhu cầu tức thời mà không lưu ý đến ích lợi của tha nhân, sẽ làm tổn hại khả năng của thứ hạnh phúc lâu dài. Thử nghĩ nếu chúng ta sống trong một khu xóm với khoảng mười gia đình và chưa hề nghĩ đến sự an sinh của họ, tức là tự tước đoạt lấy cơ hội hưởng thụ các lợi lạc từ cộng đồng đó.

Mặt khác, nếu chúng ta cố thân thiện và lưu ý đến an sinh của họ, sẽ tạo cơ hội cho chính hạnh phúc của mình và của cả họ. Hoặc là, thử tưởng tượng một thời điểm nào đó ta gặp gỡ một người mới. Có thể cùng ăn chung với nhau. Điều đó khiến ta mất một ít tiền. Nhưng kết quả là có hy vọng tạo lập một mối liên hệ sẽ mang nhiều lợi ích trong nhiều năm sắp đến. Ngược lại, nếu gặp người nào đó mà lại thấy có cơ hội để lừa đảo họ, và ta làm như thế, mặc dù có thể kiếm được một số tiền tức khắc, nhưng hầu như đã hoàn toàn đánh mất khả năng hưởng lợi lâu dài trong sự giao hảo với họ.

Bây giờ thử quán sát bản chất của hạnh phúc chân thật. Ở đây kinh nghiệm cá nhân của tôi có thể dùng để phác lên trạng thái tôi muốn nói đến. Như là một tăng sĩ Phật giáo, tôi được huấn luyện về thật hành, triết lý và nguyên tắc của Phật giáo. Nhưng tôi không được nhận một loại giáo dục thực tiễn nào hầu đối phó cùng các yêu cầu của đời sống hiện đại. Trong cuộc đời tôi, tôi từng phải giải quyết vô số trách nhiệm và khó khăn lớn lao. Năm mười sáu tuổi, tôi mất tự do khi Tây tạng bị xâm chiếm. Năm hai mươi bốn tuổi, tôi mất cả quốc gia khi phải đi lưu vong. Bốn mươi năm qua tôi sống tỵ nạn trên nước ngoài, mặc dù đó là ngôi nhà của tâm linh tôi. Qua thời gian đó, tôi cố gắng phục vụ cho các đồng bào tỵ nạn, và cố nói rộng khả dĩ đến các đồng bào Tây tạng còn ở quê nhà. Đồng thời, quê nhà tôi còn phải chịu các sự tàn phá và đau khổ khủng khiếp. Tôi chẳng những bị mất mẹ và quyền thuộc, mà cả các bằng hữu. Đối với tất cả những chuyện đó, dù đương nhiên tôi phải buồn mỗi khi nghĩ đến, nhưng nhờ căn bản thanh tịnh được đào luyện, cho nên hầu như tôi thường an tĩnh và hài lòng. Ngay khi các khó khăn nhất khởi dậy, tôi cũng không bị chúng làm xao động. Tôi không ngần ngại nói rằng tôi hạnh phúc.

Theo kinh nghiệm của tôi, đặc điểm chính yếu của hạnh phúc chân thật là an bình: an bình nội tại. Không phải tôi muốn nói đến một thứ cảm giác "lâng lâng" nào đó. Cũng không phải là một thứ thiếu vắng cảm giác. Trái lại, thứ an bình tôi mô tả bắt nguồn từ sự quan tâm đến người khác, và hàm xúc một mức độ cao về cảm tính, mặc dù tôi không thể tự cho là đã thành công khá xa trong việc đó. Hơn nữa, tôi đóng góp cảm thức an bình của mình vào nỗ lực phát huy mối quan ngại đến tha nhân.

Sự kiện về an bình nội tại là đặc điểm chủ yếu của hạnh phúc, giải thích sự nghịch lý mà ai ai trong chúng ta đều có thể nghĩ đến, của những người vẫn bất mãn mặc dù có đầy đủ các thứ tiện nghi vật chất, và những người vẫn thấy hạnh phúc dù đang sống trong tình trạng cực kỳ khó khăn. Lấy thí dụ của tám mươi ngàn người Tây tạng trong những tháng đầu tiên sau khi theo tôi lưu vong, đã bỏ nước để đi đến tạm trú nơi một ngôi đền do chính quyền Ấn độ tặng đỡ. Tình trạng của họ lúc bấy giờ khó khăn tột điểm. Thực phẩm thiếu thốn và thuốc men còn thiếu thốn hơn. Trại tỵ nạn không tiện nghi gì hơn lều vải. Hầu hết mọi người đều không còn của cải gì hơn là quần áo mặc trên thân khi ra khỏi nhà. Họ mặc loại áo chubas (áo truyền thống của Tây tạng) dày nặng thích hợp cho mùa đông khắc nghiệt, trong khi đó thứ họ thật sự cần đến ở Ấn độ là loại vải mỏng nhẹ. Và còn các chứng bệnh khủng khiếp chưa từng được biết ở Tây tạng. Thế mà, qua bao nhiêu khổ nhục đó, ngày nay các người sống sót kia biểu hiện rất ít dấu vết chấn thương. Ngay

cả lúc đó, rất ít người bị mất lòng tin. Càng ít người bị rơi vào cảm nghĩ buồn phiền và tuyệt vọng. Tôi còn có thể nói, một khi đã kích ban đầu đã vượt qua, thì phần đông đều tỏ ra khá lạc quan và, thật vậy, họ hạnh phúc.

Chỉ dấu ở đây là nếu chúng ta có thể phát huy được phẩm chất an bình nội tại, thì trước bất cứ khó khăn nào ta gặp trong đời sống, cảm thức căn bản về an sinh vẫn không bị hư hao. Điều tiếp theo là mặc dù không phủ nhận tầm quan trọng của các yếu tố bên ngoài mang lại, thật nhầm lẫn nếu giả thiết rằng chúng có thể khiến ta hoàn toàn hạnh phúc.

Đương nhiên sự cấu tạo của chúng ta, sự dưỡng dục, và hoàn cảnh tất cả đều đóng góp vào kinh nghiệm hạnh phúc. Và tất cả chúng ta đều có thể đồng ý là thiếu thốn một số điều nào đó có thể khiến sự đạt đến khó khăn hơn. Vì vậy, hãy thử quán xét các điều này.

Sức khỏe, bằng hữu, tự do, và một mức độ thịnh vượng nào đó có thể quý báu và ích lợi. Sức khỏe tốt tự nó nói lên đầy đủ. Chúng ta ai cũng mong muốn nó. Tương tự, chúng ta ai cũng cần và muốn bạn bè, cho dù hoàn cảnh nào hoặc thành công ra sao. Tôi vốn ưa thích đồng hồ, nhưng mặc dù rất thích chiếc đồng hồ tay thường mang, nó không bao giờ cho tôi một thứ tình cảm nào. Để đạt được thứ thỏa mãn của tình thương, chúng ta cần bạn bè có thể đáp lại thứ tình cảm đó. Dĩ nhiên, có nhiều hạng bạn bè khác nhau. Có những người chỉ là bạn của địa vị, tiền tài và danh vọng, chứ không phải là bạn của người có các thứ đó. Nhưng tôi muốn nói đến các người bạn sẵn sàng giúp đỡ chúng ta khi gặp một trạng huống khó khăn ở đời, chứ không phải những người có căn bản liên hệ giả tạm.

Tự do, trên ý nghĩa thứ tự do theo đuổi hạnh phúc và giữ được cùng trình bày được các quan điểm cá nhân, cũng góp phần vào ý nghĩa an bình nội tại của chúng ta. Trong các xã hội không cho phép tự do, chúng ta tìm thấy các tên mặt vụ cứ rình rập đời sống trong các cộng đồng, ngay cả trong gia đình. Hậu quả khó tránh là người ta bắt đầu mất niềm tin vào nhau. Họ trở nên đa nghi và ngờ vực động cơ của kẻ khác. Một khi cảm thức tin cậy căn bản đã bị hủy diệt, làm sao mong mọi họ được hạnh phúc?

Thịnh vượng cũng thế — không quá nhiều trong ý nghĩa là có thật nhiều tài sản vật chất mà đúng hơn trên ý nghĩa đời sống tinh thần và tình cảm — sẽ đóng góp một phần có ý nghĩa vào an bình nội tại. Ở đây, chúng ta có thể lại nghĩ đến thí dụ của các người tỵ nạn Tây tạng vẫn cảm thấy hanh thông mặc dù họ thiếu thốn vật chất.

Thật vậy, mỗi yếu tố trên đóng một phần quan trọng nhằm xây dựng một ý nghĩa về sự an sinh cá nhân. Lại nữa, nếu thiếu một cảm giác an bình nội tại và an toàn, thì chúng cũng không có hiệu lực. Tại sao? Bởi vì, như chúng ta đã thấy, sở hữu là một nguồn lo khổ.

Việc làm của chúng ta cũng thế nếu còn cảm thấy lo sợ sẽ mất chúng. Ngay cả bạn hữu và thân thuộc cũng là nguồn phiền não. Họ có thể bệnh hoạn và khiến chúng ta phải nghĩ đến trong khi đang còn phải bận rộn với nhiều việc quan trọng. Họ có thể khó chịu hoặc lừa đảo chúng ta. Tương tự, thân thể chúng ta, dù lành mạnh và đẹp đẽ trong hiện tại, sẽ dần dà đi đến lúc già nua. Cũng không bao giờ chúng ta tránh khỏi bệnh hoạn và đau đớn. Do đó không có hy vọng gì đạt đến một hạnh phúc dài lâu nếu thiếu an bình nội tại.

Như thế, ở đâu mà tìm ra an bình nội tại? Không có câu trả lời độc nhất. Nhưng có một điều rất chắc chắn. Không có yếu tố ngoại lai nào có thể tạo ra nó. Vô ích thôi nếu yêu cầu một y sĩ tạo cho mình. Điều tốt nhất y sĩ có thể làm là cho chúng ta một liều thuốc an thần hoặc một viên thuốc ngủ. Tương tự, không có máy móc hoặc máy điện toán nào, dù cho tinh khôn và đa năng đến đâu, lại có thể trao cho chúng ta thứ phẩm chất trọng yếu đó.

Theo tôi, phát huy an bình nội tại — thứ hạnh phúc có ý nghĩa và dài lâu tùy thuộc vào đó — chẳng khác nào như bất cứ nhiệm vụ nào khác trong cuộc đời: ta phải phân định các nhân duyên và điều kiện của nó, rồi tinh tấn vun bồi chúng. Điều này đưa đến một khuynh hướng nhị phân. Một diện, phải canh phòng sự phá rối của các yếu tố nhiễu loạn. Diện kia, cần phải vun bồi các yếu tố có thể dẫn dắt an bình vào.

Khi các điều kiện của an bình nội tại còn được quan tâm đến, một trong những điều quan trọng nhất là thái độ nền tảng của chúng ta. Tôi xin giải thích điều đó bằng cách đưa ra một thí dụ cá nhân khác. Mặc dù tình trạng thanh tịnh thường trực hiện nay, trước kia tôi là người khá nóng tánh và dễ mất nhẫn nại, đôi khi còn đi đến chỗ nổi giận. Ngay cả hiện nay, đôi khi tôi cũng mất đi sự điềm đạm của mình. Khi điều đó xảy ra, một chút phiền não cũng làm mất đi sự thăng bằng và quấy rối tôi. Thí dụ như, tôi có thể thức dậy vào sáng sớm và cảm thấy chao động chẳng rõ vì sao. Trong trạng thái này, tôi thấy ngay dù các điều bình thường khiến tôi thích thú cũng có thể trở thành khó chịu. Chỉ cần nhìn đồng hồ là tôi cảm thấy phiền toái. Tôi thấy nó không là gì khác hơn một nguồn ràng buộc, và qua nó, một sự phiền não. Nhưng một ngày khác, tôi thức dậy và thấy nó như một vật gì đẹp đẽ, thật tinh xảo và vi tế. Dĩ nhiên, đó cũng chỉ là cùng một chiếc đồng hồ.

Cái gì đã thay đổi? Phải chăng cảm xúc cái kính ngày này và hài lòng ngày kế của tôi chỉ thuần túy là kết quả của một sự tình cờ? Hoặc có một cơ năng thần kinh nào đó mà tôi không thể kiểm soát được hoàn toàn? Mặc dù dĩ nhiên thể chất có thể có điều gì trong đó, nhưng yếu tố quản trị chính là thái độ tinh thần của tôi. Thái độ cơ bản — cách thức ta liên hệ cùng các hoàn cảnh bên ngoài — do đó phải là điều đáng đem ra thảo luận trước tiên trong sự khai triển an bình nội tại. Trong hạn định đó, vị thiền sư Ấn độ nổi tiếng Shantideva có lần quán sát rằng, trong khi chúng ta không có hy vọng tìm đủ da để phủ trùm quả đất hầu tránh khỏi bị đập gai, thì thật ra cũng không cần thiết. Rồi ông tiếp, chỉ cần đủ da để che bàn chân của chính mình là đủ. Nói cách khác, trong khi chúng ta không thể thay đổi thường xuyên tình trạng bên ngoài cho phù hợp với mình, thì chỉ cần thay đổi thái độ là đủ.

Một nguồn chủ yếu khác cho an bình nội tại, từ đó phát xuất hạnh phúc chân thật, đương nhiên là các hành động ta làm trong khi theo đuổi hạnh phúc. Chúng ta có thể xếp loại các hành có sự đóng góp tích cực, các hành có ảnh hưởng trung hòa, và các hành có ảnh hưởng tiêu cực. Khi quán xét sự khác biệt giữa các hành có thể tạo thành một hạnh phúc lâu dài khác biệt với các hành chỉ tạo sự thỏa mãn ngắn ngủi của cảm giác dễ chịu, ta thấy trong trường hợp sau, các sinh hoạt tự chúng không có giá trị tích cực. Chúng ta có một ham muốn về một thứ gì ngọt dịu, chẳng hạn, hoặc vài món quần áo thời trang, hoặc kinh nghiệm về một thứ gì mới lạ. Chúng ta không thật sự cần đến nó. Chúng ta chỉ muốn vật đó hoặc cảm giác hoặc kinh nghiệm đó, và làm sao cho thỏa mãn sự ham muốn của mình mà không cần suy nghĩ nhiều. Tôi không phải đề thiết rằng trong đó nhất thiết có một thứ gì sai trái. Một sự thèm khát một thứ gì cụ thể là thành phần của bản chất con người: chúng ta muốn nhìn, muốn sờ, muốn chiếm. Nhưng, như tôi đã đề nghị ở trên, điều quan yếu là chúng ta phải nhận thấy rằng, khi ta muốn vật gì không có một lý do thật sự nào ngoài sự vui thú chúng mang lại, cuối cùng chúng có thể mang đến nhiều phiền toái hơn cho ta. Hơn nữa, chúng ta nhận thấy, giống như vậy, các thứ hạnh phúc tương lệ các đòi hỏi cảm giác này mang đến, thật ra cũng chỉ là tạm bợ.

Chúng ta còn phải nhìn nhận rằng, chính sự thiếu quan tâm đến hậu quả nằm bên dưới các hành động cực đoan, như làm đau kẻ khác, thậm chí giết chóc — các điều này chỉ làm thỏa mãn nhất thời dục vọng của kẻ làm — mặc dù các dục vọng này vô cùng tiêu cực. Lại nữa, trong lãnh vực sinh hoạt kinh tế, sự theo đuổi tài lợi mà không cân nhắc mọi hậu quả khả dĩ tiêu cực chắc chắn có thể mang đến một cảm giác vui mừng khi thành công. Nhưng cuối cùng lại có sự đau khổ: môi trường bị ô nhiễm, các phương pháp thiếu thận

trọng khiến cho kẻ khác bị mất việc, các khí giới sản xuất tạo chết chóc và thương tích.

Còn về các sinh hoạt có thể dẫn đến một cảm thức an bình và hạnh phúc dài lâu, thử quán xét chuyện gì xảy ra khi chúng ta làm một việc được tin tưởng có giá trị. Có thể chúng ta thực thi một kế hoạch trồng trọt trên đất hoang, và sau đó, với nhiều nỗ lực, đã mang lại hoa màu. Khi phân tích hoạt động thuộc loại này, sẽ thấy chúng liên hệ đến sự nhận thức thông suốt. Chúng bao gồm sự cân nhắc các dữ kiện khác nhau, kể cả các hậu quả có thể xảy ra cho chính mình và người khác. Trong tiến trình lượng định đó, câu hỏi về đạo đức, về hành động đó có phù hợp luân lý hay không, sẽ tự động đặt ra. Như thế, trong khi động cơ đầu tiên có thể là hư ngụy vì chỉ muốn đạt đến thứ gì đó, chúng ta lý luận rằng mặc dù ta có thể hưởng hạnh phúc cấp thời bằng cách đó, thì hậu quả dài lâu của cách hành xử như vậy chỉ mang lại phiền phức. Bằng cách đó, ta đã dẫn đo từ bỏ một số hành động nào đó vì ích lợi của người khác. Rồi qua sự thành đạt mục tiêu nhờ nỗ lực và hy sinh; qua sự cân nhắc cả hai loại ích lợi ngắn hạn cho ta với loại ảnh hưởng dài hạn cho hạnh phúc của người, và hy sinh loại đầu cho loại sau; nhờ đó chúng ta đạt đến hạnh phúc có đặc tánh an bình và thỏa mãn thật sự. Câu trả lời cho sự khó nhọc cũng xác định điều đó. Khi chúng ta đi nghỉ lễ, động cơ là giải trí. Khi đó, nếu vì lý do thời tiết xấu, mưa gió, sự ham muốn đi ra ngoài chơi bị dồn nén, và hạnh phúc dễ bị hủy diệt. Mặt khác, nếu chúng ta không phải chỉ tìm một sự thỏa mãn nhất thời, mà nỗ lực đạt mục tiêu nào đó, thì các sự đối, mệt, hay khó chịu có thể phải kinh qua không làm phiền ta được. Nói cách khác, vị tha là một thành phần chủ yếu cho các hành động dẫn đến hạnh phúc thật sự.

Có sự khác biệt quan trọng giữa điều mà chúng ta có thể gọi là hành động luân lý và hành động tâm linh. Một hành động luân lý là khi chúng ta tự chế không tác hại đến kinh nghiệm hoặc hy vọng hạnh phúc của tha nhân. Hành động tâm linh có thể mô tả trong hạn định của các đức tánh đã kể trên như tình thương, tâm từ bi, nhẫn nại, tha thứ, khiêm cung, bao dung, vân vân vốn hàm chứa một trình độ quan tâm nào đó đến sự an sinh của tha nhân. Chúng ta thấy rằng, các hành động tâm linh có động cơ không phải do ngã lợi hạn hẹp, mà do sự quan tâm đến tha nhân, thật sự mang lợi lạc đến cho ta. Không những thế, chúng còn khiến đời sống của ta có ý nghĩa hơn. Ít ra đó là kinh nghiệm của tôi. Nhìn lại đời mình, tôi có thể nói với đầy đủ tự tin rằng, những thứ như văn phòng của Đạt lai Lạt ma, quyền lực chính trị, ngay cả các sự giàu có vật chất tùy nghi sử dụng, đã không góp phần nhỏ nhoi nào

vào trong cảm thức hạnh phúc của tôi, so với thứ hạnh phúc tôi thường cảm thấy trong các trường hợp tôi có thể làm lợi cho tha nhân.

Đề nghị này có thể dùng như sự phân tích được chẳng? Có phải hành vi làm do ước vọng giúp đỡ tha nhân là con đường hữu hiệu nhất mang lại hạnh phúc chân thật? Thử quán chiếu như dưới đây. Chúng ta tất cả đều là con người xã hội. Chúng ta đến trong thế giới như là quả từ hành của tha nhân. Chúng ta tồn sanh nơi đây do tùy thuộc vào tha nhân. Dù thích hay không, rất hiếm có những giây phút nào trong đời mà ta không hưởng thụ từ sinh hoạt của người khác. Vì lý do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi hầu hết sự hạnh phúc của chúng ta đều đến từ toàn bộ của các liên hệ cùng người khác. Cũng chẳng có gì đáng kể nếu niềm vui lớn nhất của chúng ta phải đến khi ta làm theo động cơ là sự quan tâm đến người khác. Nhưng chưa phải hết. Chúng ta thấy không những hành động vị tha chỉ mang lại hạnh phúc, mà còn làm giảm bớt kinh nghiệm đau khổ. Ở đây, tôi không đề ra rằng cá nhân hành theo động cơ mưu cầu hạnh phúc cho tha nhân nhất thiết phải ít gặp vận xấu hơn là kẻ không làm. Bệnh, lão, và tai ương này khác đều tương đồng cho mỗi cá nhân. Nhưng sự đau khổ làm tiêu hao an bình nội tại của chúng ta — âu lo, ảm ức, thất vọng — có thể tiết giảm được. Trong sự quan tâm đến người khác, ta bớt lo lắng đến mình đi. Khi ta bớt lo lắng về mình, kinh nghiệm đau khổ bản thân đỡ căng thẳng.

Điều đó nói lên được gì? Thứ nhất, bởi vì mỗi hành động của chúng ta đều có một tánh cách toàn cầu, một ảnh hưởng khả dĩ đến hạnh phúc của tha nhân; luân lý cần thiết như một phương tiện đảm bảo chúng ta không tác hại tha nhân. Thứ nhì, hạnh phúc chân thật hàm chứa các phẩm chất tâm linh của tình thương và tâm từ bi, nhẫn nại, bao dung, tha thứ, khiêm tốn, vân vân. Đó là những điều mang đến hạnh phúc cả cho chúng ta và cho người khác.

---o0o---

Chương 5 - CẢM XÚC TỐI THƯỢNG

Nhân chuyến Âu du gần đây, tôi đến viếng một trại tập trung của Đức quốc xã ở Auschwitz. Dù được nghe và đọc khá nhiều về nơi này, tôi cảm thấy mình hoàn toàn thiếu chuẩn bị cho kinh nghiệm. Phản ứng đầu tiên của tôi khi nhìn thấy các lò thiêu mấy trăm ngàn người đó là một sự ghê tởm rùng động. Tôi sững sờ trước sự tính toán thuần lý và tách biệt khỏi cảm xúc của loài người, mà các chứng cứ khủng khiếp đang nằm ngay đó. Rồi, trong viện bảo tàng như thành phần của trung tâm thăm viếng, tôi nhìn thấy một sưu tập

giày. Rất nhiều đôi vá víu hoặc nhỏ bé, rõ ràng là thuộc về trẻ con hoặc người nghèo. Điều đó khiến cho tôi thật buồn bã.

Có gì sai quấy khiến "họ" có thể làm điều đó, điều tác hại nào? Tôi dừng lại và cầu nguyện — xúc động sâu xa vì cả các nạn nhân lẫn các kẻ phạm tội bất công này — mong rằng một điều như thế đừng bao giờ tái diễn. Trong sự hiểu biết rằng, bởi vì chúng ta ai cũng có khả năng hành xử quên mình cho lợi lạc của người khác, cho nên chúng ta ai cũng có khả năng làm kẻ sát nhân hay kẻ hành hạ, tôi nguyện không bao giờ trong bất cứ hoàn cảnh nào lại đóng góp vào một tai ương như thế.

Những biến cố như đã diễn ra tại Auschwitz nhắc nhở mạnh mẽ đến điều gì có thể xảy ra khi các cá nhân — hoặc nói rộng, các xã hội — mất đi sự tiếp xúc cùng cảm giác cơ bản của con người. Nhưng mặc dù cần có luật lệ và nghị định quốc tế sẵn sàng phòng vệ ngăn chống tai ách loại đó, chúng ta vẫn thấy các bạo ngược cứ tiếp tục diễn ra. Hữu hiệu và quan trọng hơn cả luật lệ chính là sự tôn trọng của chúng ta dành cho cảm xúc của tha nhân ở trình độ đơn thuần của loài người.

Tuy nhiên, khi tôi nói đến cảm xúc cơ bản của loài người, không những tôi chỉ nghĩ về một điều gì nhất thời và mơ hồ, mà muốn nêu lên thứ khả năng khiến chúng ta ai cũng có thiện cảm lẫn nhau, từ ngữ Tây tạng gọi là "shen dug ngal wa la mi so pa". Dịch từng chữ, nghĩa là "không thể chịu đựng khi nhìn thấy sự đau khổ của một người khác." Với thứ đó, chúng ta có thể chia sẻ, hoặc đi vào trong nỗi đau của người khác ở một mức độ nào, đó là một trong các đặc tánh có ý nghĩa nhất của chúng ta. Nó khiến ta phải giật mình khi vừa nghe tiếng kêu cứu, bật dậy khi nhìn thấy nguy hiểm cho người khác, và đau lòng khi nhìn thấy người khác khổ đau. Và nó bắt buộc chúng ta phải nhắm mắt cảm xúc, cho dù muốn làm ngơ trước sự khốn khổ của người khác.

Ở đây, hình dung quý vị đang đi một mình trên đường, không lưu ý đến một người già đi phía trước. Thành linh, người đó trượt chân và ngã xuống. Quý vị sẽ làm gì? Tôi đoán chắc là phần đông các độc giả sẽ đến xem có thể giúp gì được chẳng. Hẳn không phải tất cả. Nhưng trong khi nhìn nhận là không phải ai cũng đến giúp đỡ cho người gặp cảnh khốn khổ, tôi không ngụ ý một số ít còn lại đó lại thiếu vắng hoàn toàn khả năng thiện cảm, điều mà tôi đề khởi là có tánh phổ quát toàn cầu. Ngay trong trường hợp những người không đến giúp, chắc chắn họ cũng có cùng thứ tình cảm quan tâm, cho dù rất mơ hồ, đã thúc đẩy đa số đến đề nghị giúp đỡ. Rất có thể tưởng tượng ra

những người, sau nhiều năm chịu đựng chiến tranh, không còn cảm động khi nhìn thấy người khác đau khổ. Điều này cũng đúng đối với những người sống trong một bầu không khí bạo lực và vô tình đối với kẻ khác. Nhưng không thể chứng minh khả năng thiện cảm không còn hiện hữu trong lòng họ. Tất cả chúng ta, ngoại trừ một số rất ít những người quá rối loạn, đều thích thể hiện lòng tốt, điều đó cho thấy dù trở thành cứng rắn đến đâu vì hoàn cảnh, khả năng thiện cảm vẫn tồn tại.

Đặc tánh ưa thích sự quan tâm của người khác là phản ánh của khả năng "không thể chịu đựng khi nhìn thấy sự đau khổ của một người khác" nói trên. Tôi nói điều đó vì cùng với khả năng tự nhiên có thiện cảm cùng người khác, chúng ta còn có một nhu cầu cần lòng tốt của người khác, chạy dài như một sợi chỉ xuyên qua suốt trọn đời. Điều đó rất hiển hiện khi ta còn bé và khi ta về già. Nhưng chỉ khi ta ngã bệnh mới được nhắc nhớ sự kiện được yêu thương và chăm sóc thật quan trọng làm sao, cho dù trong lúc đang thành tựu nhất. Mặc dù nó có vẻ như một đức tánh có thể thực thi mà không cần đến thiện cảm, nhưng trên thực tế, một cuộc đời thiếu vắng chất liệu quý báu này hẳn là đời khốn nạn. Chẳng phải sự trùng hợp khi đời sống của đa số các kẻ phạm tội hung ác nhất đều cô đơn và thiếu tình thương.

Chúng ta thấy sự ưa thích lòng tử tế biểu hiện qua phản ứng tự nhiên của ta trước nụ cười. Đối với tôi, khả năng cười của loài người là một trong các đặc tánh đẹp đẽ nhất. Đó là điều mà thú vật không thể làm được. Chó, hoặc cả cá ong hay cá heo, những con thú thông minh nhất có nhiều ưu điểm giống loài người, cũng không thể cười như chúng ta. Cá nhân tôi, tôi cảm thấy hơi là lạ khi tôi cười với người nào mà họ vẫn nghiêm trang và không đáp lại. Mặt khác, tâm tôi rất hoan hỉ khi họ đáp ứng. Ngay trong các trường hợp đối với một người không có dính dáng gì đến tôi, khi họ cười cùng tôi, tôi cũng cảm động. Nhưng tại sao? Câu trả lời chắc chắn là nụ cười chân thật đó đụng đến một thứ gì nền tảng trong lòng chúng ta: sự tự nhiên ưa thích lòng tử tế hảo tâm.

Mặc dù có một thành phần đưa ý kiến đề nghị rằng bản chất con người trên căn bản vốn bạo động và cạnh tranh; nhãn quan của cá nhân tôi là sự ưa thích thiện cảm và tình thương của chúng ta quá sâu xa đến mức có thể đã khởi sự ngay trước khi ta chào đời.

Thật vậy, theo một số khoa học gia bằng hữu của tôi, có chứng cứ vững chắc cho thấy trạng thái tinh thần và cảm xúc của người mẹ ảnh hưởng lớn đến sự an sinh của thai nhi; và rất có lợi cho đứa bé nếu bà giữ được một trạng thái

tâm âm áp nhẹ nhàng. Một bà mẹ hạnh phúc có mang một đứa con hạnh phúc. Mặt khác, sự dồn nén và giận dữ rất tai hại cho sự phát triển lành mạnh của đứa bé. Tương tự, trong các tuần đầu tiên sau khi sinh, âm cúng và yêu thương tiếp tục đóng vai trò quan trọng tối thượng trong sự phát triển vật lý của đứa bé. Ở thời kỳ này, não bộ phát triển rất nhanh, một sinh hoạt mà các bác sĩ tin tưởng là phần nào có sự tham gia của sự sờ chạm của bà mẹ hay cô đỡ. Điều này cho thấy mặc dù đứa bé không thể biết hoặc không cần biết ai là ai, nhưng nó có một sự cần thiết vật lý rõ rệt vào thiện cảm. Có thể điều đó cũng giải thích tại sao ngay đến các cá nhân rã rời, bất ổn, và cuồng loạn nhất cũng phản ứng tích cực trước hảo cảm và sự chăm sóc của người khác. Khi còn sơ sinh, hẳn họ cũng được một người nào đó chăm nuôi. Nếu một đứa bé bị bỏ rơi trong giai đoạn nghiêm trọng nhất đó, chắc là nó khó sanh tồn.

Cũng may trường hợp đó rất hiếm hoi. Hầu như không phân biệt ai, hành động đầu tiên của bà mẹ là nuôi con bú sữa — một hành động biểu tượng cho tình thương yêu vô điều kiện. Tình thương của bà ở đây hoàn toàn chân thật và không toan tính: bà không chờ đợi thứ gì đáp trả. Trong khi đứa bé, bị thu hút tìm đến bầu sữa mẹ một cách tự nhiên. Tại sao? Dĩ nhiên chúng ta có thể nói đó là bản năng sanh tồn. Nhưng thêm vào đó, tôi nghĩ rất hữu lý khi đặt một mức độ tình cảm nào đó của đứa hài nhi dành cho người mẹ. Nếu nó cảm thấy không ưa thích, chắc chắn nó sẽ không mút sữa. Và nếu người mẹ cảm thấy không ưa thích, dòng sữa của bà khó tuôn chảy tự do. Điều chúng ta thấy chính là một liên hệ đặt nền tảng trên tình yêu thương và âu yếm hỗ tương, gần như hoàn toàn tự khởi. Nó không cần được học hỏi từ người khác, không tôn giáo nào đòi hỏi, không luật lệ nào áp đặt, không trường sở nào giáo dục. Nó khởi dậy một cách hoàn toàn tự nhiên.

Sự chăm sóc theo bản năng của mẹ dành cho con — được đa số các loài thú cùng chia sẻ — rất hệ trọng, vì nó đề khởi rằng, theo cùng với sự cần tình thương cơ bản của đứa bé để sanh tồn, có sự hiện hữu của một khả năng nội tại của người mẹ để trao tặng tình yêu thương. Thứ tình cảm đó quá mạnh đến độ hầu như chúng ta có thể giả thiết một yếu tố sanh lý nào đó đang làm việc. Dĩ nhiên có thể lý luận rằng tình yêu hỗ tương đó không có gì khác hơn là một cơ năng sanh tồn. Cũng có thể đúng vậy. Nhưng điều đó không phủ nhận sự hiện hữu của nó. Cũng không thể làm tiêu hao sự xác tín của tôi rằng, nhu cầu và khả năng thương yêu đề khởi chúng ta vốn có bản chất thiên nhiên biết yêu thương.

Nếu điều đó còn có vẻ chưa chắc, thử quán xét đến phản ứng tự nhiên của chúng ta trước lòng tử tế và sự bạo hành. Đa số chúng ta thấy bạo hành là điều đáng lánh sợ. Ngược lại, khi được cho thấy lòng tử tế, chúng ta phản ứng bằng nhiều tin tưởng hơn.

Tương tự, quán xét giữa an bình — là điều xem như quả của tình thương — và sức khỏe tốt. Theo sự hiểu biết của tôi, thể chất của chúng ta thích hợp với sự an bình và yên tĩnh hơn là bạo hành và công kích. Chúng ta đều biết căng thẳng và lo âu có thể đưa đến bệnh áp huyết cao và các triệu chứng tiêu cực khác. Trong hệ thống y khoa Tây tạng, các rối loạn tinh thần và xúc cảm được xem như nguyên nhân đưa đến nhiều bệnh chứng thể chất, kể cả ung thư. Hơn nữa, an bình, yên tĩnh, và các sự quan tâm khác là điều cần thiết để điều dưỡng khỏi bệnh. Chúng ta còn có thể nhận diện ra một vòng cầu cơ bản được an bình. Tại sao? Vì an bình nói lên sự sống và phát triển, trong khi bạo động chỉ nói lên khốn khổ và cái chết. Đó là lý do tại sao ý tưởng về Tịnh Độ, về Thiên Đàng lại thu hút chúng ta. Nếu có một chỗ nào mô tả như là một nơi của loạn lạc và tranh chấp không dứt, hẳn chúng ta chọn ở lại thế giới này cho xong.

Cần lưu ý đến cách chúng ta phản ứng trước hiện tượng thiên nhiên của đời sống. Khi mùa xuân đến sau mùa đông, ngày trở thành dài hơn, có nhiều ánh mặt trời, cây cỏ xanh tươi vươn lên: tự nhiên tinh thần chúng ta cũng phấn khởi hơn. Mặt khác, khi mùa đông đến cận kề, lá rơi từng chiếc từng chiếc, hầu hết cây cỏ chung quanh trở thành như chết đi. Tự nhiên chúng ta cảm thấy lòng hơi chùng xuống vào thời gian đó trong năm. Chỉ dấu này cho thấy chắc hẳn bản chất của ta ưa thích sự sống hơn cái chết, phát triển hơn hoại diệt, xây dựng hơn phá hoại.

Hãy quan sát thái độ của trẻ con. Chúng ta có thể thấy chúng có đặc tánh tự nhiên của con người, trước khi bị che phủ bằng các ý niệm học hỏi. Chúng ta thấy các trẻ sơ sinh thật bé thường không khác nhau mấy. Chúng nấn nịu vào tầm quan trọng của nụ cười nơi người khác trước mặt chúng hơn bất cứ thứ gì. Ngay khi vừa bắt đầu lớn lên, chúng cũng không để ý đến sắc dân, quốc tịch, tôn giáo hoặc bối cảnh gia đình gì cả. Khi gặp gỡ các trẻ khác, chúng không bao giờ bàn cãi về các vấn đề đó. Chúng lập tức khởi đầu công tác chơi đùa vốn hệ trọng hơn. Đó cũng không phải là vấn đề tình cảm. Tôi thấy thực tế này khi đến viếng một trong các làng trẻ em tại Âu châu, nơi nhiều trẻ em Tây tạng được học từ đầu thập niên 1960. Các làng này được thiết lập để chăm sóc cho trẻ em mồ côi đến từ những quốc gia đang giao chiến với nhau. Điều làm cho người ta rất ngạc nhiên là, mặc dù bối cảnh

khác biệt, khi các trẻ em này được đặt cạnh nhau, chúng sống rất hòa hợp cùng nhau.

Bây giờ, có thể phản đối là trong khi con người có thể cùng chia sẻ khả năng hảo tâm-thương yêu, nhưng một bản chất khó tránh là xu hướng chỉ dành riêng điều đó cho những người thân nhất cạnh mình. Chúng ta thiên vị cùng gia đình và thân hữu. Tình cảm dành cho những ai ngoài cái vòng đó tùy thuộc nhiều vào trường hợp cá nhân: người cảm thấy bị đe dọa tất không thể có nhiều thiện chí đối với kẻ đe dọa họ. Tất cả điều đó khá đúng thật. Tôi không phủ nhận là dù có khả năng cảm xúc quan tâm đến đồng loại, nhưng khi sự sanh tồn của chúng ta bị đe dọa, hiếm khi khả năng đó vượt trên bản năng tự bảo toàn. Tuy thế vẫn không có nghĩa là khả năng đó không còn nữa, tiềm chất đã mất hẳn sự tồn tại. Ngay cả các chiến sĩ sau trận đánh vẫn thường giúp đỡ kẻ thù thu nhặt người chết và bị thương.

Trong tất cả mọi điều đã nói về bản chất cơ bản, tôi không ngụ ý tin tưởng không hề có các diện tiêu cực. Nơi nào có ý thức, thì hận thù, vô minh, và bạo lực cũng khởi dậy một cách tự nhiên. Đó là tại sao, cho dù bản chất vốn đặt nền tảng trên lòng tốt và tâm từ ái, chúng ta ai cũng có thể hận thù và ghen ghét. Đó là lý do khiến ta phải tranh đấu để cải thiện đức hạnh của mình. Điều đó giải thích tại sao có người lớn lên trong một môi trường hoàn toàn không bạo lực lại trở thành tay đồ tể ghê tởm nhất. Liên hệ đến điều này, tôi nhớ lại chuyến viếng thăm vài năm trước đây tại Đài Tưởng niệm Washington, vinh danh các vị tử đạo và các người hùng của Holocaust, vụ Hòa thiêu dân Do thái trong tay Đức quốc xã. Điều khiến tôi bị đả kích nhất trong đài tưởng niệm này là bản liệt kê các hình thức khác nhau của hành vi con người. Một mặt, nó kê khai các nạn nhân của các hành động tàn ác không thể tả. Mặt khác, nó ghi nhớ các hành động anh hùng do lòng tốt của các gia đình Thiên Chúa giáo và nhiều người khác, đã chấp nhận nguy nan khủng khiếp khi chứa chấp các anh em Do thái của mình. Tôi cảm thấy hoàn toàn thích đáng và rất cần thiết: nó cho thấy cả hai khía cạnh của tiềm chất con người.

Nhưng hiện hữu của loại tiềm chất tiêu cực này không thể khiến chúng ta giả định rằng bản chất cố hữu của con người là bạo động, hoặc ngay cả được an bài để hướng về bạo động. Có thể một trong những lý do khiến nhiều người tin bạo động là bản chất con người vốn dĩ nằm ở hiện tượng quá nhiều tin xấu được phơi bày qua hệ thống truyền thông. Nguyên do của điều này chắc chắn là vì, tin tốt không phải là tin tức.

Bảo rằng bản chất cơ bản của người không chỉ bất bạo động mà thật ra còn được an bài hướng về yêu thương và từ bi, tử tế, dịu dàng, chăm sóc, sáng tạo, và các thứ, dĩ nhiên cần đến một nguyên tắc tổng quát có thể, qua định nghĩa, áp dụng cho từng cá nhân. Thế thì, điều gì sẽ phải nói về trường hợp các cá nhân hầu như trọn đời chỉ dành riêng cho bạo lực và công kích? Chỉ nội thế kỷ vừa qua cũng đã có quá nhiều thí dụ hiển nhiên để tra cứu. Hitler và kế hoạch tận diệt toàn giống dân Do thái thì sao? Stalin và cuộc tàn sát Do thái cùng các vụ thanh trừng? Chủ tịch Mao, người tôi từng được biết đến và nể phục, và sự man rợ bệnh hoạn của Cách mạng Văn hóa? Pol Pot, kiến trúc sư của Cánh đồng Tàn sát? Và còn những kẻ xem hành hạ và giết chóc là trò vui?

Ở đây tôi phải thú thật là không thể nghĩ ra một giải thích đơn thuần nào cho các hành động khủng khiếp của những kẻ đó. Tuy nhiên, chúng ta phải nhìn nhận hai điều. Thứ nhất, những kẻ đó không phải đến từ không đâu, mà đến từ một xã hội đặc biệt nào đó, vào một thời điểm đặc biệt và trong một nơi chốn đặc biệt. Hành động của họ cần được xét trên mối liên hệ với các trường hợp này. Thứ nhì, chúng ta cần nhìn nhận vai trò của năng khiếu tưởng tượng trong hành động của họ. Các mưu lược của họ được thực hiện theo một cái nhìn nào đó, cho dù là cái nhìn tội lỗi. Mặc dù không gì có thể biện minh cho sự đau khổ do họ gây ra, với bất kỳ giải thích nào về bất cứ ý định tích cực nào đưa ra, Hitler, Stalin, Mao và Pol Pot mỗi người đều có một mục đích mà họ nhắm đến. Nếu quan sát các hành động đó như là hoàn toàn của loài người, mà thú vật không thể làm được, chúng ta thấy năng khiếu tưởng tượng đóng vai trò trọng yếu. Năng khiếu này là tài sản riêng của loài người. Nhưng cách sử dụng nó sẽ quyết định là hành động phát khởi có tính cách tích cực hay tiêu cực, luân lý hoặc vô luân. Động cơ cá nhân (kun long) là yếu tố quản trị.

Trong khi với nhãn quan có động cơ đúng — nhìn nhận ý muốn và quyền hạnh phúc cùng tránh đau khổ của người khác — có thể dẫn đến các điều tuyệt vời; thì ngược lại, một khi tách rời hẳn cảm xúc cơ bản của loài người, thứ tiềm chất hoại diệt sẵn có không thể xem như được đánh giá quá cao.

Đối với những kẻ giết người mua vui, hoặc còn tệ hơn, không vì lý do gì hết, chúng ta chỉ có thể ước đoán về một sự chìm lắng xuống quá sâu của thứ động cơ căn bản hướng về sự quan tâm và thiện cảm đối với người khác. Tuy vậy điều đó không có nghĩa nó hoàn toàn bị tắt lịm. Như tôi trình bày ở trên, trừ những trường hợp quá cực đoan, không thể tưởng tượng ra ngay cả những kẻ đó lại không thích được nhận sự tử tế. Xu hướng vẫn còn đó.

Thật ra độc giả không nhất thiết phải chấp nhận đề nghị của tôi về bản chất con người trên căn bản có khuynh hướng tình thương và tâm từ bi, cũng có thể thấy được khả năng thiện cảm tiềm ẩn qua thật hệ trọng khi cần nói đến luân lý. Chúng ta đã thấy bên trên, tại sao một hành động luân lý là một hành động vô tác hại. Nhưng làm sao xác định được thế nào là một hành động thật sự vô tác hại? Chúng ta thấy trên thật hành, nếu không thể liên hệ với người khác ở một tầm mức nào đó, nếu không thể ít nhất tưởng tượng được ảnh hưởng tiềm tàng của hành động ta đối với người khác, như thế chúng ta sẽ không có phương tiện phân biệt giữa đúng và sai, thích đáng hay không, hại và vô hại. Tuy nhiên, ngược lại nếu chúng ta có thể tăng cường khả năng — tức sự nhạy cảm trước đau khổ của người khác — thì càng nâng cao, ta lại càng ít chịu đựng được khi nhìn thấy nỗi đau của người khác và càng chú trọng đảm bảo mọi hành động không tác hại cho người.

Sự kiện chúng ta có thể tăng cường khả năng thiện cảm trở nên rõ rệt hơn khi quán xét đến bản chất của nó. Chúng ta kinh nghiệm nó đa phần như một cảm xúc. Và, như tất cả chúng ta đều biết, ở một giới hạn rộng hay hẹp nào đó, không những có thể kèm hãm cảm xúc bằng lý luận, mà còn có thể tăng cường với cùng phương thức. Sự ham muốn một vật nào đó — chiếc xe mới chẳng hạn — được tăng cường bằng cách cứ nghĩ tới nghĩ lui trong trí tưởng tượng. Tương tự, khi chúng ta hướng cơ năng tinh thần vào thứ cảm xúc thiện cảm, sẽ thấy chẳng những có thể tăng cường chúng, mà còn có thể chuyển hóa chúng thành tình thương và tâm từ bi.

Tương tự, khả năng thiện cảm nội tại là nguồn của các phẩm chất quý báu nhất của con người; ở Tây tạng chúng tôi gọi là "nying je". Trong khi có thể dịch nghĩa đơn giản là "từ bi", chữ "nying je" có một ý nghĩa phong phú rất khó chuyển dịch ngắn gọn, mặc dù các ý tưởng nó chứa đựng được hiểu biết phổ cập. Nó bao gồm tình thương, lòng tốt, thân ái, dịu dàng, rộng lượng, và ấm áp. Nó còn được dùng như một từ chỉ cả thiện cảm lẫn sự thân thương. Mặt khác, nó lại không ngụ ý "thương hại". Không có ý nghĩa gì về sự hạ mình. Trái lại, "nying je" nói lên thứ cảm xúc liên kết cùng người khác, phản ánh được căn nguyên của nó trong sự thiện cảm. Do đó, trong khi chúng ta có thể nói, "Tôi thương cái nhà của tôi" hoặc "Tôi có cảm xúc thân ái cùng nơi này," lại không thể nói, "Tôi có tâm từ bi" đối với các thứ trên.

Đồ vật không có cảm xúc, chúng ta không thể bày tỏ thiện cảm cùng đồ vật. Do đó, chúng ta không thể nói là có lòng từ bi với chúng.

Mặc dù qua sự mô tả này, rõ ràng là "nying je", hoặc tình thương và lòng từ bi, được hiểu như một cảm xúc, nó thuộc vào loại cảm xúc của nhận thức ở trình độ cao hơn. Một số cảm xúc, như là sự ghê tởm chúng ta thường cảm nhận khi nhìn thấy máu, là thứ bản năng nền tảng. Thứ khác, như sợ nghèo, có một cấu tạo nhận thức phát triển hơn. Từ đó có thể hiểu "nying je" trong ý nghĩa của phối hợp giữa thiện cảm và lý trí. Chúng ta có thể nghĩ thiện cảm như đặc tánh của một người rất chân thật; còn lý trí là một người rất thực tiễn. Khi cả hai đặt chung với nhau, sự phối hợp này rất công hiệu. Như thế, "nying je" khá khác biệt cùng các cảm xúc ngẫu nhiên, như giận và tham, vốn không mang lại hạnh phúc, chỉ làm phiền và phá hoại an bình tâm trí.

Đối với tôi, điều này đề xướng, bằng phương tiện quán chiếu chuyên cần, và sự thân thuộc hóa cùng tâm từ bi, bằng sự thật tập và thật hành, chúng ta có thể phát huy khả năng nội tại liên hệ cùng người khác; một sự kiện vốn có tầm quan trọng tối thượng tạo thành khuynh hướng luân lý như tôi đã mô tả. Càng phát huy được tâm từ bi, hành vi của ta càng có luân lý chân thật.

Như chúng ta từng thấy, khi hành động khởi đi từ sự quan tâm đến người khác, sẽ tự động tích cực. Đó là bởi chúng ta không có sự nghi ngờ vì trái tim đã đầy ắp tình thương. Tựa hồ như cánh cửa nội tại đã mở, cho phép ta được tiếp xúc với bên ngoài. Quan tâm đến người khác phá vỡ được các hàng rào ngăn cấm tác động lạnh mạnh cùng họ. Không phải chỉ có thế. Khi ý định của ta đối với người khác tốt, ta sẽ thấy mọi thứ cảm xúc như e thẹn hoặc bất an cũng có thể giảm bớt rất nhiều. Theo cùng mức độ mở được cánh cửa nội tâm, ta sẽ kinh nghiệm được một ý nghĩa tự do thoát khỏi các bận bịu thường xuyên cùng cái ngã. Một cách nghịch lý, chúng ta thấy điều đó làm gia tăng một cảm xúc tự tin mạnh mẽ. Ở đây, nếu có thể đưa ra thí dụ của kinh nghiệm bản thân, tôi xin nói là bất cứ nơi nào tôi gặp được người mới và có khuynh hướng tích cực nói trên, không hề có hàng rào ngăn cách giữa chúng tôi. Bất kỳ người đó là ai, tóc vàng hoặc tóc đen, hoặc tóc nhuộm xanh, tôi cũng cảm thấy mình chỉ gặp một bạn đồng loại với cùng ý muốn hạnh phúc và tránh đau khổ như chính tôi. Và tôi có thể trò chuyện cùng họ như bạn bè lâu ngày của mình, cho dù mới gặp lần đầu. Khi giữ trong tâm trí rằng, cho đến cùng thì mọi người ai cũng là anh chị em, không có sự khác biệt thực tế nào giữa chúng ta, và cũng như tôi, tất cả mọi người đều chia sẻ ý muốn hạnh phúc và tránh đau khổ; như vậy tôi có thể trình bày cảm xúc của mình một cách sẵn sàng, như là nói với người nào đó đã thân quen từ nhiều năm. Và không phải chỉ qua vài lời dễ thương hay vài cử chỉ, mà là tâm truyền tâm, bất kể hàng rào ngôn ngữ.

Chúng ta cũng thấy được, khi hành động phát từ sự quan tâm đến người khác, an bình tạo ra trong tâm ta có thể mang an bình đến cho mọi người liên hệ. Chúng ta mang an bình đến cho gia đình, an bình đến bằng hữu, đến sở làm, đến cộng đồng, và cứ thế đến cho thế giới. Như thế, tại sao có người lại không muốn phát huy phẩm chất đó? Có thứ gì siêu diệu hơn là có thể mang đến an bình và hạnh phúc cho tất cả? Riêng phần tôi, khả năng của loài người biết ca ngợi tình thương yêu và tâm từ bi chính là tặng phẩm quý báu nhất.

Đôi lại, không phải chỉ có độc giả đa nghi nhất mới nghĩ, hòa bình cũng có thể đến như kết quả của các sự tranh chấp và vô ý thức, tức là, các hành động vô luân. Dĩ nhiên nó không thể. Tôi còn nhớ rõ đã học bài học riêng biệt này từ khi còn là một đứa bé ở Tây tạng. Một trong các thị giả của tôi, Kenrab Tenzin, nuôi một con kết làm bạn, thường cho ăn hạt. Mặc dù anh là một người nghiêm nhặt với đôi mắt lộ và dáng vẻ hơi khó chịu, chỉ cần nghe tiếng bước của anh, hoặc tiếng ho, con kết đã biểu lộ dấu hiệu phấn khích. Khi con chim nhảy lên ngón tay anh, Kenrab Tenzin vỗ nhẹ đầu nó, khiến cho nó có vẻ say sưa. Tôi rất ganh tỵ cùng mối liên hệ đó, và ước mong con chim sẽ biểu lộ cùng thứ tình bạn đó đối với tôi. Nhưng khi tôi thử tự tay cho nó ăn trong vài dịp, tôi cũng chẳng nhận được phản ứng tốt gì. Vì thế tôi thử chọc phá nó bằng que cây với hy vọng tạo một phản ứng tốt hơn. Không cần phải nói, kết quả hoàn toàn tiêu cực. Thay vì làm cho nó xử tốt hơn đối với tôi, con chim đâm ra sợ hãi. Một chút viễn ảnh thiết lập liên hệ bạn hữu có thể có đã hoàn toàn triệt tiêu. Từ đó tôi học được, tình bạn đến không phải như kết quả của sự cứng rắn mà là kết quả của tâm từ bi.

Các truyền thống tôn giáo chính của thế giới đều lấy việc phát triển tâm từ bi làm vai trò then chốt. Bởi vì nó vừa là cội nguồn vừa là kết quả của nhẫn nại, bao dung, tha thứ, và tất cả mọi phẩm tánh tốt; tầm quan trọng của nó được xem như mở rộng suốt từ đầu chí cuối trong việc thật hành tâm linh. Nhưng cho dù không có các phối cảnh của tôn giáo, tình yêu thương và tâm từ bi rõ rệt có tầm quan trọng cơ bản đối với tất cả chúng ta. Tạo cơ ngơi nền tảng cho một hành vi luân lý bao gồm việc không làm hại người khác, tiếp theo là cần phải quán xét cảm xúc của người khác, nền tảng cho điều đó chính là khả năng thiện cảm nội tại của chúng ta. Và khi ta chuyển hóa khả năng này thành tình thương và tâm từ bi, bằng sự kèm giữ các yếu tố gây rối tâm từ bi và vun bồi các yếu tố tiếp dẫn nó, đó chính là phát triển được sự thật hành luân lý. Điều này, chúng ta sẽ thấy, dẫn đến hạnh phúc cho cả ta và người khác.

Phần II - LUÂN LÝ VÀ CÁ NHÂN

Chương 6 - LUÂN LÝ VỀ NHÂN

Tôi tin rằng sự triển khai tâm từ bi, mà hạnh phúc tùy thuộc vào đó, đòi hỏi một khuynh hướng nhị phân. Một diện, chúng ta cần phải giới hạn các yếu tố ngăn trở từ bi. Mặt khác, chúng ta cần vun bồi các yếu tố tiếp dẫn từ bi. Nhưng chúng ta đã thấy, những gì có tính cách tiếp dẫn từ bi là tình thương, nhẫn nại, bao dung, tha thứ, khiêm cung, vân vân. Điều ngăn trở từ bi là thiếu sự giới hạn nội tại mà ta có thể nhận ra như nguồn gốc của mọi hành vi vô luân. Bằng sự chuyển cải thói quen và xu hướng, chúng ta có thể bắt đầu kiện toàn trạng thái tổng quát của tâm và trí (kun long) — nơi từ đó hành động phát khởi.

Điều trước tiên, bởi vì phẩm chất tâm linh tiếp dẫn từ bi sẽ kéo theo hành vi luân lý tích cực, nên cần phải vun bồi một thói quen giới luật nội tại. Tôi không phủ nhận đó là một quyết định chủ yếu, nhưng ít ra chúng ta vốn đã quen thuộc với nguyên tắc. Thí dụ, khi biết được tánh chất hủy hoại, chúng ta sẽ giới chế bản thân mình và con cái không dễ dãi trong việc dùng thuốc. Tuy nhiên, rất quan trọng phải nhìn nhận rằng, giới hạn các phản ứng trước ý niệm và cảm xúc tiêu cực không phải là vấn đề chỉ đề nén chúng: điều quan yếu chính là nhận thấy rõ tánh chất hủy hoại của chúng. Nếu chỉ được bảo rằng ham muốn — một thứ cảm xúc có tiềm chất rất mạnh mẽ và hủy hoại — là tiêu cực, sẽ không đủ cung ứng một sức kháng cự mạnh mẽ đối với nó. Nếu chúng ta chỉ ra lệnh cho đời sống ngoại diện nhưng lại bỏ quên đời sống nội tâm, sẽ khó lòng tránh khỏi nghi hoặc, lo âu, và các thứ nhiễu loạn khác bành trướng, rồi hạnh phúc xa lìa ta. Đó là vì, không như giới luật vật lý, giới luật nội tại — hoặc tâm linh — không thể đạt đến bằng áp lực, mà chỉ bằng nỗ lực tự nguyện và tinh tấn. Nói cách khác, hành xử một cách đúng luân lý bao gồm nhiều hơn là chỉ tuân theo luật pháp hay giáo điều.

Tâm vô giới luật chẳng khác nào như một con voi hoang. Nó đi phá bậy ngoài tầm kiểm soát, sẽ gây tàn hại lớn lao. Nhưng tác hại và đau khổ thường gặp như kết quả của thất bại trong việc giới chế các thúc đẩy tiêu cực của tâm còn vượt quá tác hại do một con voi phá phách. Không những các thúc đẩy đó có thể mang đến sự tàn phá sự vật, chúng còn có thể tạo thành một nỗi khổ dài lâu cho người khác và chính ta. Nói thế không nghĩa là tâm (lo) vốn có tánh tàn phá. Dưới ảnh hưởng của ý tưởng hoặc cảm xúc tiêu cực mãnh liệt, tâm có vẻ như chỉ có một tánh chất đơn biệt. Nếu như, lấy thí dụ,

thù ghét là đặc tánh không biến chuyển của tâm thức, thế thì tâm thức hẳn phải luôn luôn thù ghét. Rõ rệt không phải như thế. Cần có một sự phân biệt quan trọng giữa tâm thức như tự nó, và các ý niệm cùng cảm xúc do tâm kinh nghiệm.

Tương tự, trong khi thỉnh thoảng một kinh nghiệm mạnh mẽ có thể xâm lấn chúng ta, sau đó khi quán xét lại, ta sẽ không thấy cảm động nữa. Khi còn bé, tôi thường hay kích động quá đáng, vào cuối năm, lúc nghỉ lễ "Monlam Chenmo". Đó là Đại lễ Cầu nguyện đánh dấu sự khởi đầu của Tân niên Tây tạng. Trong khả năng như một Đạt lai Lạt ma, tôi đóng vai trò quan trọng trong lễ này, phải dời từ Potala sang một dãy phòng tại đền Jokhang, một trong các thánh điện chủ yếu của Tây tạng. Khi thời điểm càng cận kề, tôi càng bỏ nhiều thời gian để mộng giữa ban ngày đến viễn ảnh đó, nửa sợ và nửa mừng, và ngày càng học ít đi. Cảm giác sợ hãi của tôi là do ý tưởng đến bài kệ thuyết thật dài mà tôi phải đọc thuộc lòng trong chánh lễ, sự kích động là do ý tưởng đi ngang qua đám đông khổng lồ các người hành hương và thương khách bày hàng dài nơi khu chợ ngay trước các cơ ngơi điện thờ. Mặc dù cả hai cảm xúc vừa quá kích động lẫn quá sợ hãi tôi cảm thấy lúc đó rất thật, nhưng ngày nay, nghĩ lại, tôi chỉ cười vì các hồi niệm đó. Bây giờ thì tôi khá quen thuộc với đám đông. Và, sau nhiều năm thật hành, việc đọc kệ không còn làm tôi bối rối nữa.

Chúng ta có thể nhận thức bản chất của tâm như là nước trong hồ. Khi nước bị một cơn giông bão quây dậy, bùn từ dưới đáy sẽ vẩn lên, và nước đục ngầu. Nhưng bản chất của nước không phải là dơ bẩn. Khi cơn giông qua đi, bùn lắng xuống, và nước trong sạch trở lại. Cũng thế, mặc dù chúng ta thường cho là tâm, hoặc trí, là một thực thể cố định và bất biến, khi quán xét sâu xa hơn, ta thấy nó hàm chứa cả một quang phổ các sự kiện và kinh nghiệm. Những thứ này gồm cả các tri giác cảm xúc của ta, tiếp thụ các đối tượng một cách trực tiếp, cũng như các ý tưởng và tình cảm, qua phương tiện truyền đạt của ngôn ngữ và khái niệm. Tâm rất năng động: bằng nỗ lực tinh tấn ta có thể ảnh hưởng các biến chuyển trong trạng thái tinh thần và cảm xúc. Chúng ta biết, chẳng hạn như, sự thoải mái và tự tin có thể giúp đánh tan sợ hãi. Tương tự, các hình thái cố vấn dẫn đến một sự tỉnh thức cao hơn, cùng với sự thân ái, có thể giúp giải trừ áp lực tinh thần.

Sự nhận xét thấy cảm xúc và tâm thức không cùng là một, cho biết chúng ta không phải bị cảm xúc điều khiển. Trước khi hành động, ắt có một sự kiện tinh thần và tình cảm mà ta có thể được ít nhiều tự do phản ứng; mặc dù, trừ phi học biết giới luật tâm trí, ta sẽ khó thật hành được thứ tự do này. Lại

nữa, cách phản ứng trước các sự kiện và kinh nghiệm còn thẩm định nội dung đạo đức của các hành động, trên tổng quát. Một cách giản dị, điều đó có nghĩa, nếu chúng ta hành xử một cách tích cực, đặt ích lợi của tha nhân trước bản thân, hành động của ta sẽ tích cực. Nếu ta phản ứng tiêu cực, bỏ quên tha nhân, hành động của ta tiêu cực và vô luân.

Theo sự hiểu biết đó, chúng ta có thể nhìn tâm, hoặc trí, như là một vị tổng thống hoặc một vị vua chúa rất liêm khiết, rất trong sạch. Dưới cái nhìn đó, ý niệm và cảm xúc của ta như các vị bộ trưởng. Một số trong bọn họ đưa ra các lời cố vấn tốt, số khác lại xấu. Vài người đặt sự an sinh của tha nhân làm mối quan tâm chính yếu, người khác chỉ biết đến tư lợi hạn hẹp. Trách vụ của ý thức chủ yếu — lãnh tụ — là phán quyết những người thừa hành nào đưa ra lời cố vấn tốt, và người nào xấu, người nào đáng tin cậy và người nào không, và phải hành động theo lời khuyên của người này chứ không phải người kia.

Trong ý nghĩa đó, sự kiện tinh thần và cảm xúc nào đưa ra các lời khuyên xấu, có thể xem như là một hình thái của đau khổ. Thật vậy, ta thấy rằng nếu cho phép chúng phát triển ở một mức độ đáng kể, tâm sẽ bị đắm đuối cảm xúc, và ta sẽ kinh nghiệm một thứ rối loạn nội tại. Điều đó cũng có một diện vật lý. Vào một giai đoạn giận dữ nào, chẳng hạn, ta kinh nghiệm một rối loạn mạnh mẽ đến sự quân bình thường lệ, điều đó người khác có thể cảm nhận được. Tất cả chúng ta đều quen thuộc cùng sự kiện toàn bộ không khí bị phá hỏng khi chỉ một người trong gia đình đang khó chịu.

Khi chúng ta nổi giận, cả người lẫn vật đều có xu hướng muốn xa lánh. Đôi khi cơn rối loạn đó quá mạnh đến độ thật khó chịu đựng nổi. Rồi có thể đi đến việc trút lên đầu người khác. Khi làm vậy, chúng ta thể hiện ra bên ngoài sự rối loạn bên trong của mình.

Không hẳn bất cứ tình cảm hoặc cảm xúc nào gây khó chịu cho ta đều nhất thiết là tiêu cực. Sự đóng góp tiên khởi làm phân biệt được loại cảm xúc bình thường và loại làm tiêu hao an bình chính là sự cấu thành nhận thức tiêu cực của nó. Một giây phút phiền muộn không thể trở thành nổi sào thê thảm trừ phi chúng ta cứ bám lấy nó và thêm thắt vào đó các ý niệm và tưởng tượng tiêu cực.

Trong trường hợp tôi kể trên, ngoài hai cảm xúc nền tảng — vừa sự kích động tôi cảm thấy do đám đông người hành hương và thương khách, vừa nỗi lo sợ tôi có vì phải đọc thuộc lòng bài kệ quá dài — còn thêm vào trên đó

một yếu tố nhận thức. Qua các giấc mơ ban ngày khá ám ảnh, sự tưởng tượng của tôi áp đặt một thứ gì vượt trên thực tế của hoàn cảnh. Và đó là các câu chuyện tôi tự bảo mình về sự kiện sắp xảy ra, đã làm tiêu hao sự thanh tịnh cơ bản của tôi.

Không phải bất cứ nỗi lo sợ nào cũng trẻ con như câu chuyện tôi vừa kể. Có những trường hợp chúng ta kinh nghiệm một loại sợ hãi duy lý hơn. Loại này, chẳng những không tiêu cực, lại còn có thể thật sự hữu ích. Nó có thể giúp chúng ta đề cao sự thức tỉnh, và tạo một số năng lực cần thiết để tự bảo toàn. Vào đêm đầu tiên tôi trốn khỏi Lhasa năm 1959, khi rời nhà trong trang phục như một người lính, tôi đã cảm giác loại sợ hãi đó. Nhưng vì không có thời giờ và cũng không muốn nghĩ đến, nó đã không làm phiền tôi là bao. Ảnh hưởng lớn nhất của nó là giúp cho tôi thật tỉnh táo. Có thể nói đó là một giai đoạn sợ hãi vừa chánh đáng vừa hữu ích.

Nỗi sợ chúng ta cảm thấy liên hệ đến một hoàn cảnh nào đó khá tế nhị và quan trọng, có thể xem như chánh đáng. Ở đây tôi nghĩ đến điều mà chúng ta cảm thấy khi phải đưa ra một quyết định có một tầm ảnh hưởng đáng kể đến đời sống của người khác. Nỗi sợ này có thể làm ta rối loạn một cách nào đó. Nhưng nguy hiểm và tiêu cực nhất là nỗi sợ hoàn toàn phi lý lại có thể phủ ngập và làm tê liệt chúng ta.

Ở Tây tạng, chúng tôi gọi loại sự kiện và cảm xúc tiêu cực đó là "nyong mong", nghĩa là "điều phiền nhiễu đến từ bên trong" hoặc như thường được dịch là "cảm xúc phiền nhiễu." Qua nhãn quan đó, nói chung, tất cả các ý niệm, cảm xúc, và sự kiện tinh thần phản ánh một trạng thái tâm tiêu cực và thiếu từ ái sẽ làm tiêu hao kinh nghiệm về an bình nội tại của ta. Tất cả các ý niệm và cảm xúc — như hận thù, giận dữ, ham muốn, tham lam, tỵ hiềm, vân vân — đều xem như là các thứ phiền nhiễu theo nghĩa đó. Chúng ta thấy các cảm xúc phiền nhiễu này rất mạnh nếu ta không làm việc gì để kháng chế chúng, mặc dù không có thứ nào có giá trị đáng tồn tại, chúng lại có thể đưa ta đến mức điên loạn và có khi tự tử.

Nhưng bởi vì các cực đoan đó tương đối hiếm, ta cứ hay xem cảm xúc tiêu cực như thành phần dính liền cùng tâm mà ta chỉ có thể làm rất ít việc kháng chế chúng. Tuy nhiên, nếu không nhận ra tiềm chất phá hoại của chúng, ta không thể thấy sự cần thiết phải đối phó chúng. Trái lại, ta còn có xu hướng nuôi dưỡng và tăng cường chúng. Điều này tạo thêm đất cho chúng nảy nở. Tuy nhiên, nếu ta nhận thấy được bản chất của chúng, vốn chỉ hoàn toàn là phá hoại. Chúng là nguồn chủ yếu của hành vi vô luân. Chúng là nền tảng

của lo âu, ảm ức, lẫn lộn, và căng thẳng, vốn là nét đặc thù trong đời sống người đương đại.

Ý niệm và cảm xúc tiêu cực là các thứ nhiễu hại nguyên vọng cơ bản nhất của chúng ta — muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Khi ta hành động dưới ảnh hưởng của chúng, sẽ lãng quên tầm ảnh hưởng của hành động mình đối với người khác: như thế chúng chính là nguyên nhân của hành vi phá hoại cả đối với người khác lẫn chính mình. Giết người, xì căng đan, và lừa đảo tất cả đều có cội nguồn từ cảm xúc phiền nhiễu. Đó là lý do tôi cho rằng tâm vô giới luật — tức là tâm chịu ảnh hưởng của giận ghét, thù hận, tham lam, kiêu mạn, ích kỷ, vân vân — là nguồn của tất cả mọi khó khăn của ta, không phải loại đau khổ không thể tránh (bệnh, lão, tử, vân vân). Thất bại trong việc kiểm soát phản ứng trước các cảm xúc phiền nhiễu này là mở cửa cho đau khổ của cả ta lẫn người.

Bảo rằng khi khiến người đau khổ chính ta cũng đau khổ, không phải hàm ý có thể áp đặt điều đó một cách hợp lý bất cứ lúc nào; chẳng hạn như, ta đánh người nào đó cũng tức là tự đánh mình. Tôi đưa ra một đề nghị tổng quát hơn thế. Đúng hơn, tôi muốn nêu rõ là tâm ảnh hưởng của hành động của ta — cả tích cực lẫn tiêu cực — đã ghi sâu trong tâm ta. Nếu quả đúng là mọi người đều có khả năng thiện cảm ở trình độ nào đó, tiếp theo đó, khi một cá nhân này hại cá nhân kia, tiềm năng đó bị phủ trùm lên, hoặc lắng đọng xuống bằng cách nào đó. Lấy trường hợp một người hành hạ tàn nhẫn người khác. Trí (lo) của họ, hoặc thô thiển hoặc ở trình độ ý thức của, có thể bị kềm kẹp trong một thứ tư tưởng hoặc lý tưởng tác hại nào đó khiến họ nghĩ nạn nhân đáng bị hành xử như thế. Niềm tin đó — ở một mức độ có thể đã được chọn lựa trước — cho phép người tàn ác kia đè nén được cảm xúc của mình. Tuy nhiên, tận trong chiều sâu, vẫn bị ràng buộc trở thành một mức ảnh hưởng nào đó. Về lâu sau, có một mức xác xuất cao là người hành hạ sẽ cảm thấy khó chịu. Đưa vào khuôn khổ này một thí dụ đã nói đến trước đây — về các nhà độc tài bất nhân như Hitler hay Stalin. Dường như lúc gần tàn đời, họ trở nên cô đơn, lo lắng, đầy sầu thảm và nghi ngờ, giống như con quạ sợ chính cái bóng của mình.

Dĩ nhiên, số người đi vào cực đoan như vậy rất ít. Ảnh hưởng của các hành động tiêu cực tầm nhỏ còn vi tế hơn là các thứ trọng yếu. Thử lấy một thí dụ ít cực đoan về phương cách mà hành động tiêu cực tạo đau khổ cho ta và người, hãy quan sát câu chuyện của một đứa bé ra ngoài chơi và đánh lộn cùng một đứa khác. Ngay sau đó, đứa bé đánh thắng có thể kinh nghiệm một cảm giác thỏa mãn. Nhưng khi về nhà, cảm xúc đó tan biến đi, và một trạng

thái tâm vi tế hơn hiện ra. Ở điểm đó, một cảm thức khó chịu hiện ra. Có thể mô tả cảm tưởng đó như một thứ vong thân khỏi bản ngã: cá nhân cảm thấy không "đúng." Trong trường hợp đưa trẻ ra ngoài chơi với bạn và vui vẻ cả buổi chiều cùng đứa bạn đó, sau đó, chẳng những có một cảm giác thỏa mãn ngay, nhưng khi tâm đã lắng xuống và sự kích động đã tiêu tan, sẽ có một cảm thức bình tĩnh và thoải mái.

Một thí dụ khác về phương cách hành động tiêu cực tác hại đến người dễ dãi với chúng, có thể thấy qua câu chuyện về tiếng tăm của một cá nhân. Thông thường, người ta — ngay cả thú vật, trong vấn đề này — ghê tởm sự độc ác, hung tợn, lừa đảo vân vân. Điều này cho thấy nếu chúng ta có sinh hoạt tác hại đến người khác, mặc dù có thể được thỏa mãn nhất thời, người khác sẽ bắt đầu nhìn ta khác đi. Họ sẽ e ngại trước chúng ta, bối rối và nghi ngờ trước tiếng xấu của ta. Với thời gian, ta sẽ mất dần bạn bè. Theo cách đó, có tiếng tốt cũng là một nguồn hạnh phúc, chúng ta mang lại đau khổ cho chính mình nếu phá hoại nó.

Thật thế, dù có vài ngoại lệ, chúng ta thấy nếu một người sống đời vô cùng ích kỷ, không quan tâm gì đến sự an sinh của kẻ khác, họ sẽ trở nên cô đơn và khốn khổ. Mặc dù họ có thể được một nhóm bạn vây quanh vì sự giàu có hoặc bối cảnh của họ, khi cá nhân ích kỷ hay hung hăng đó gặp thảm kịch, không những các người gọi là bạn đó biến mất, họ còn có thể thậm chí tra nỡ. Và hơn nữa, nếu người đó thật quý quai, có thể khi chết đi cũng chẳng mấy ai nhớ đến. Có khi người ta còn cảm thấy hài lòng — như nhiều người bị nhốt trong các trại tập trung giết người của Đức quốc xã hẳn cảm thấy thế khi các tay đồ tể bắt giam họ lần lượt bị xử quyết.

Ngược lại, chúng ta thấy những người thật lòng quan tâm đến kẻ khác, họ rất được kính nể, có khi đến cả tôn thờ. Những người như thế khi chết đi, rất nhiều người buồn thương và tiếc nuối sự ra đi của họ. Lấy trường hợp của Mahatma Gandhi. Mặc dù học ở Tây phương, và có hoàn cảnh để hưởng thụ một đời sống thoải mái, ông chọn việc hoạt động cho người khác và sống gần như là một khất sĩ ở Ấn độ hầu có thể tận hiến đời mình cho công cuộc đấu tranh. Mặc dù tên ông giờ chỉ còn là kỷ niệm, nhưng nhiều triệu người vẫn tiếp tục hưởng tiện ích và cảm hứng từ các hành động cao thượng của ông.

Khi quán sát về nguyên nhân thật sự của cảm xúc phiền nhiễu, chúng ta có thể định ra một số các yếu tố khác. Trong đó bao gồm cả thói quen của tất cả mọi người thường nghĩ đến chính bản thân trước khi đến người khác. Có thể

kể cả xu hướng dự phóng các đặc điểm lên sự vật và sự kiện trước khi và bên ngoài thực tế xảy ra — như sự nhầm lẫn cuộn dây thừng thành con rắn. Nhưng vượt trên đó, bởi vì ý niệm và cảm xúc tiêu cực không hiện hữu độc lập cùng các hiện tượng khác, nên sự vật và sự kiện thật mà ta tiếp xúc đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo thành phản ứng của ta. Như thế không có thứ gì lại bất khả phát động chúng. Bất cứ thứ gì cũng có thể là nguồn của cảm xúc phiền nhiễu — không phải chỉ có đối thủ của ta mà cả bằng hữu và các thứ sở hữu quý báu nhất, kể cả chính bản thân ta.

Điều này đề ra, bước đầu tiên của tiến trình đối phó thật sự cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực là tránh các trường hợp và sinh hoạt thông thường có thể khiến chúng khởi dậy. Chẳng hạn như, nếu ta thấy mình sẽ trở nên giận dữ khi gặp một người nào đó, tốt nhất nên tránh đi cho đến khi phát huy được một nguồn nội lực nào khác hơn. Bước thứ nhì là tránh các điều kiện hiện thực dẫn đến các ý niệm và cảm xúc mạnh. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi ta phải học nhận thức các loại cảm xúc phiền nhiễu khi chúng khởi dậy trong ta. Việc đó không phải dễ. Trong lúc thù hận là một cảm xúc rất mạnh một khi phát huy trọn vẹn, trong các giai đoạn đầu tiên của sự chán ghét mà ta cảm thấy trước một đối tượng hoặc hiện tượng nào đó có thể rất tế nhị. Và ngay trong các giai đoạn tiến triển hơn, cảm xúc phiền nhiễu cũng không luôn luôn thể hiện rõ nét. Kẻ giết người có thể tương đối bình tĩnh vào lúc hấn bóp cò súng.

Chính vì vậy, chúng ta cần phải chú ý kỹ lưỡng và tinh thức về thân xác và hành động của nó, về ngôn ngữ và điều gì mình phát biểu, và về tâm và trí cùng những gì ta nghĩ và cảm thấy. Chúng ta phải thận trọng trước bất cứ sự tiêu cực nhỏ bé nào, và luôn tự hỏi các câu như, "Tôi hạnh phúc hơn khi mang ý niệm và cảm xúc tiêu cực phá hoại, hoặc khi chúng thiện lành?" "Bản chất của tâm thức là gì? Nó có tự hiện hữu trong nó và do nó hay không, hoặc chỉ hiện hữu tùy thuộc vào các yếu tố khác?" Chúng ta cần phải nghĩ, nghĩ, nghĩ. Chúng ta phải làm như một nhà khoa học góp nhặt dữ kiện, phân tích, và thu hoạch các kết luận thích ứng. Đạt đến tri kiến về tánh chất tiêu cực của mình là một công tác trọn đời, và một công tác có khả năng cực kỳ vi tế. Nhưng trừ phi chúng ta thật hành, sẽ không thể nào thấy được phải làm từ điểm nào để chuyển hóa thiết yếu cuộc đời mình.

Chúng ta có nên bỏ ra một phần thời gian và nỗ lực thường chỉ dùng vào các việc tầm thường — nói chuyện tầm phào và các thứ tương tự — hầu đạt đến một tri kiến về thực chất của cảm xúc phiền nhiễu chẳng. Tôi tin rằng việc đó có một ảnh hưởng rất lớn lao đến phẩm chất của cuộc đời. Cả cá nhân lẫn

xã hội đều hưởng lợi lạc. Một trong các điều trước tiên chúng ta cần khám phá là cảm xúc phiền nhiễu tác hại đến thế nào. Và khi càng phát huy được sự thẩm định về bản chất tác hại của chúng, ta càng xa rời xu hướng theo đuổi chúng. Chỉ nội điều đó cũng có một ảnh hưởng đầy ý nghĩa cho đời ta.

Cần quán xét không những ý niệm và cảm xúc tiêu cực phá hủy kinh nghiệm an bình của chúng ta như thế nào, mà còn làm hao mòn cả sức khỏe. Trong hệ thống y khoa Tây tạng, giận dữ là nguồn gốc đầu tiên của nhiều bệnh chứng, kể cả các bệnh liên quan đến áp huyết cao, mất ngủ, và suy nhược bất thường — quan điểm này ngày càng được y khoa thay thế chấp nhận.

Một hồi niệm tuổi thơ của tôi có thể phác họa được phương cách cảm xúc phiền nhiễu tác hại như thế nào. Khi còn ở tuổi vị thành niên, một trong các giải trí ưa thích của tôi là cứ táy máy sửa máy chiếc xe hơi cũ của vị tiền nhiệm, Đạt lai Lạt ma thứ 13 đã sở hữu không lâu trước khi ngài mất năm 1933. Có tất cả là bốn chiếc, hai chiếc Austins nhỏ của hãng chế tạo Anh, một chiếc Dodge, một chiếc Jeep xập xệ, cả hai đều của Mỹ. Bốn chiếc này cộng lại hầu như là các chiếc xe hơi duy nhất tại Tây tạng lúc bấy giờ. Đối với một Đạt lai Lạt ma trẻ tuổi, các cỗ vật bụi bặm đó thật vô cùng thu hút, và tôi cứ muốn làm cho chúng chạy trở lại.

Giấc mơ thầm kín của tôi là học lái xe. Nhưng sau một thời gian đầy phiền toái cùng các viên chức chính quyền khác nhau, cuối cùng tôi mới tìm ra được một người biết chút đỉnh về xe hơi. Đó là Lhakpa Tsering, đến từ Kalimpong, một thành phố nằm cạnh biên giới Ấn độ. Một hôm, tôi còn nhớ, anh ta đang làm việc với cái máy của một trong các chiếc xe, thỉnh thoảng anh buông cái mỏ lét xuống, chữi thè lớn tiếng, và đứng bật dậy. Chẳng may, anh lại quên cái nắp xe còn đang mở phía trên đầu mình, và đụng vào đó thật mạnh. Nhưng rồi trước sự sững sốt của tôi, thay vì cẩn thận cúi đầu lùi ra, anh lại càng nổi giận thêm lên, và đứng bật dậy một lần nữa, đụng đầu một lần thứ nhì càng mạnh hơn nữa. Tôi đứng sững sờ một hồi trước mấy món đồ cổ đó. Rồi sau đó, tôi không thể nào ngưng cười được.

Lhakpa Tsering nổi giận như thế chỉ mang đến kết quả là hai vết trầy khá nặng. Đó chỉ là chuyện xui của anh. Nhưng từ điều đó, chúng ta có thể thấy phương cách mà cảm xúc phiền nhiễu phá hoại một trong các phẩm chất quý giá nhất của ta, gọi là, khả năng thức giác phân biệt. Mất khả năng này, chúng ta sẽ không thể đánh giá giữa đúng và sai, thẩm định điều gì mang đến lợi lạc dài lâu và điều chỉ có lợi tạm thời cho ta và người, và nhận thức được kết quả từ hành động của mình; do đó sẽ không hơn gì loài thú mảy.

Tuy có vẻ như nhỏ nhất, nhưng dưới ảnh hưởng của chúng, ta có thể làm những gì mà bình thường ta không bao giờ nghĩ đến làm điều đó.

Sự bẻ tắc của cơ năng quan yếu này cho thấy một đặc điểm tiêu cực khác của loại sự kiện tinh thần và cảm xúc. Các cảm xúc phiền nhiễu lừa dối chúng ta. Chúng có vẻ như trao tặng sự thỏa mãn.

Mặc dù cảm xúc đó đến với ta mạo danh như là bảo vệ, như mang đến sức mạnh và sự táo bạo, thật ra thứ năng lực đó trên căn bản chỉ là mù quáng. Quyết định đưa ra dưới ảnh hưởng của nó thường chỉ là nguồn gốc của sự hối tiếc. Loại sân giận như thế rất thường là chỉ dấu một sự yếu đuối hơn sức mạnh. Nhiều người kinh nghiệm về các tranh cãi tệ hại đến độ người ta bắt đầu hành hạ nhau bằng ngôn ngữ, một dấu hiệu cho thấy sự yếu đuối của họ. Hơn nữa, chúng ta không cần sân giận mới có thể phát huy được can đảm và tự tin. Như chúng ta thấy, các phẩm tánh đó chỉ làm được qua các phương thức khác.

Các cảm xúc phiền nhiễu còn chứa một diện phi lý. Chúng khích lệ ta giả thiết như các thứ bề ngoài là luôn cân xứng với thực tế. Khi chúng ta bắt đầu giận dữ hoặc cảm thấy thù ghét, ta có xu hướng nhìn người khác như là các đặc tánh của họ không thể nào biến đổi. Một người có thể trông thật đáng chỉ trích từ đỉnh đầu cho đến đế giày dưới chân họ. Chúng ta quên khuấy đi, cũng như ta, họ là chúng sanh đau khổ với cùng thứ ước vọng hạnh phúc và tránh đau khổ. Dù vậy, khi sức mạnh của cơn giận đã giảm bớt, chỉ cần dùng lẽ thường, ta cũng biết là họ trông không đến nỗi tệ lắm. Cùng tiến trình này nhưng đảo ngược chiều, là trường hợp cá nhân bị say đắm quá. Đối tượng sẽ trở thành thật đáng ham muốn, cho đến khi móng vuốt của cảm xúc phiền nhiễu buông lơi, thì họ trông cũng không có gì đáng gọi là hoàn hảo. Thật vậy, khi đam mê của chúng ta khởi dậy quá mạnh, có một sự nguy hiểm đáng kể hướng về phía đối cực kia. Cá nhân đã từng được thần tượng hóa, có thể trở nên đáng khinh hoặc đáng ghét, mặc dù đó cũng chỉ là một người từ đầu chí cuối.

Các cảm xúc phiền nhiễu còn vô ích. Càng tiếp thụ chúng nhiều, ta lại càng ít chỗ dành các phẩm tánh — như lòng tử tế và tâm từ bi — và càng ít khả năng hầu giải quyết các vấn đề. Thật vậy, không khi nào các ý niệm và cảm xúc tiêu cực này lại giúp ích cho ta hoặc người khác. Chúng ta càng sân hận, thì người khác càng e dè xa lánh. Càng nghi hoặc, thì càng mất đi các người có thể tin cậy và trở nên cô độc. Càng tham dục, thì càng ít cơ hội triển khai được các liên hệ thích đáng cùng người khác, và càng cô đơn hơn.

Hãy xem người có sinh hoạt bị điều động phần lớn do các cảm xúc phiền nhiễu, hoặc nói cách khác, do các ràng buộc ưa ghét thô thiển, đến từ tham dục, vọng cầu, kiêu mạn, vân vân. Người như vậy cũng có thể trở nên rất quyền lực và nổi tiếng. Tên của họ có khi còn ghi vào lịch sử. Nhưng sau khi họ chết, sức mạnh của họ cũng đi theo và danh vọng chỉ còn là một ngôn từ trống rỗng. Như thế quả thật họ đã đạt đến điều gì?

Không ở đâu sự vô ích của cảm xúc phiền nhiễu lộ liễu bằng trường hợp sân hận. Khi trở nên sân giận, chúng ta ngưng cắt mọi thứ từ bi, thương yêu, rộng lượng, tha thứ, bao dung, và nhẫn nại cùng một lúc. Chúng ta tự dẹp mất các thứ mà hạnh phúc hàm chứa. Và chẳng những cơn giận phá hủy tức khắc các cơ năng chủ yếu của ta, nó còn đưa ta vào phần nộ, khinh bỉ, thù hận, và độc ác — mỗi thứ đó đều luôn luôn tiêu cực vì là nguyên do trực tiếp tác hại đến người khác. Sân giận gây đau khổ. Ít nhất là nó tạo nỗi khổ của sự bối rối. Một thí dụ, tôi luôn luôn thích việc sửa đồng hồ.

Nhưng tôi còn nhớ một số trường hợp hồi còn bé, khi từng mất hết nhẫn nại với các thứ phụ tùng nhỏ nhặt và phức tạp. Tôi nhặt một bộ máy và đập mạnh nó lên bàn. Dĩ nhiên, tôi cảm thấy ân hận và hổ thẹn vì thái độ của mình — đặc biệt là khi, vào một trường hợp nọ, tôi phải trả đồng hồ lại cho người chủ trong tình trạng tồi tệ hơn trước khi sửa.

Câu chuyện này tuy rất tầm thường, nhưng đưa đến một điểm là, mặc dù chúng ta có nhiều của cải vật chất thế nào — thức ăn ngon, bàn ghế tốt, máy truyền hình tối tân — khi giận dữ cũng đều bị mất hết an bình nội tại. Chúng ta không còn hưởng thụ bữa ăn ngon được. Và một khi trở thành thói quen, ta sẽ học từ đó, là dù giàu, dù mạnh, các người khác cũng chỉ tránh né ta. Họ sẽ bảo, "Ồ, vâng, ông ấy rất khôn khéo, nhưng ông ấy xấu nét quá, ai cũng biết," và người khác sẽ tránh xa. Hoặc là họ sẽ bảo, "Vâng bà ấy quả thật có tài đặc biệt, nhưng hay dễ nổi cơn quá. Tốt hơn hết là nên coi chừng." Cũng như khi con chó hay gầm gừ và nhe răng, chúng ta cần cẩn thận đề phòng những kẻ có con tim dễ bị rối loạn bởi cơn giận dữ. Tốt hơn hết ta tránh đến gần để khỏi bị lãnh cơn bất tử.

Tôi không phủ nhận sự kiện, tương tự như trong trường hợp sợ hãi, có một thứ sân giận "thô" nào đó mà chúng ta kinh nghiệm như là một sự đổ dồn năng lực vào người, hơn là một cảm xúc tăng cường có nhận thức. Hình thức sân giận này được tưởng chừng như có thể mang lại kết quả tích cực. Thử tưởng tượng đến cơn giận trước sự bất công khiến người ta hành động một cách vị tha. Cơn giận khiến ta xông vào giúp đỡ cho người nào đó bị tấn

công ngoài đường phố, cũng có thể xem như tích cực. Nhưng nếu nó vượt qua mức tiếp giao cùng sự bất công, hoặc nếu nó trở thành việc cá nhân và chuyển sang trả thù hoặc độc ác, thì nguy hiểm khởi dậy. Khi chúng ta làm điều gì tiêu cực, vẫn có thể nhận ra sự khác biệt giữa ta và hành động tiêu cực đó. Nhưng ta lại thường thất bại trong việc tách biệt hành động và tác nhân khi nó đến từ người khác. Điều này cho thấy cơn giận dù được bề ngoài có vẻ được xác nhận như đúng, cũng vẫn khó tin cậy.

Nếu thấy hơi quá đáng khi bảo sân giận là một cảm xúc hoàn toàn vô ích, chúng ta có thể xét lại xem có người nào từng bảo là sân giận có thể mang lại hạnh phúc chẳng? Không ai cả. Có y sĩ nào cho toa dùng giận để chữa bệnh chưa? Không một ai. Độc giả thử tự hỏi mình: khi ta trở nên giận dữ, ta có hạnh phúc chẳng? Tâm ta có bình tĩnh và thân ta có thoải mái chẳng? Hoặc trái lại ta còn cảm thấy thân như căng thẳng và tâm bất ổn?

Nếu muốn giữ được tâm an bình hầu đạt đến hạnh phúc, theo đó phải áp đặt khuynh hướng duy lý và vô vụ lợi lên các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ta cần phải vun trồng một thói quen vững chắc giới hạn các phản ứng trước chúng. Các ý niệm và cảm xúc tiêu cực chỉ xui khiến ta đi vào hành động vô luân. Hơn nữa, bởi vì cảm xúc tiêu cực còn là nguồn đau khổ nội tại — đó là nền tảng của ần ức, lẫn lộn, bất an, lo lắng, và mất tự trọng dẫn đến sự tiêu hao lòng tự tin — cho nên thất bại khi làm việc đó khiến ta phải ở trong trạng thái khó chịu tinh thần và cảm xúc thường xuyên. An bình nội tại không thể có được. Lo lắng và ần ức sẽ không bao giờ biến mất.

Vài người cảm thấy mặc dù có thể đúng khi phải ngăn các cảm xúc hận thù khiến cho ta trở thành hung bạo và đi đến giết chóc, nhưng ta sẽ bị nguy hiểm mất đi sự độc lập nếu cứ hạn chế các cảm xúc và giới luật tâm trí. Thật ra, chính điều đối ngược lại mới đúng. Giống như các đối thủ của tình thương yêu và tâm từ bi, sân hận và các cảm xúc tiêu cực không bao giờ bị tắt ngúm. Chúng còn có một xu hướng bành trướng, giống như dòng sông lụt lội vào mùa hè khi băng tuyết tan. Do đó, thay vì được tự do, trái lại tâm ta còn bị nô lệ và trở nên bất lực trước chúng. Khi ta dễ dãi cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ta sẽ quen thuộc cùng chúng không thể tránh khỏi. Kết quả, dần dần ta càng nghiêng về chúng hơn và càng bị chúng điều động hơn. Ta sẽ quen bùng nổ mỗi khi đối diện cùng các trường hợp không thú vị.

An bình nội tại, như đặc điểm chủ yếu của hạnh phúc, và sân hận không thể nào cùng hiện hữu mà không làm tiêu hao lẫn nhau. Thật vậy, ý niệm và cảm xúc tiêu cực làm tiêu hao các nguyên nhân tạo ra an bình và hạnh phúc.

Thử nghĩ cho đúng, thật hoàn toàn phi lý khi tìm hạnh phúc mà không làm gì để giới chế giận dữ, khinh bỉ, và các ý niệm và cảm xúc ác độc. Hãy nghĩ khi ta trở thành giận dữ, ta thường dùng các lời lẽ nặng nề. Lời lẽ nặng nề có thể phá hủy tình bạn. Hạnh phúc đặt trên các mối liên hệ cùng người khác, nếu ta hủy diệt tình bạn, thì đã làm tiêu mòn một trong các điều kiện thật sự của chính hạnh phúc.

Bảo rằng ta cần phải ngăn cơn giận cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, không có nghĩa ta phải phủ nhận các cảm xúc. Có một sự khác biệt quan yếu giữa phủ nhận và giới luật. Việc sau thiết lập một thứ kỷ luật cần trọng và tự nguyện đặt trên sự tôn trọng ích lợi tha nhân. Điều đó rất khác với trường hợp của người đè nén các cảm xúc như là giận dữ chỉ vì họ cảm thấy cần phải phô bày một bề ngoài có vẻ tự chủ, hoặc vì lo sợ đến ý nghĩ của người khác. Thái độ đó giống như khép miệng vết thương lại trong khi nó còn nhiễm độc. Lại nữa, chúng ta không phải nói đến chuyện các luật lệ phải tuân theo. Khi phủ nhận và áp lực xảy ra chỉ tạo nguy hiểm, vì cá nhân đó sẽ tồn trữ các sự giận dữ và thù ghét. Vấn đề ở đây là trong một thời điểm tương lai nào đó, họ có thể thấy mình không còn chịu đựng nổi các thứ cảm xúc đó lâu hơn nữa.

Nói cách khác, dĩ nhiên có các ý niệm và cảm xúc thích đáng, còn quan trọng là khác, để mà bày tỏ thẳng thắn — kể cả các thứ tiêu cực — dù có các cách thích hợp ít hoặc nhiều để làm thế. Tốt hơn là nên đối diện với người hoặc hoàn cảnh hầu giải quyết, chứ đừng che dấu nỗi giận, nghiền ngẫm nó, và nuôi oán hận trong tâm. Tuy vậy, nếu ta bày tỏ một cách không biện biệt các thứ ý niệm và cảm xúc tiêu cực, chỉ trên nền tảng là chúng cần được bộc lộ rõ ràng, thì rất có thể — qua các lý do tôi đã nêu trên — sẽ khiến ta mất đi sự bình tĩnh và làm quá đáng. Do đó, điều quan trọng là phải biết biện biệt, kể cả trên diện các cảm xúc mà ta bày tỏ lẫn cách thức bày tỏ chúng.

Theo tôi hiểu, hạnh phúc chân thật có đặc tánh là an bình nội tại và đặt trên nền tảng liên hệ hài hòa cùng tha nhân. Do đó nó tùy thuộc vào hành vi luân lý. Hành vi này lại bao gồm những hành động lấy lợi ích tha nhân làm trọng. Như thế, nếu chúng ta muốn hạnh phúc, cần phải kèm chế bớt các phản ứng trước ý niệm và cảm xúc tiêu cực. Tôi muốn ngụ ý như khi bảo rằng, chúng ta cần phải thuần con voi hoang dại vốn là cái tâm vô giới luật của ta. Khi tôi thất bại trong việc giới chế các phản ứng trước cảm xúc tiêu cực, hành động của tôi trở thành vô luân lý và nhiều hại các nguyên nhân đưa đến hạnh phúc. Ở đây, chúng ta không phải nói đến việc đắc quả Phật quả, mà cũng không nói đến việc hợp nhất cùng Thượng đế. Chúng ta chỉ nhận thức đơn

thuần rằng, các lợi lạc và hạnh phúc tương lai của tôi, vốn nối kết rất gần gũi cùng của người khác, vì thế cần phải học để hành xử cho thích ứng.

---o0o---

Chương 7 - LUÂN LÝ VỀ HẠNH

Tôi từng đề nghị, nếu chúng ta muốn hạnh phúc chân thật, thì giới luật nội tại rất cần thiết. Tuy thế, chúng ta không thể ngưng ở giới luật. Mặc dù nó có thể ngăn ngừa ta thực hiện các hành sai quấy rất tiêu cực, nhưng chỉ giới luật không chưa đủ khiến ta đạt hạnh phúc với đặc tánh an bình nội tại. Muốn chuyển hóa được chính mình — các thói quen và xu hướng — sao cho mọi hành động đều từ bi, cần phải phát huy được điều có thể gọi là "luân lý về hạnh". Cùng lúc với sự giới chế ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ta còn cần phải vun trồng và tăng cường các phẩm hạnh tích cực. Các phẩm hạnh tích cực đó là gì? Các phẩm tánh cơ bản của loài người, hoặc đức hạnh tâm linh.

Sau từ bi (nying je), hạnh chủ yếu kế tiếp tiếng Tây tạng gọi là "so pa". Một lần nữa, ta lại có một chuyên từ có vẻ không sẵn có từ tương đương trong ngôn ngữ khác, mặc dù ý nghĩa tiềm chứa vốn rất phổ thông. Thông thường, "so pa" được dịch là "nhẫn nại," mặc dù tự nghĩa của nó là "có thể chịu đựng" hoặc "có thể chống lại." Nhưng từ này còn chứa một khái niệm về sự quyết định. Nó nói lên một phản ứng can trọng (đối nghịch với phản ứng phi lý) chống lại ý niệm và cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ có xu hướng trời dậy khi ta gặp nguy hiểm. Như thế, "so pa" là thứ tạo cho ta sức mạnh để chống kháng đau khổ và bảo vệ khỏi đánh mất tâm từ bi ngay dù đối với kẻ làm hại ta.

Trong hạn định này, tôi nhớ lại thí dụ của Lopon-la, một tăng sĩ ở Namgyal, tu viện riêng của Đạt lai Lạt ma. Sau khi tôi thoát khỏi Tây tạng, Lopon-la là một trong nhiều ngàn tăng ni và viên chức bị các lực lượng xâm chiếm bắt giam. Cuối cùng được phóng thích, ông được phép đến Ấn độ, nơi đó, ông tái nhập tu viện cũ của mình. Hơn hai mươi năm kể từ lần cuối được gặp ông, giờ tôi thấy Lopon-la cũng chẳng khác gì trong hồi ức của tôi là bao. Ông già hơn, dĩ nhiên, nhưng về vật lý không bị hư hao, và về tinh thần, tình cảnh tệ hại đã không ảnh hưởng ông chút nào. Sự nhẹ nhàng và thanh tịnh vẫn còn nơi ông. Trong khi trò chuyện, tôi được biết ông đã phải chịu đựng sự đối xử vô cùng khắc nghiệt trong suốt những năm dài bị giam cầm. Giống như những người khác, ông là đối tượng để "học tập cải tạo," trong suốt thời gian đó ông bị bắt buộc phải từ bỏ tôn giáo, và nhiều lần bị hành hạ tra tấn. Khi tôi hỏi có khi nào ông sợ hãi chẳng, ông nhìn nhận chỉ có một điều

khiến ông lo sợ: đó là có thể bị mất đi tâm từ bi và quan ngại đến các kẻ giam cầm mình.

Tôi rất cảm động vì điều đó, và rất cảm hứng. Nghe câu chuyện của Lopon-la càng xác quyết điều tôi hằng tin. Đó là không phải chỉ có thân thể vật lý của một người, hoặc trí thông minh hay giáo dục, hoặc cả đến điều kiện xã hội, có thể cho phép họ chịu đựng gian khổ. Điều ý nghĩa hơn nhiều chính là trạng thái tâm linh của họ. Và trong khi một số có thể sanh tồn bằng nghị lực đơn thuần, thì những người đau khổ ít nhất chính là người đạt đến một trình độ cao của "so pa".

Nhẫn nại và nghị lực (can đảm đối diện cùng kẻ địch) là hai chữ tương đối gần với ý nghĩa của "so pa" ở trình độ thứ nhất. Nhưng khi một người triển khai được nhiều hơn, đó là thái độ trong khi đối kháng, một cảm thức về sự không bị quấy nhiễu, phản ánh một sự cố tình chấp nhận tân khổ hầu theo đuổi một mục tiêu tâm linh cao hơn. Điều đó bao gồm việc chấp nhận thực tế của trạng huống qua nhận thức rằng, bên dưới đặc thái đó, là một mạng lưới phức tạp của các nhân duyên và điều kiện liên hệ với nhau.

"So pa" như thế là phương tiện giúp chúng ta thật hành chân bất bạo động. Nó cho phép chúng ta không những giới chế được các phản ứng vật lý khi bị kích động, mà còn cho phép ta buông bỏ được các ý niệm và cảm xúc tiêu cực. Chúng ta không thể nói đến "so pa" khi chịu thua cho một người qua sự thù hiềm hoặc oán hận. Thí dụ, một viên chức cao cấp trong sở cứ làm ta khó chịu mà ta bắt buộc phải trì hoãn phản ứng mặc dù có cảm tưởng xấu, như thế không phải là "so pa". Tinh túy của "so pa" là sự nhẫn nại kiên quyết trước mặt đối phương. Nói cách khác, người hành kiên trì chịu đựng vốn quả quyết không chịu thua trước các thúc đẩy tiêu cực (được kinh nghiệm như cảm xúc phiền nhiễu dưới hình thức của giận dữ, thù ghét, muốn trả thù, vãn vãn) mà chỉ chống trả cảm thức bị thương tổn và ý muốn dĩ oán báo oán.

Không điều nào trên đây có ý muốn phủ nhận cũng có những lúc thích đáng để phản ứng lại cùng kẻ khác bằng các biện pháp mạnh. Cũng không phải thật hành nhẫn nại theo nghĩa mô tả trên, là phải chấp nhận tất cả mọi điều kẻ khác làm và chỉ chịu thua đơn giản.

"So pa" không nên bị lẫn lộn với sự thụ động đơn thuần. Trái lại, còn phải chọn nhận một thái độ đối kháng mạnh mẽ mới đúng nghĩa thật hành "so pa". Có những lúc trong đời của bất kỳ ai, các ngôn từ cứng rắn — thậm chí cả sự va chạm vật lý — phải được dùng đến. Nhưng vì sự bình tĩnh bên

trong đã được bảo toàn, chứ không bị tràn ngập bởi các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, nên "so pa" có nghĩa là ta ở một vị thế mạnh mẽ hơn để lượng định một phản ứng bất bạo động thích đáng. Do vậy, ta thấy đó chính là đối cực của sự hèn nhát. Hèn nhát trở dậy khi ta mất tự tin do bởi sợ sệt. Nhẫn nại chịu đựng có nghĩa là chúng ta vẫn kiên định cho dù có sợ.

Khi nói đến chấp nhận, tôi không ngụ ý là chúng ta không thể làm bất cứ điều gì trong quyền lực hầu giải quyết các vấn đề đến lúc khả thi. Nhưng trong trường hợp hiện đang đau khổ — mà ta đã nhận chịu trước đó — chấp nhận có thể giúp đảm bảo cho kinh nghiệm không bị trộn vào thêm các thứ gánh nặng đau khổ tinh thần và cảm xúc. Thí dụ, không có điều gì ta có thể làm được trước tuổi già. Tốt hơn là chấp nhận các điều kiện của nó thay vì sợ hãi. Thật vậy, tôi thường cảm thấy sự kiện các người già lão cứ muốn làm ra vẻ trẻ trung là điều hơi rõ đại.

Nhẫn nại chịu đựng, như thế, là một phẩm hạnh giúp chúng ta ngăn ngừa các ý niệm và cảm xúc tiêu cực đến xâm nhập. Nó bảo toàn cho an bình nội tại trước trở lực. Khi thật hành nhẫn nại bằng cách đó, hành vi của ta có tánh thiện lành hợp luân lý. Như ta đã thấy, bước đầu trong việc thật hành luân lý là kiểm soát phản ứng trước ý niệm và cảm xúc tiêu cực khi chúng khởi dậy. Bước kế tiếp — điều phải làm sau khi đã đập thẳng — là đối kháng lại sự thách đố bằng sự nhẫn nại.

Ở đây, độc giả có thể phản đối là chắc chắn có những trường hợp không thể làm được. Có những lúc kẻ thân cận ta nhất, biết hết các nhược điểm của ta, đối xử với ta một cách không thể nào ngăn được cơn giận tràn đến vượt mọi khả năng kháng chế? Trong các trường hợp đó, thật ra ta có thể thấy không sao giữ được tâm từ bi đối với kẻ khác, nhưng ít ra ta nên giữ gìn đừng phản ứng bạo động hoặc hung hăng. Rời phòng và ra ngoài đi bộ, hoặc đêm hai mươi hơi thở dài, có thể là điều tốt nhất: ta cần tìm cách nào đó để lắng dịu xuống một chút. Đó là vì sao ta cần phải đặt việc thật hành nhẫn nại làm trọng tâm trong đời sống hàng ngày. Đó là vấn đề thân quen cùng nó ở trình độ sâu xa nhất, sao cho mỗi khi gặp hoàn cảnh khó khăn, mặc dù cho phải nỗ lực thêm, ta vẫn còn nhận biết có những gì dính dấp trong đó. Mặt khác, nếu ta cứ lo là việc thật hành nhẫn nại cho đến khi phải kinh nghiệm trở ngại, hẳn ta rất khó thành công trong việc khắc phục thách đố.

Một trong các phương cách tốt nhất để khởi sự làm quen cùng đức tánh nhẫn nại, hoặc "so pa", đó là bỏ thời giờ quán chiếu có hệ thống về các lợi lạc của nó. Nó là nguồn của sự tha thứ. Hơn nữa, không gì có thể vượt qua "so pa"

trong việc bảo toàn sự quan tâm đến tha nhân của ta, cho dù họ hành xử ra sao. Khi "so pa" được phối hợp cùng khả năng phân biệt giữa hành động và tác nhân, tha thứ tự nhiên khởi dậy. Nó cho phép ta vẫn giữ được sự phán đoán về hành động, và cho phép ta có được tâm từ bi đối với người. Tương tự, khi ta triển khai được khả năng chịu đựng một cách nhẫn nại, ta thấy mình phát huy được một bảo toàn cân phân sự điềm tĩnh và an nhiên. Ta sẽ bớt táng đốikháng và dễ hòa hợp hơn. Điều đó sẽ tạo một không khí tích cực quanh ta khiến cho người khác dễ liên hệ hơn. Và nhờ căn bản cảm xúc vững chắc qua việc thật hành, chúng ta thấy chẳng những tinh thần và tâm linh trở nên vững vàng, mà cả vật lý cũng khỏe mạnh. Tôi có sức khỏe tốt chắc chắn nhờ tôi thường có tâm điềm tĩnh và an bình.

Nhưng lợi lạc quan yếu nhất của "so pa", hay nhẫn nại, nằm ở sự kiện nó hành xử như một kháng dược mạnh mẽ trước sự phiền nhiễu của sân hận — đe dọa lớn nhất cho sự an bình nội tại và hạnh phúc. Thật vậy, chúng ta thấy nhẫn nại là phương tiện tốt nhất để tự bảo vệ nội tâm của mình chống lại các ảnh hưởng tàn hại do sân hận. Thử quán xét: giàu có không thể nào bảo vệ khỏi sân hận. Học thức cũng không, cho dù người đó uyên bác hoặc thông minh đến đâu. Ngay cả luật pháp cũng không giúp gì được trong vấn đề này. Và danh vọng cũng vô ích. Chỉ có sự bảo vệ nội tâm của chịu đựng nhẫn nại mới có thể giúp ta khỏi kinh nghiệm hỗn loạn của ý niệm và cảm xúc tiêu cực. Tâm thức, hoặc tinh thần ("lo"), không phải là vật lý. Nó không thể sờ chạm hoặc tác hại một cách trực tiếp. Chỉ có ý niệm và cảm xúc tiêu cực có thể làm hại nó. Do đó, chỉ có một phẩm tánh tích cực tương ứng mới có thể bảo vệ được nó.

Trong bước thứ nhì trong việc thân quen cùng đức tánh nhẫn nại, rất cần nghĩ rằng nghịch cảnh không phải là mối đe dọa lớn lao cho an bình nội tâm, ngược lại còn có thể dùng như phương tiện hầu đạt được sự nhẫn nại. Qua phối cảnh đó, chúng ta thấy những kẻ hại mình, trong một ý nghĩa nào đó, lại là thầy của sự nhẫn nại. Những người đó dạy chúng ta rằng, ta không bao giờ có thể học khi nghe người khác nói, dù rằng họ khôn ngoan hay thánh thiện đến đâu. Cũng như độc giả không thể hy vọng học được đức hạnh chỉ nhờ việc đọc quyển sách này — trừ phi, dĩ nhiên, nó buồn nản đến độ đòi hỏi phải kiên trì mới đọc được! Đứng trước trở lực, chúng ta có thể học giá trị của sự chịu đựng nhẫn nại. Và, đặc biệt, kẻ hại ta lại cho ta cơ hội tốt để thật hành thái độ giới luật.

Điều đó không có nghĩa kẻ đó không chịu trách nhiệm về hành động của họ. Nhưng chỉ để nhắc nhở rằng họ có thể hành động phần lớn vì vô minh. Một

đứa bé lớn lên trong môi trường bạo động có thể không được biết cách hành xử nào khác. Kết quả, vấn đề trách cứ trở thành thừa thãi. Phản ứng thích đáng đối với người tạo khổ cho ta — ở đây dĩ nhiên tôi không bàn đến các trường hợp đối phương chống ta hợp lý, hoặc từ khước các yêu cầu vô lý của ta — là nhận thức rằng trong khi tác hại, cuối cùng họ đã đánh mất sự an bình nội tâm, sự quân bình, và từ đó hạnh phúc của họ. Và điều tốt nhất chúng ta làm được là khởi tâm từ bi đối với họ, đặc biệt phải nhận biết nếu chỉ ước ao đơn giản nhìn thấy họ bị đau sẽ không thể làm hại họ thật sự. Nó lại còn chắc chắn sẽ làm hại cả chúng ta.

Thử tưởng tượng hai người láng giềng đang tranh chấp nhau. Một người xem nhẹ chuyện cãi cọ đó. Người kia bị ám ảnh và âm mưu toan tính kế hoạch làm hại đối phương. Nhưng điều gì xảy ra? Nuôi dưỡng nghiềm ngẫm ác niệm trong lòng, chẳng bao lâu người đó sanh bệnh. Khởi đầu là mất ăn, rồi đến mất ngủ. Dần dà sức khỏe suy sụp. Người đó ngày đêm khổ sở — kết quả đáng tức cười là — cuối cùng đã giúp ước muốn của đối phương được trọn vẹn.

Thật vậy, khi chúng ta suy nghĩ tận tường, có một điều gì không hoàn toàn hợp lý khi đơn cử các cá nhân như là đối tượng của sự sân hận. Thử làm một thực tập đơn giản bằng sự tưởng tượng. Quán xét trường hợp một người dùng lời lẽ ngược đãi chúng ta. Nếu ta cảm thấy nghiềm về sân hận trong trường hợp bị thương tổn đó, phải chăng tiêu điểm của cảm xúc ta là các lời lẽ đó, bởi vì chính chúng làm thương tổn ta? Hoặc ta sân hận đối với cá nhân đã la lối với ta? Có thể phản đối rằng, chính cá nhân đó đã la lối, và chúng ta đúng khi đặt trách nhiệm đạo đức lên kẻ đó chứ không phải lên lời của hắn. Điều đó có thể đúng. Nhưng đồng thời, nếu ta giận vì điều thật sự tạo ra cơn đau, thì chính lời lẽ mới là nguyên nhân trực tiếp. Hơn nữa, ta có thể trút cơn giận của mình lên điều đưa kẻ đó đến hành động ngược đãi ta, tức là các cảm xúc tiêu cực hay không? Bởi vì nếu kẻ đó điềm tĩnh và an bình, hắn sẽ không hành xử như thế. Vậy mà trong ba yếu tố đó — lời lẽ gây thương tổn, người la lối chúng, và các động cơ tiêu cực thúc đẩy chúng — ta lại hướng cơn giận của mình vào người đó. Có một điều gì ở đây không được thông suốt lắm.

Nếu phản đối như là bản chất của kẻ ngược đãi mới chính thật là nguyên nhân của sự thương tổn, thì ta lại không có căn cứ hợp lý cho cơn giận đối với cá nhân đó. Nếu bản chất tối hậu của người đó là ác cảm đối với chúng ta, thì họ không thể nào hành xử khác đi. Trong trường hợp này, giận họ chỉ là vô nghĩa. Nếu ta bị đốt cháy, thật vô nghĩa nếu nổi giận cùng lửa. Bởi vì

bản chất của lửa là đốt cháy. Nhưng để nhớ lại rằng khái niệm về ác cảm cố hữu hoặc sự tà ác cố hữu là điều giả tạo, chúng ta thử xét trường hợp trong các hoàn cảnh khác nhau, một người từng làm hại ta vẫn có thể trở thành bạn tốt. Chẳng có gì là lạ khi nghe các câu chuyện về các chiến sĩ của hai phe thù địch lại trở thành đồng minh trong thời bình. Và hầu hết chúng ta đều có kinh nghiệm gặp được những người từng có tiếng xấu lại trở thành rất dễ mến.

Dĩ nhiên tôi không đề nghị chúng ta phải luôn nên đưa các quán chiếu trên vào bất cứ hoàn cảnh nào. Khi ta bị đe dọa thân thể, tốt nhất nên tập trung năng lực, không phải vào việc lý luận như trên, mà nên bỏ chạy đi! Nhưng rất hữu ích nếu chịu bỏ thì giờ làm quen cùng các khía cạnh và lợi ích đa diện của sự nhẫn nại. Điều này có thể giúp ta đương đầu cùng mọi trở lực với một thái độ xây dựng.

Tôi đã nói đến "so pa", hoặc nhẫn nại, tác động như một đôi lực trước sân hận. Thật vậy, đối với bất cứ trạng thái tiêu cực nào, chúng ta đều có thể nhận ra một thứ đối kháng cùng nó. Thí dụ, khiêm tốn đối kháng kiêu mạn; hài lòng đối kháng tham dục; tinh tấn đối kháng phóng dật. Do đó, nếu chúng ta muốn vượt qua trạng thái bất thiện khởi từ sự bành trướng của các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, thì việc vun trồng đức hạnh không thể tách rời khỏi giới luật phản ứng trước cảm xúc tiêu cực. Chúng đi sát bên nhau.

Chính vì vậy mà kỷ luật luân lý không thể thu hẹp chỉ trong sự giới chế hoặc chỉ qua sự xác định các phẩm tánh tích cực.

Để thấy rõ tiến trình giới luật song đôi cùng hành động đối kháng như thế nào, thử quán xét về sự lo âu. Có thể mô tả đó là một hình thái của lo sợ, nhưng có một cấu tạo tinh thần phát huy cao hơn. Ta bị buộc phải đối kháng cùng các kinh nghiệm và sự kiện đã từng quan tâm đến. Nhưng từ sự quan tâm chuyển thành lo âu khi ta bắt đầu nghiền ngẫm và để cho trí tưởng thêm vào các phản ảnh tiêu cực. Rồi ta bắt đầu cảm thấy lo âu và phiền muộn.

Và nếu càng buông thả vào phiền muộn, ta lại càng tìm thấy nhiều lý do hơn cho nó. Cuối cùng, ta sẽ thấy mình đang ở trong một trạng thái khốn khổ thường xuyên. Trạng thái này càng phát triển, thì ta càng giảm khả năng hành động đối kháng, và nó càng mạnh mẽ hơn lên. Nhưng nếu suy nghĩ cẩn thận, chúng ta thấy bên dưới tiến trình này là một nhãn quan hạn hẹp và thiếu phối cảnh thích đáng.

Điều này khiến ta quên khuấy là sự vật và sự kiện vốn hiện hữu như kết quả của vô số nguyên nhân và điều kiện. Ta cứ tập trung vào chỉ một hoặc hai khía cạnh của hoàn cảnh. Khi làm vậy, ta khó tránh tự hạn chế trong việc tìm ra phương thức vượt qua các khía cạnh đó. Vấn đề là nếu ta không thể làm vậy, sẽ có nguy cơ mất hẳn đạo đức. Như thế, bước đầu để vượt khỏi lo âu là triển khai được một phối cảnh thích đáng cho hoàn cảnh của ta.

Điều đó có thể làm bằng nhiều phương cách khác nhau. Một cách hữu hiệu nhất là cố chuyển trọng điểm ra khỏi cái ngã và hướng về tha nhân. Khi thành công trong điều này, chúng ta sẽ thấy tỷ lệ khó khăn của vấn đề riêng tư giảm bớt. Không phải chúng ta nên quên đi nhu cầu tổng quát của mình, mà đúng hơn nên cùng lúc nhớ đến cả nhu cầu của tha nhân, cho dù đang bị cấp bách đến đâu. Điều này hữu ích, vì khi sự quan tâm đến tha nhân được chuyển vào hành động, ta tức khắc tìm được sự tự tin, và phiền muộn lo âu giảm bớt. Thật vậy, hầu hết các đau khổ tinh thần và cảm xúc đều như một nét chính của đời sống hiện đại — bao gồm cả cảm thức tuyệt vọng, cô đơn, vân vân — sẽ giảm thiểu khi ta bắt đầu dấn thân vào hành động với động lực quan tâm đến tha nhân. Theo ý tôi, điều đó giải thích được, nếu chỉ thể hiện hành động tích cực bằng bề ngoài, không đủ để giảm thiểu lo lắng. Khi động cơ bên dưới vượt quá mục tiêu ngắn hạn của ta, thì ta chỉ gia tăng thêm vấn đề mà thôi.

Còn những trường hợp cảm thấy như bất mãn cả trọn đời, và có lúc đau khổ ngập tràn — điều mà thỉnh thoảng xảy đến cho tất cả mọi người với mức độ khác nhau? Nếu điều này xảy ra, quan trọng nhất là phải nỗ lực tìm cách nâng cao tinh thần. Chúng ta có thể làm thế bằng cách hồi tưởng các sự may mắn trong đời. Chúng ta có thể, chẳng hạn như, từng được người nào thương yêu; có thể có tài năng nào đó; có thể nhận được một nền giáo dục tốt; có thể có đầy đủ các nhu cầu căn bản — thức ăn, áo quần, nhà cửa —; có thể làm được vài việc thiện trong quá khứ. Không khác nào một ngân hàng thu tiền lời cho dù trên các món nợ nhỏ nhất, chúng ta có thể cứu xét mỗi khía cạnh tích cực dù nhỏ nhất nhất trong đời mình. Bởi vì nếu thất bại trong việc nâng cao tinh thần, ta sẽ gặp nguy cơ chìm đắm vào trong ý nghĩa bất lực. Điều này khiến ta sẽ tin tưởng mình hoàn toàn bất lực. Từ đó tạo thành điều kiện của sự tuyệt vọng. Ở điểm đó, tự tử là điều duy nhất để lựa chọn.

Trong nhiều trường hợp vô vọng và tuyệt vọng, chúng ta thấy vấn đề chính do nhận thức của cá nhân về hoàn cảnh của họ hơn là do thực tế. Thật vậy, không thể giải quyết thiếu sự cộng tác của người khác. Trong trường hợp đó, vấn đề trở thành yêu cầu người khác giúp đỡ. Tuy nhiên, quả thật có những

hoàn cảnh hầu như vô vọng. Đây là lúc đức tin tôn giáo có thể trở thành nguồn an ủi, nhưng đó lại là một đề tài khác.

Một luân lý về hạnh gồm có những gì khác nữa? Như nguyên tắc tổng quát, điểm trọng yếu là tránh cực đoan. Tương tự như ăn nhiều quá hoặc ít quá đều có hại, sự theo đuổi và thật hành đức hạnh cũng thế. Chúng ta nhận thấy ngay cả các nguyên nhân cao thượng khi đưa đến cực đoan cũng trở thành một nguồn tác hại. Thí dụ, can đảm quá độ và bất kể tình huống nào sẽ nhanh chóng trở thành điên rồ. Thật vậy, cực đoan làm mai một các mục tiêu chính của việc thật hành đức hạnh, sẽ làm sai lệch khuynh hướng của ta qua các phản ứng tinh thần và cảm xúc quá trốn đối với tha nhân hay sự kiện, và tạo cho ta sự đau khổ khó tránh.

Điều quan trọng cần nhớ là, trong việc chuyển hóa tâm và trí sao cho hành động của ta có tánh luân lý tự khởi, đòi hỏi ta phải đặt sự theo đuổi đức hạnh làm trọng tâm của đời sống hàng ngày. Đó là vì thương yêu và từ bi, nhẫn nại, tử tế, khiêm tốn, vân vân đều có tánh bổ sung. Và bởi vì rất khó thanh lọc mọi cảm xúc phiền nhiễu, nên ta phải tự kết thân cùng các đối lập của chúng ngay trước khi ý niệm và cảm xúc tiêu cực khởi dậy. Thí dụ, sự vun bồi lòng quảng đại rất cần để đối kháng xu hướng giữ của quá kỹ và năng lực bỏ vào việc đó. Thật hành bố thí giúp ta vượt qua thói quen sèn tham, mà ta thường tự biện bạch bằng cách nói, "Tôi sẽ còn lại thứ gì nếu bắt đầu cho đồ vật của mình đi?"

Bố thí hay trao tặng được nhận thức như một đức hạnh trong tất cả mọi tôn giáo và xã hội văn minh, và nó rõ ràng có lợi cho cả người cho lẫn người nhận. Người nhận được nhẹ bớt gánh nặng của nhu cầu. Người cho được thoải mái vì niềm vui mà món quà của mình mang lại cho tha nhân. Đồng thời, phải nhận thức rằng có rất nhiều hạng loại và mức độ bố thí hay trao tặng. Khi ta cho với động cơ bên dưới là để tô điểm hình ảnh của mình trước người khác — hầu nổi tiếng hoặc khiến họ nghĩ ta có đức hạnh hoặc thánh thiện — ta đã làm hoen ố hành động đó. Trong trường hợp đó, điều ta đang thật hành không phải là lòng quảng đại, mà là việc tự thổi phồng lên. Tương tự, kẻ cho thật nhiều có khi cũng chẳng quảng đại hơn người cho ít. Tất cả tùy thuộc vào phương tiện và động cơ của người cho.

Mặc dù không phải là thay thế, nhưng trao tặng thời giờ và năng lực cũng tiêu biểu cho một loại tặng phẩm còn cao hơn là tặng quà cáp. Ở đây tôi đặc biệt nghĩ đến món quà phục vụ cho những người khuyết tật tâm thần hoặc thể xác, cho người không nhà, cho người cô đơn, cho người bị giam cầm, và

người từng bị giam cầm. Nhưng loại trao tặng đó còn gồm cả, chẳng hạn như các vị thầy đã trao truyền kiến thức của mình đến học trò. Như thế, theo tôi hiểu, hình thức từ bi nhất của bố thí là khi nó được làm mà không có ý niệm hoặc cầu vọng sự đền trả hoặc tưởng thưởng nào, và đặt nền tảng trên sự quan tâm chân thật đến tha nhân. Đó là vì khi ta càng nói được tụt điếm tích lũy lợi tha rộng bao nhiêu, thì càng thiết lập được nền tảng hạnh phúc tự lợi vững chắc bấy nhiêu.

Bảo rằng khiêm tốn là một chất liệu chủ yếu cho sự thật hành chuyển hóa, thoát nghe có vẻ không phù hợp với sự phát biểu về nhu cầu tự tin. Nhưng cũng vì có thể phân biệt rõ rệt giữa loại tự tin hiệu lực, mang ý nghĩa tự trọng, và loại tự phụ — mà ta có thể mô tả như là một nhận thức về tầm quan trọng đặt nền tảng trên hình ảnh giả tạo của ngã — do đó cần phân biệt giữa khiêm tốn thật sự, như một sự nhũn nhặn, khác với sự thiếu tự tin. Hai thứ hoàn toàn khác biệt, tuy lại hay bị lẫn lộn. Điều này có thể giải thích phần nào, tại sao hiện nay khiêm tốn lại bị xem như là một nhược điểm hơn là chỉ dấu của sức mạnh nội tại — đặc biệt trong sinh hoạt doanh thương và nghiệp vụ. Đương nhiên, xã hội hiện đại không thích ứng cho khiêm tốn, khác với vị thế tại Tây tạng, hồi tôi còn bé. Khi đó, cả nền văn hóa lẫn dân tộc đều có sự ngưỡng mộ cơ bản đến khiêm tốn, tạo một khí hậu phù hợp cho sự nảy nở của đức hạnh này, trong khi tham vọng (cần phân biệt khác với nguyện vọng thích đáng muốn thành tựu trong các nhiệm vụ thiện lành) được xem như là một đặc tánh khác dễ dẫn đến tư tưởng hướng ngã. Tuy thế trong cuộc sống hiện đại, khiêm tốn lại quan trọng hơn bao giờ cả. Con người càng thành công, cả cá nhân lẫn gia đình qua sự phát triển khoa học và kỹ thuật, lại càng cần phải bảo tồn sự khiêm tốn. Bởi vì các thành quả tạm bợ càng lớn, thì chúng ta lại càng dễ bị sa vào sự kiêu hãnh và ngã mạn.

Một kỹ thuật hữu ích giúp phát huy được sự tự tin chân thật và khiêm tốn, phản ánh qua thí dụ về những người hợm mình là quan trọng trở thành trò cười cho người khác. Họ có thể không ý thức được bề ngoài trông họ điên rồ làm sao, nhưng đối với người khác thì thật hiển nhiên. Tuy nhiên đây không phải là chuyện ngồi đánh giá người khác. Đúng hơn đây là vấn đề đưa ta trở lại cùng các hậu quả tiêu cực của các trạng thái tâm trí như thế. Khi nhìn thấy, qua thí dụ của người khác, chúng ta có thể lập quyết định tránh chúng. Nếu chỉ trên ý nghĩa đó, chúng ta đã dùng nguyên tắc, ta không hại người chỉ vì căn bản là không muốn người hại, và dùng sự kiện là dễ nhận thấy sự sa ngã của kẻ khác hơn chấp nhận đức tánh của họ. Cũng thế, rất dễ bắt lỗi kẻ khác hơn là nhận lỗi của mình.

Ở đây tôi phải thêm vào, nếu khiêm tốn không thể làm lẫn với thiếu tự tin, thì nó lại chẳng có liên hệ gì đến ý nghĩa của vô giá trị. Thiếu một nhận định thích đáng về chân giá trị của mình luôn luôn là điều tai hại có thể đưa đến một trạng thái phân liệt tinh thần, cảm xúc và tâm linh. Trong trường hợp đó, cá nhân còn có thể đi đến chỗ ghét bản thân mình; dù tôi phải thú nhận là lần đầu tiên tôi nghe các nhà tâm lý học Tây phương giải thích, tôi cảm thấy khái niệm tự ghét có vẻ thiếu chặt chẽ. Nó có vẻ mâu thuẫn với nguyên tắc ước muốn nền tảng của con người là hạnh phúc và tránh đau khổ. Nhưng giờ thì tôi chấp nhận khi con người mất tất cả mọi ý thức về phối cảnh, có nguy cơ tự ghét. Tất cả mọi người đều có khả năng thiện cảm. Lại nữa, ta vẫn có khuynh hướng hành thiện, ngay dù mới chỉ tượng hình qua ý niệm tích cực. Giả thiết rằng ta vô giá trị quả là một điều không đúng.

Một cách khác hầu tránh sự hạn hẹp của nhãn quan có thể dẫn đến các trạng thái cực đoan như tự ghét và tuyệt vọng, là hãy vui theo sự tốt lành của người khác, bất cứ lúc nào ta được gặp. Như một phần của cách thật hành này, có thể sử dụng mọi cơ hội hầu bày tỏ sự kính trọng người khác, ngay cả khích lệ họ bằng lời khen tặng khi thích đáng. Nếu lời khen đó có thể bị xem như là nịnh hót và khiến họ cảm thấy bị lừa, dĩ nhiên, tốt hơn là nên giữ thiện chí đó một cách kín đáo. Và khi chính mình được khen tặng, cần nhất là đừng để lời khen đó khiến ta khoái trá và tưởng mình quan trọng. Thay vì vậy, hãy nhìn nhận sự tử tế của người khác khi coi trọng phẩm chất tốt của ta.

Triển khai một thái độ hối tiếc và sám hối có thể dùng như một phương tiện vượt qua các cảm xúc tiêu cực về chính mình, khởi dậy liên kết với các trường hợp trong quá khứ ta từng bỏ mặc cảm nghĩ của người khác và buông lung cho các tham muốn ích kỷ và tư lợi của mình. Ở đây, độc giả xin đừng nghĩ tôi đang biện thuyết cho một ý thức tội lỗi mà rất nhiều bạn hữu Tây phương của tôi từng nói đến. Trong ngữ vựng Tây tạng không có chữ gì có thể dịch chính xác chữ "tội lỗi" ("guilt"). Và bởi vì sự liên tưởng xã hội mạnh mẽ đó, tôi không chắc mình có hiểu thật trọn vẹn khái niệm đó chẳng. Nhưng đối với tôi, trong khi thật tự nhiên và có thể hiểu là chúng ta có cảm xúc khó chịu liên hệ đến các sai lầm quá khứ, đôi khi phải có một yếu tố nhu nhược bản thân nào đó mới khiến cho điều đó nổi rộng ra thành cảm xúc tội lỗi. Không có nghĩa lý gì khi cứ gặm nhấm một cách lo âu về các hành động tác hại đã từng làm trong quá khứ, cho đến độ phải tê liệt vì việc đó. Điều đã làm, đã qua đi. Nếu người đó tin nơi Thượng đế, hành động thích đáng là tìm phương thức nào đó để tái hợp cùng Ngài.

Cũng như trong thật hành Phật giáo, có nhiều nghi thức và thật hành thanh lọc. Khi cá nhân không có đức tin tôn giáo, quả thật đây là vấn đề nhận thức và chấp nhận các cảm xúc tiêu cực mà ta có thể liên hệ đến các việc làm sai, và do đó triển khai một cảm thức hối tiếc và buồn rầu. Tuy nhiên, thay vì ngưng lại ở việc hối tiếc và buồn rầu, nên dùng đó như một căn bản để giải quyết, tạo một trách nhiệm sâu xa hơn là không bao giờ làm hại đến người khác nữa, và quyết định sẽ làm điều ích lợi cho tha nhân. Việc phát lộ, hoặc thú tội, về hành động tiêu cực của ta cùng một người khác — nhất là người mà ta thật sự kính trọng và tin cậy — cũng khá ích lợi trong trường hợp đó. Trên hết, chúng ta nên nhớ rằng, một khi vẫn còn giữ được sự quan tâm đến tha nhân, thì khả năng tự chuyển hóa vẫn tồn tại. Chúng ta sai lầm nếu chỉ tự nhìn nhận mức độ trầm trọng của lỗi lầm, và rồi, thay vì đối diện cùng cảm xúc, lại đánh mất mọi hy vọng và không làm gì cả. Điều đó chỉ tạo phiền phức sai lầm hơn.

Chúng tôi có một thành ngữ Tây tạng là, sự dần thân vào thật hành một đức hạnh khó khăn như kéo một con lừa lên đồi, trong khi dần thân vào sinh hoạt phá hoại lại dễ dàng như lăn đá tảng xuống dốc. Câu đó còn nói, các động cơ tiêu cực khởi dậy đột phát như là mưa và tụ tập tức khắc như nước đổ xuống do trọng lực. Điều khiến vấn đề tệ hại hơn nữa là xu hướng dung dưỡng cho các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ngay cả khi đồng ý rằng điều đó không nên làm.

Do đó, chủ yếu là hãy tác động thẳng vào thứ xu hướng buông lung việc phải làm; bỏ thời giờ vào các sinh hoạt vô nghĩa; và co rút tránh né trước thách thức của sự chuyển hóa các thói quen chỉ vì công tác đó quá lớn lao. Đặc biệt, điều quan trọng là không nên cho phép mình buông xuôi trước tầm mức lớn lao của sự đau khổ của tha nhân. Sự đau khổ của bao nhiêu triệu người không phải là một duyên do để thương hại. Đó là duyên do để phát tâm từ bi.

Chúng ta còn phải nhìn nhận đã thất bại trong cách hành xử khi rõ ràng là hành động tuy cần thiết đó lại có tánh tiêu cực. Cho dù bất động trước cơn giận, sự độc ác hoặc tham dục, cảm xúc phiền nhiễu cũng đủ xem như là yếu tố động lực. Điều đó đúng trong các việc giản dị cũng như trong các trường hợp phức tạp hơn. Nếu người chồng không cảnh cáo người vợ về một cái đĩa nóng mà bà sắp nhặt lên, chỉ vì ông ta muốn bà vợ bị bỏng, rõ ràng cảm xúc phiền nhiễu đã hiện hữu. Mặt khác, khi bất động chỉ là kết quả của sự buông lung, trạng thái tinh thần và cảm xúc của cá nhân tuy không quá sức tiêu cực, nhưng hậu quả vẫn rất nghiêm trọng; vì sự bất động đó cũng thuộc vào

loại ý niệm và cảm xúc tiêu cực, như là sự thiếu vắng tâm từ bi. Như thế điều quan trọng là chúng ta phải quả quyết vượt qua xu hướng thói quen biếng nhác, cũng ngang bằng với sự thật tập giới luật trong các phản ứng trước cảm xúc phiền nhiễu.

Đó không phải là một trách vụ dễ dàng, và những người có tâm đạo phải hiểu rõ, không có phép lành cũng không có điểm hóa — trừ phi ta có khả năng tiếp nhận — hoặc một thứ công thức bí mật hoặc nhiệm màu nào, hoặc thần chú và nghi thức nào — trừ phi ta có thể khám phá — có thể giúp ta đạt đến một sự chuyên hóa ngay tức khắc. Nó chỉ đến từng chút từng chút một, chẳng khác nào như xây dựng một tòa lâu đài phải đắp gạch từng viên từng viên một; hoặc là như một thành ngữ Tây tạng nói, biển cả được cấu thành qua từng giọt từng giọt một. Trong khi đó, không giống như thân thể ta rồi sẽ bệnh, lão, hao mòn, cảm xúc phiền nhiễu không bao giờ có tuổi, cần phải nhận thức rằng làm việc với chúng là một cuộc đấu tranh trọn đời. Độc giả cũng không nên giả thiết là chúng ta đang nói chuyện ở đây về sự thu thập một thứ kiến thức nào đó.

Đây cũng không phải vấn đề triển khai một sự xác tín nào có thể đến từ kiến thức đó. Điều chúng ta nói đến là việc đạt được một kinh nghiệm về đức hạnh nhờ thật hành thường xuyên và thân quen với nó đến độ biến thành tự khởi. Điều chúng ta thấy là khi càng triển khai được sự quan tâm đến lợi tha, càng dễ đi đến hành xử cho tha lợi. Khi chúng ta học được thói quen về nỗ lực đòi hỏi đó, việc tranh đấu sẽ nhẹ nhàng hơn. Dần dà, nó trở thành một bản chất thứ hai. Nhưng không thể có con đường tắt.

Dấn thân vào sinh hoạt đạo đức hơi giống như nuôi dưỡng một đứa bé. Có rất nhiều yếu tố liên hệ. Và, đặc biệt lúc ban đầu, chúng ta cần phải thật thận trọng và khéo léo trong sự tận hiến hầu cải thiện thói quen và xu hướng của mình. Chúng ta cũng cần phải thực tế về điều ta mong sẽ đạt đến. Phải mất một thời gian dài để ta trở nên ta hiện giờ, và thói quen không thể thay đổi một sớm một chiều. Vì thế, trong khi các dấu hiệu tiến bộ hiện ra là điều tốt, nhưng lại sai lầm khi lượng định thái độ của ta bằng cách dùng một lý tưởng nào làm tiêu chuẩn; giống như ta thật điên rồ khi dùng trình độ đại học để đánh giá việc học và thành tựu của con ta đang học lớp vỡ lòng. Thành tựu là điều lý tưởng, chứ không phải là tiêu chuẩn. Cũng bởi lý lẽ này, làm việc đều đặn như một dòng nước xuôi chảy về phía mục tiêu chuyên hóa sẽ hữu hiệu hơn các nỗ lực đầy hùng khí nhưng ngắn ngủi nối tiếp bằng thời gian dài buông lung, hữu hiệu hơn rất nhiều.

Một phương pháp rất hữu ích giúp ta duy trì được sứ mạng chuyển hóa trọn đời này, đó là áp dụng một thời khóa biểu có thể điều chỉnh theo tầm mức tiến bộ. Dĩ nhiên, cũng như trong việc thật hành đức hạnh nói chung, nếu sử dụng một pháp thật hành tôn giáo là điều rất đáng khích lệ. Nhưng không có lý do gì những người không tín ngưỡng lại không thể sử dụng một số ý niệm và kỹ thuật đã phục vụ cho nhân loại rất nhiều suốt mấy thiên niên kỷ. Tạo một thói quen quan tâm đến tha lợi, và bỏ vài phút hàng ngày khi vừa thức giấc để quán chiếu giá trị của đời sống bằng một thái độ luân lý kỷ luật, đó là cách tốt để khởi đầu, cho dù tín ngưỡng của ta là gì, hoặc vả không có tín ngưỡng. Điều này cũng đúng khi bỏ ít thời gian vào cuối ngày để thẩm định ta đã thành tựu được bao nhiêu trong việc đó. Giới luật đơn giản như vậy cũng đủ ích lợi trong việc triển khai quyết định ngưng hành xử theo cách tự dung dưỡng nữa.

Nếu các đề nghị trên có vẻ hơi nặng nhọc cho độc giả không phải muốn đi tìm Niết-bàn hoặc cứu rỗi, mà chỉ muốn đạt hạnh phúc của loài người, tương cần tự nhắc lại, điều mang đến niềm vui và sự mãn nguyện lớn lao nhất trong đời chính là các hành động ta làm vì quan tâm đến người khác. Thật vậy, chúng ta có thể đi xa hơn. Bởi vì, trong khi các câu hỏi căn bản về hiện hữu của loài người, như tại sao ta ở đây, từ đâu ta đến, ta sẽ về đâu, và vũ trụ có sự khởi đầu hay chẳng... mỗi câu đều gợi lên nhiều cách trả lời khác nhau theo các truyền thống triết lý khác nhau; nhưng rõ rệt một điều là, một cái tâm quảng đại và các hành động thiện lành quả thật dẫn đến một sự an bình lớn lao. Điều cũng rõ như thế, là các thứ tiêu cực đối nghịch sẽ mang đến các hậu quả không mong muốn. Hạnh phúc vươn lên từ các duyên khởi đạo đức. Nếu ta thật sự mong muốn hạnh phúc, không có cách hành xử nào khác ngoài con đường đạo đức: đó là phương pháp để thành đạt hạnh phúc. Và, chúng ta có thể thêm, căn nguồn của đạo đức, nền tảng của nó, chính là giới luật luân lý.

---o0o---

Chương 8 - LUÂN LÝ VỀ TỪ BI

Chúng ta đã ghi nhận trước đây rằng mọi tôn giáo chính trên thế giới đều nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc vun bồi tình thương và tâm từ bi. Trong truyền thống triết lý Phật giáo, các trình độ thành đạt khác nhau được mô tả. Ở trình độ căn bản, từ bi (nying je) được hiểu theo nghĩa chủ yếu là thiện cảm (hoặc cảm thông) — khả năng đi vào, và ở một mức độ nào đó, chia sẻ đau khổ của người khác. Nhưng Phật giáo — và có thể các tôn giáo

khác — tin rằng khả năng này có thể phát triển đến một trình độ không những từ bi khởi dậy chẳng cần chút cố gắng, mà còn vô điều kiện, vô phân biệt, và ở một phạm vi toàn cầu. Một tình cảm mật thiết đối với tất cả chúng sanh muôn loài, dĩ nhiên kể cả những kẻ làm hại ta, được phát ra, tương tự như tình yêu của người mẹ dành cho đứa con duy nhất.

Nhưng ý nghĩa về sự bình hòa đối với tất cả mọi người không thể xem như đi đến một điểm kết. Đúng hơn, nó còn được xem như một thứ lò xo đẩy bật lên một tình yêu cao cả hơn nữa. Bởi vì khả năng thiện cảm vốn nội tại, và lý luận cũng là cơ năng nội tại, từ bi chia sẻ cùng các đặc điểm với chính tâm thức. Vì thế, chúng ta có khả năng triển khai từ bi rất vững chắc và liên tục. Đó không phải là một nguồn có thể dùng cạn — như nước bị cạn khi ta đun sôi. Và mặc dù từ bi có thể được mô tả như một sinh hoạt, nhưng lại không giống như sinh hoạt vật lý, chẳng hạn như nhảy cao, chỉ rèn luyện được đến một mức độ nào đó không thể vượt hơn.

Trái lại, khi tăng tiến sự nhạy cảm trước khổ đau của tha nhân qua sự rộng mở tâm, cá nhân đồng thời triển khai được từ bi đến mức có thể rất cảm động chỉ vì một nỗi khổ vi tế nhất của tha nhân, do ý thức trách nhiệm đối với họ. Điều này khiến người có tâm từ bi sẽ tận hiến hầu giúp đỡ kẻ khác thoát khổ lẫn các duyên tạo khổ. Ở Tây tạng, trình độ tối thượng này được gọi là nying je chenno, dịch sát nghĩa là "đại từ bi".

Ở đây, không phải tôi đề nghị mỗi cá nhân đều phải đạt đến trạng thái cao của sự phát huy tâm linh mới dẫn đến một đời sống thiện lành. Tôi đã mô tả nying je chenno không phải vì đó là điều kiện tiên khởi của hành vi luân lý, đúng ra vì tôi tin khi đưa lý luận về từ bi đến trình độ cao nhất có thể biến thành một nguồn cảm hứng mãnh liệt. Nếu chúng ta chỉ cần giữ cảm hứng đó để triển khai nying je chenno, hoặc đại từ bi, như một lý tưởng, tự nhiên nó sẽ có một tầm ảnh hưởng quan trọng đến quan điểm của ta. Căn cứ trên nhận thức đơn giản là, cũng như tôi, mọi người khác đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ, cho nên cần sử dụng nó như một sự nhắc nhở thường xuyên chống lại ích kỷ và phân biệt. Nó nhắc nhở rằng, nếu ta tử tế và rộng rãi chỉ vì hy vọng sẽ được báo đáp, thì chỉ thu hoạch rất ít ỏi. Nó nhắc nhở rằng, các hành có động cơ cầu vọng danh thơm cho mình vẫn còn ích kỷ, tuy rằng bề ngoài trông như hành vi tử tế. Nó còn nhắc nhở rằng, không có gì đặc biệt trong các hành động từ thiện đối với các người thân thuộc. Và nó giúp chúng ta nhận thức thiên kiến dành cho gia đình và bạn bè, vốn là điều không đáng tin cậy hầu thẩm định hành vi luân lý. Nếu chỉ dành hành vi luân lý cho các

người ta cảm thấy thân thuộc, nguy cơ là ta sẽ bỏ quên bản phận đối với những người bên ngoài vòng.

Tại sao thế? Một khi các cá nhân đó tiếp tục đáp ứng kỳ vọng của ta, thì mọi việc tốt đẹp. Nhưng nếu họ làm hỏng, thì người mà ta xem như bạn thân hôm nay, ngày kia có thể trở thành kẻ thù tệ hại nhất. Như chúng ta từng thấy, ta có xu hướng phản ứng xấu đối với tất cả người tạo đe dọa khiến ta không được thỏa mãn các ham muốn thân yêu nhất, cho dù họ là thân cận của ta. Từ lý do đó, từ bi và tương kính đề ra một căn bản vững chắc hơn cho liên hệ con người. Điều này đúng trong tình bạn đời. Nếu tình yêu ta dành cho người nào đặt căn bản trên sự hấp dẫn, cho dù đó là bề ngoài hoặc các đặc điểm giả tạo nào đó, thì cảm tình ta dành cho người đó sẽ tan biến qua thời gian. Khi họ mất đi phẩm chất ta cảm thấy là quyến rũ, tình trạng có thể hoàn toàn thay đổi, mặc dù họ vẫn cùng là một người. Đó là tại sao liên hệ đặt nền tảng trên sự hấp dẫn vốn bất định. Mặt khác, khi ta bắt đầu kiện toàn lòng từ bi, thì bề ngoài hoặc thái độ của người đó không ảnh hưởng đến cách cư xử bên trong của ta.

Lại nữa, cảm tình của ta đối với người khác thường tùy thuộc nhiều vào hoàn cảnh của họ. Đa số người ta, khi nhìn thấy kẻ tàn tật, đều cảm thông cho họ. Nhưng khi thấy người giàu có hơn mình, hoặc học thức hơn, hoặc có địa vị cao, lập tức sẽ cảm thấy ganh tỵ và cạnh tranh cùng họ. Cảm xúc tiêu cực sẽ ngăn chúng ta không nhìn thấy sự giống nhau giữa chúng ta và người khác. Chúng ta quên rằng, cũng như ta, dù may dù rủi, dù xa dù gần, họ cũng đều mong hạnh phúc và tránh đau khổ.

Như thế, mục đích của phấn đấu là để vượt khỏi các cảm xúc thiên lệch đó. Chắc chắn, triển khai được từ bi chân thật cho các người thân yêu vẫn là nơi chốn hiện thật và thích đáng để bắt đầu. Ảnh hưởng của hành động chúng ta trên người thân thường lớn hơn trên kẻ khác, do đó, trách nhiệm của ta đối với họ cũng nặng hơn. Dù vậy, ta cần nhìn nhận rằng, cuối cùng, không có nền tảng nào để thiên vị dành ưu quyền cho họ. Trong ý nghĩa này, chúng ta tất cả đều đứng ở vị trí của một y sĩ trước mười bệnh nhân cùng mắc phải một chứng bệnh. Họ đều đáng được trị liệu ngang bằng nhau. Tuy nhiên, điều được biện luận ở đây không phải là trạng thái lạnh nhạt cách biệt. Thách đố căn bản khác, khi ta bắt đầu nói rộng từ bi đến tất cả mọi người, là bảo quản được cùng một trình độ thân thiết mà ta cảm thấy cho các người gần nhất. Nói cách khác, điều đề nghị là ta cần phải phấn đấu cho sự bình hòa trong khuynh hướng dành cho tất cả mọi người, ở một mức độ nền

móng trên đó ta có thể gieo hạt giống của nying je chenno , của đại từ và đại bi.

Nếu chúng ta có thể bắt đầu liên hệ với người khác trên căn bản bình hòa như thế, từ bi sẽ không còn tùy thuộc vào sự kiện người này là chồng tôi, người kia là vợ tôi, thân nhân, bạn bè... Đúng hơn, một cảm giác thân thuộc đối với tất cả mọi người sẽ phát triển trên nhận thức đơn thuần là, cũng như tôi tất cả đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Nói cách khác, chúng ta sẽ khởi sự liên hệ cùng người khác trên nền tảng họ là chúng sanh. Chúng ta có thể nghĩ về điều đó như một lý tưởng, một điều rất khó đạt đến. Nhưng theo tôi, điều đó là nguồn cảm hứng vô cùng sâu xa và lợi lạc.

Giờ ta thử quán xét vai trò của tâm từ bi và lòng tử tế trong đời sống hàng ngày. Có phải lý tưởng phát huy nó đến mức trở thành vô điều kiện có nghĩa là ta phải bỏ trọn vẹn các lợi ích cá nhân? Không hẳn vậy. Trái lại, đó là cách tốt nhất để phục vụ chúng — đúng ra có thể bảo đó là xây dựng cách trọn vẹn cho tự lợi khôn ngoan nhất. Bởi vì nếu xác nhận các phẩm tánh như tình thương, nhẫn nại, bao dung và tha thứ là thành phần của hạnh phúc, thì cũng có thể xác nhận nying je, tức từ bi, vừa là căn nguồn vừa là kết quả của các phẩm tánh đó; như thế, khi ta càng từ bi, thì lại càng cung ứng nhiều cho hạnh phúc. Mọi ý tưởng có liên hệ các tha nhân nếu chỉ thuộc phạm vi đời sống cá nhân, cho dù đó là một phẩm tánh cao thượng, cũng chỉ thành thiên cật. Từ bi nằm trong từng phạm vi của sinh hoạt, bao gồm cả nơi làm việc.

Ở đây, tôi phải nói đến một nhận thức được nhiều người nhìn nhận là, từ bi, nếu không phải là một chương ngại, thì ít ra cũng là điều không thích hợp cho đời sống nghiệp vụ. Cá nhân tôi nghĩ rằng, chẳng những thích hợp, mà nếu thiếu từ bi, sinh hoạt của chúng ta bị đe dọa hủy hoại. Điều này là vì, khi ta bỏ quên vấn đề ảnh hưởng của hành động đối với an sinh của người khác, ta không thể nào tránh khỏi làm hại đến họ. Luân lý của từ bi giúp tạo ra một nền tảng và động cơ cần thiết cho cả giới luật lẫn vun bồi đức hạnh. Khi ta bắt đầu thật sự quý trọng giá trị của từ bi, nhãn quan của ta đối với người khác tự động thay đổi. Chỉ riêng điều này có thể là tạo một ảnh hưởng mạnh mẽ đến hành vi trong đời sống của ta. Chẳng hạn như, khi cám dỗ của sự lừa đảo người khác khởi dậy, từ bi dành cho họ sẽ ngăn ta không thực hiện ý định. Và khi nhận thức được việc làm của mình có thể đang bị nguy cơ do kẻ khác lợi dụng, từ bi sẽ giúp ta tháo gỡ khỏi khó khăn đó. Thử tưởng tượng trường hợp một khoa học gia đang nghiên cứu một việc có thể trở thành nguồn đau khổ cho người khác, nhờ từ bi, họ sẽ nhận ra và hành động thích đáng, thậm chí có thể bỏ luôn cả kế hoạch.

Tôi không phủ nhận vấn đề thật sự có thể khởi dậy khi ta tận hiến đời mình cho lý tưởng từ bi. Trong trường hợp khoa học gia tiếp tục làm việc theo chiều hướng cũ, có thể tạo thành các hậu quả nghiêm trọng cho chính họ và gia đình. Cũng thế, những người làm các dịch vụ chăm sóc — y tế, cố vấn, xã hội, vân vân — hoặc những người trông nom tại nhà đôi khi có thể mệt mỏi vì công tác vượt quá sức mình. Sự tiếp xúc thường xuyên cùng đau khổ, đôi lúc sẽ tạo nên một cảm xúc như phải chịu đựng, có khi đi đến cảm thấy mất năng lực, và tuyệt vọng. Hoặc trong trường hợp cá nhân làm hành động tử tế đó chỉ vì công tác phải làm — chỉ làm theo vận chuyển đòi hỏi. Dĩ nhiên còn tốt hơn là không có mục tiêu gì.

Nhưng nếu không tự kiểm thảo, việc này có thể dẫn đến sự mất cảm giác đối với đau khổ của người khác. Nếu nó khởi sự, tốt hơn là nên tạm rời bỏ một thời gian, và nỗ lực cần trọng hầu đánh thức sự nhạy cảm đó. Cần nên nhớ rằng tuyệt vọng không bao giờ là một giải pháp. Điều đó, theo một thành ngữ Tây tạng nói, ngay dù sợi dây bị đứt làm chín khúc, ta cũng phải nối nó lại mười lần. Bằng cách đó, cho dù đến cuối cùng ta vẫn thất bại, ít nhất sẽ không có cảm xúc hối tiếc. Và khi phối hợp cái nhìn này cùng một sự nhận thức rõ rệt về khả năng lợi tha của mình, ta sẽ có thể bắt đầu vẫn hồi hy vọng và tự tin.

Vài người có thể phản đối lý tưởng này trên căn bản là, khi đi vào nỗi khổ của tha nhân, ta sẽ mang lại khổ cho chính mình. Ở một hạn định nào đó, điều đó đúng. Nhưng tôi đề khởi rằng, không ó một phân biệt thẩm định chủ yếu nào giữa kinh nghiệm khổ của chính ta và kinh nghiệm khổ khi chia sẻ cùng người khác. Trong trường hợp nỗi khổ của riêng ta, cho là không tự nguyện đi, vẫn có một cảm thức bị áp chế: dường như nó đến từ bên ngoài ta.

Ngược lại, chia sẻ đau khổ cùng người khác có một trình độ tự nguyện nào đó, nhưng tự nó cho thấy một thứ nội lực. Vì lý do đó, sự phiền nhiễu nó tạo nên còn ít khiến cho ta cảm thấy phân liệt hơn là do đau khổ của riêng ta.

Đương nhiên, cho dù là một lý tưởng, khái niệm về phát huy từ bi vô điều kiện rất dễ gây nản lòng. Hầu hết mọi người, kể cả tôi, phải tranh đấu mới có thể đạt đến điểm dễ dàng đặt lợi ích của kẻ khác ngang hàng với lợi ích của mình. Tuy nhiên, chúng ta không thể để cho điều đó khiến ta bỏ cuộc. Và trong khi chắc chắn có nhiều trở lực trên con đường phát huy được một trái tim thật sự âm áp, ta lại có một sự an ủi sâu xa khi biết được làm như thế ta đang tạo các điều kiện cho hạnh phúc của chính mình. Như tôi đã nói đến,

khi ta càng thật lòng mong muốn lợi tha, thì năng lực và tự tin càng được phát huy, và ta sẽ được kinh nghiệm càng lớn lao về an bình và hạnh phúc. Nếu còn nghi ngờ, thử đặt câu hỏi còn có cách nào khác chẳng. Với bạo lực và tranh chấp? Dĩ nhiên là không. Với tiền tài? Có thể đến một mức nào đó, nhưng không xa hơn. Nhưng với tình thương yêu, chia sẻ đau khổ của người khác, nhận thức rõ rệt sự hòa đồng cùng người khác — đặc biệt là các người không may và không được tôn trọng nhân quyền — bằng cách giúp đỡ họ hạnh phúc: đúng vậy. Qua tình thương, qua lòng tốt, qua từ bi, chúng ta thiết lập sự hiểu biết giữa ta và người. Đó là cách rèn luyện sự hợp nhất và hài hòa.

Từ bi và thương yêu không phải là các xa xỉ phẩm. Đó là nguồn an bình cả bên trong lẫn bên ngoài, nên tảng cho sự tồn tục của loài người. Một mặt, chúng thiết lập hành động bất bạo lực. Mặt khác, chúng là nguồn cội của tất cả các phẩm chất tâm linh: của tha thứ, bao dung, và mọi phẩm tánh khác. Hơn nữa, đây quả thật là điều mang lại ý nghĩa cho mọi sinh hoạt của ta, tạo tính cách xây dựng. Không có gì lạ khi học cao; không có gì lạ khi giàu có. Chỉ có cá nhân với một trái tim ấm áp mới có thể làm các điều thật sự có giá trị.

Đối với các vị cho rằng Đạt lai Lạt ma thiếu thực tế khi biện luận cho thứ lý tưởng về tình thương vô điều kiện, tôi mời gọi họ hãy thử kinh nghiệm cùng nó. Họ sẽ khám phá ra rằng, khi chúng ta vượt trên sự hạn hẹp gò bó của ngã lợi, trái tim ta sẽ ngập tràn một thứ năng lực. An bình và niềm vui sẽ trở thành bạn hữu thường trực của ta. Nó phá vỡ mọi thứ hàng rào và cuối cùng tiêu hủy khái niệm về ngã lợi vốn dĩ độc lập cùng tha lợi. Nhưng quan trọng nhất, ít ra trên bình diện luân lý, nơi nào có được tình thương, sự quý trọng, lòng tốt và tâm từ bi dành cho đồng loại, nơi đó sẽ tự động có hành vi luân lý. Các hành động luân lý thiện lành khởi dậy tự nhiên trong khuôn khổ của từ bi.

---o0o---

Chương 9 - LUÂN LÝ VÀ ĐAU KHỔ

Tôi từng đề nghị rằng, tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc, hạnh phúc chân thật có đặc tánh là an bình, và an bình chắc chắn chỉ đạt được khi hành động của ta có động cơ là sự quan tâm đến tha nhân; và điều đó sẽ nối tiếp bằng giới luật luân lý và giải pháp trực tiếp cho cảm xúc phiền nhiễu. Tôi cũng đề nghị rằng, trong khát vọng hạnh phúc, chúng ta tìm sự xa lánh đau khổ một cách tự nhiên và thích đáng. Giờ ta thử quán xét phẩm chất, hoặc trạng thái,

khi ta ước vọng mạnh mẽ được giải thoát khỏi đau khổ đang nằm ngay trong đời sống của ta.

Đau khổ và đau đớn là các sự thật không thể tránh khỏi của cuộc đời. Một chúng sanh, theo định nghĩa thông thường của tôi, là một kẻ có khả năng kinh nghiệm đau đớn và đau khổ. Cũng có thể nói, kinh nghiệm về đau khổ nối liền ta cùng người khác. Nhưng vượt trên điều đó, ta có thể quán xét rằng, đau khổ chia ra làm hai loại (liên hệ nhau). Có những hình thái có thể tránh, khởi dậy từ các hiện tượng như chiến tranh, nghèo đói, bạo lực, tội ác — ngay cả các thứ như dốt nát và một số bệnh hoạn. Nhưng có những hình thái không thể nào tránh được, bao gồm các hiện tượng như bệnh, lão, và tử. Cho đến giờ, chúng ta chỉ bàn đến việc giải quyết các loại đau khổ có thể tránh, do loài người tạo ra. Giờ tôi xin quán xét rõ ràng hơn đến các loại không thể tránh.

Vấn đề và khó khăn ta đối diện trong cuộc đời không phải luôn luôn như là thiên tai. Ta không thể tự bảo vệ tránh chúng chỉ bằng cách phòng ngừa thận trọng, như là để dành thức ăn. Trong trường hợp bệnh hoạn, chẳng hạn, cho dù cố gắng giữ sức khỏe đến đâu bằng thể thao và ăn kiêng, dần dà thân thể ta cũng đi đến các vấn đề vật lý. Và khi chúng đến, ảnh hưởng trên đời sống có thể hệ trọng: chúng ngăn ta không làm được các điều muốn làm, đi đến các nơi muốn đến. Thường thì ta bị ngăn không được ăn các thức ta thích, thay vào đó phải uống các loại thuốc mùi vị đáng khiếp. Khi sự việc trở thành tệ hại, chúng ta có thể đau nhức ngày đêm — đến độ chỉ còn cầu mong chết.

Về sự già lão, từ ngày chúng ta mới chào đời, đã phải đối diện cùng viễn ảnh lão hóa và mất đi sự dẻo dai của tuổi trẻ. Đến lúc đó, tóc sẽ rụng, răng sẽ rụng, mắt mờ và tai điếc. Chúng ta không thể tiêu hóa các thức ăn từng ưa thích nữa. Dần dà, chúng ta lại quên đi mất nhiều việc lúc trước thật rõ ràng, và có khi còn quên cả tên các người thân thuộc của mình. Nếu sống thật lâu, chúng ta lại phải rơi vào trạng thái lợm khộm mà nhiều người chỉ cần nhìn thấy cũng đủ chán chê, mặc dù đấy mới đúng vào quãng thời gian mà ta cần đến họ nhất.

Rồi cái chết đến — hầu như là một đề tài cấm kỵ trong các xã hội văn minh. Mặc dù có khi chúng ta nhìn nó như một sự nhẹ nhõm và bất kể chuyện gì đến sau khi chết đi, cái chết có nghĩa là ta sẽ xa lìa các người thân thương, các sở hữu quý giá, thật vậy, tất cả những gì mà ta yêu chuộng.

Trong sự mô tả ngắn gọn về các đau khổ không thể tránh này, chúng ta phải thêm một loại khác. Đó là đau khổ khi gặp gỡ kẻ không muốn gặp — hoặc rủi ro hay tai nạn. Đó là đau khổ khi thứ ta muốn bị lấy mất đi — như các người tỵ nạn chúng tôi khi mất quê hương, nhiều người mất cả các người thân. Đó là đau khổ vì không đạt được điều mong muốn, dù đã bỏ thật nhiều công sức để làm. Mặc dù ta gầy cả lưng khi làm việc trên cánh đồng, nhưng lại bị thất mùa; mặc dù làm việc ngày đêm cho một doanh nghiệp, lại chẳng thành công do lỗi ta hay lỗi người khác. Rồi lại còn đau khổ vì không biết chắc, vì không thể biết khi nào và ở đâu ta lại gặp nghịch cảnh. Từ kinh nghiệm của bản thân, tất cả chúng ta đều biết điều đó dẫn đến cảm giác bất an và lo lắng. Và làm tiêu hao hết tất cả việc ta làm, là thứ đau khổ của sự bất mãn, khởi lên cho dù khi ta đã đạt được điều mong muốn. Những sự kiện trên là thành phần của kinh nghiệm hàng ngày của mọi người vốn dĩ mong hạnh phúc và tránh đau khổ.

Nếu điều trên chưa đủ, còn có thêm sự kiện là các kinh nghiệm ta thường nghĩ là thích thú lại biến thành nguồn đau khổ cho mình. Chúng có vẻ như cung ứng sự thỏa mãn, nhưng lại không thật sự tạo được; đó là thứ hiện tượng ta từng nói đến trước đây. Thật thế, nếu nghĩ tận tường, ta sẽ thấy việc nhận thức các kinh nghiệm như là thích thú, cho đến cùng, chỉ được đền bù bằng một đau khổ rõ rệt hơn. Thí dụ như, ta ăn để trấn áp cơn đói. Ta ăn một miếng lớn, rồi hai, ba, bốn, năm và tận hưởng kinh nghiệm đó — nhưng chẳng bao lâu, cùng một người và cùng thức ăn đó, ta bắt đầu cảm thấy hết muốn ăn. Nếu không ngưng lại, việc đó sẽ hại ta — cũng như thực tế của hầu hết mọi thứ lạc thú trần gian đều tác hại cho ta nếu đi đến thái quá. Đó là tại sao hài lòng là điều cần thiết nếu ta muốn hạnh phúc thật sự.

Tất cả các biểu hiện đau khổ nói trên có căn bản không thể tránh, và đích thật là các sự kiện tự nhiên của đời sống. Điều đó không có nghĩa là, cuối cùng, chúng ta không làm gì được trước chúng. Cũng không có nghĩa là nó không liên hệ đến vấn đề giới luật luân lý. Quả thật, theo Phật giáo và các triết lý tôn giáo Ấn độ khác, đau khổ là kết quả của nghiệp quả "karma". Nhiều người, Đông phương cũng như Tây phương, giả định rằng "karma" mang ý nghĩa, bất cứ điều gì ta kinh nghiệm đều đã được tiền định; tuy nhiên nghĩ vậy là hoàn toàn sai lầm. Đó lại càng không phải một cái cớ để khỏi chịu trách nhiệm trong bất cứ mọi hoàn cảnh nào.

Bởi vì từ "karma" đã đi vào ngữ vựng phổ thông, cho nên cần thiết phải làm sáng tỏ khái niệm này hơn. "Karma" trong tiếng Sanskrit có nghĩa là "hành động." Nó ghi nhận một sức mạnh tích cực, việc làm ra như kết quả của các

sự kiện tương lai có thể bị ảnh hưởng bởi các hành của ta. Giả thiết "karma" là một thứ năng lực độc lập nào đó ấn định trước trọn dòng đời của ta vốn hoàn toàn sai lầm. Ai đã tạo ra "karma"? Chính chúng ta. Điều ta nghĩ, nói, làm, muốn, và thiếu tạo thành "karma". Như tôi đã viết, lấy thí dụ, hành động tạo thành một trường hợp mới và hậu quả mới của một sự kiện nào đó. Lời của tôi tạo nên một phản ứng trong trí độc giả. Trong mỗi việc ta làm, luôn luôn có nhân và quả, nhân và quả. Trong đời sống hàng ngày, thực phẩm ta ăn, công việc ta làm, và sự nghỉ ngơi của ta đều là tác dụng của hành động: hành động của chúng ta. Đó chính là "karma". Do đó, chúng ta không thể dẫu tay đi khi nào thấy mình đối đầu cùng các đau khổ khó tránh. Nếu cho mỗi sự không may chỉ đều do kết quả của "karma" là tương đương với việc bảo rằng chúng ta hoàn toàn bất lực trong cuộc đời. Nếu điều đó đúng, sẽ không còn lý do gì mà hy vọng. Chúng ta tốt nhất nên cầu nguyện cho ngày tận thế.

Một sự thẩm định đúng hơn về nhân quả đề khởi rằng, khác xa với sự bất lực, có rất nhiều điều chúng ta có thể làm hầu tạo ảnh hưởng trên kinh nghiệm đau khổ của mình. Lão, bệnh, và tử không thể tránh. Nhưng, đối với các sự dày vò của các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, chúng ta chắc chắn có sự chọn lựa một cách phản ứng đối với các sự việc của đau khổ xảy ra. Nếu muốn, ta có thể chọn một khuynh hướng ít đam mê và duy lý hơn, và trên nền tảng có thể giới chế các phản ứng của mình. Mặt khác, ta có thể chỉ cần tránh các sự không may đó. Nhưng khi làm thế, chúng ta có thể trở nên bị dồn nén. Kết quả là, cảm xúc phiền nhiễu trôi dạt và an bình nội tâm của chúng ta bị phá hủy. Khi ta không giới hạn các xu hướng phản ứng tiêu cực trước đau khổ, nó sẽ trở nên một nguồn ý niệm và cảm xúc tiêu cực. Như thế có một liên hệ rõ rệt giữa ảnh hưởng nổi khổ trong tâm trí ta và sự thật hành giới luật nội tại.

Thái độ căn bản của ta đối với đau khổ rất khác biệt với cách ta kinh nghiệm nó. Thí dụ như, có hai người đau khổ trước một hình thức tương tự của bệnh ung thư. Điểm khác biệt duy nhất giữa hai bệnh nhân đó là cái nhìn của họ về bệnh trạng. Một người nhìn nó như điều gì phải chấp nhận, và nếu có thể, chuyển thành cơ hội để phát huy một sức mạnh nội tại. Một người lại phản ứng trước trường hợp của mình bằng sự sợ hãi, cay đắng, và lo lắng cho tương lai. Mặc dù trên các triệu chứng thuần vật lý, có thể không có khác biệt giữa hai người trong những gì họ đang đau khổ; nhưng lại có một khác biệt sâu xa trong kinh nghiệm của họ về cơn bệnh của mình. Trong trường hợp sau, thêm vào với sự đau đớn vật lý, là một sự đau khổ tinh thần sâu đậm.

Điều này đề khởi rằng, mức độ của đau khổ ảnh hưởng đến chúng ta tùy thuộc nhiều vào chính mình. Do vậy, điều thiết yếu là giữ một phối cảnh thích đáng trên kinh nghiệm về đau khổ. Khi nhìn thật gần vào một vấn đề đặc biệt nào đó, ta thấy như nó lớn lao quá và lấp trọn cả nhãn quan. Tuy nhiên, nếu nhìn cùng vấn đề đó ở từ xa, tự động ta sẽ thấy được sự liên hệ của nó cùng các vật khác. Hành động đơn giản đó tạo ra một sự khác biệt to tát. Nó cho phép ta nhận ra rằng mặc dù hoàn cảnh đưa đến quả thật bi thảm, nhưng ngay cả sự kiện bất hạnh nhất cũng có nhiều diện dị biệt và có thể đến gần bằng nhiều góc cạnh khác nhau. Thật thế, rất hiếm khi, nếu chẳng phải là không bao giờ, có thể tìm thấy một trường hợp hoàn toàn tiêu cực cho dù ta nhìn nó bất cứ cách nào.

Khi thảm kịch hoặc bất hạnh đến với ta — chắc chắn chúng phải đến — điều cần ích là phải so sánh với một sự kiện khác, hoặc nhớ lại một trường hợp tương tự hay tệ hơn đã từng xảy ra, nếu không phải của ta, thì của người khác ta từng gặp. Khi đã chuyển được tầm nhìn ra khỏi cái ngã và hướng về người khác, ta sẽ kinh nghiệm được một hiệu quả giải thoát. Có một điều về tánh năng động của sự tự kỷ tư duy, hoặc bận tâm về chính ta nhiều quá, sẽ tạo khuynh hướng phóng đại nỗi khổ của mình. Đảo lại, khi nhìn nó trong liên hệ cùng nỗi khổ của người khác, ta bắt đầu nhận ra, trên diện tương đối, nó chẳng phải là không thể chịu đựng được.

Điều này cho phép ta bảo tồn được an bình nội tâm dễ dàng hơn khi ta chỉ tập trung vào vấn đề của mình mà bỏ quên hết tất cả điều khác.

Theo kinh nghiệm của chính cá nhân tôi, chẳng hạn như, khi tôi nghe tin xấu về Tây tạng — đáng buồn là quá thường xuyên — tự nhiên phản ứng tức khắc của tôi là nỗi buồn. Nhưng, khi đưa vào khuôn khổ và tự nhắc nhở về khuynh hướng căn bản của con người cần tình thương, tự do, sự thật và công lý phải luôn luôn được đề cao, tôi thấy mình có thể đối phó một cách khá tốt. Các cảm xúc giận dữ không kèm hãm nổi — vốn không làm gì hơn ngoài việc đầu độc trí óc, cay đắng con tim, và bạc nhược ý chí — thường ít khi trỗi dậy, cho dù trước các tin tệ hại nhất.

Cũng cần nhớ rằng, thời điểm của sự đạt đến trí tuệ và nội lực cao nhất thường cũng là lúc khó khăn nhất. Với khuynh hướng đúng — ở đây ta lại thấy tầm quan trọng tối thượng của việc phát triển một thái độ tích cực — kinh nghiệm đau khổ có thể mở mắt ta trước thực tế. Thí dụ như, kinh nghiệm bản thân tôi về cuộc đời như là một người tỵ nạn giúp tôi ý thức được rằng những nghi thức bất tận, như là một phần quan trọng trong đời tôi

ở Tây tạng, quả thật chẳng cần thiết. Chúng ta còn thấy rằng lòng tự tin và tự trọng có thể phát huy hơn, và sự can đảm được tăng cường hơn như kết quả từ nỗi khổ. Điều này có thể thấy trong thế giới quanh ta. Ở cộng đồng tỵ nạn, chẳng hạn, trong số những người còn sống sót của các năm lưu vong đầu tiên, tôi được biết một số người, dù đau khổ khủng khiếp, nhưng lại là các cá nhân có tinh thần mạnh mẽ nhất và niềm vui vô ái ngại. Ngược lại, chúng ta lại thấy, có một số người đối diện cùng các nghịch cảnh nhỏ nhặt, dù họ có đủ thứ, nhưng lại nghiêng về sự mất hy vọng và đi vào tuyệt vọng. Xu hướng tự nhiên muốn giàu có thường làm hỏng ta. Kết quả thông thường là nó dần dà khiến ta cảm thấy khó chịu được các vấn đề mà bất cứ người nào thỉnh thoảng cũng phải đối phó.

Thử xét đến các sự chọn lựa khả hữu khi ta phải đối diện cùng vấn đề đặc biệt. Ở một cực, ta có thể để cho mình bị đắm chìm trong đó. Ở cực kia, ta chỉ cần đi ăn ngoài trời hay giải trí và quên nó đi. Khả năng thứ ba là trực tiếp đối diện cùng trường hợp. Điều này bao gồm việc quán xét, phân tích, thâm định nhân quả, và tìm giải pháp cho nó.

Mặc dù cách thứ ba đôi khi khiến chúng ta phải đau thêm trong một thời gian ngắn, nhưng rõ ràng nó đáng chọn hơn hai cách kia. Nếu ta cố tránh hoặc chối một vấn đề chỉ bằng cách quên bỏ nó hoặc uống rượu hay hút thuốc, hoặc ngay cả dùng vài hình thức hành thiền hay cầu nguyện nào đó như phương tiện để trốn thoát, trong khi còn có một cơ hội giải thoát ngắn hạn, như thế vấn đề vẫn còn đó. Khuynh hướng như trên chỉ tránh né chứ không giải quyết được vấn đề. Một lần nữa, nguy cơ sẽ được thêm vào trên vấn đề đầu tiên, và tiếp theo đó là sự bất ổn tinh thần và cảm xúc. Các sự phiền nhiễu của lo lắng, sợ hãi và nghi ngờ cứ chồng chất lên. Dần dà, có thể đưa đến sự giận dữ và tuyệt vọng, kéo theo đủ thứ đau khổ xa hơn (cho chính ta và người).

Thử hình dung một tai nạn như bị bắn vào bụng. Cơn đau rất dữ dội. Chúng ta phải làm gì? Dĩ nhiên, ta cần phải lấy viên đạn ra và chịu đựng việc giải phẫu. Điều này càng làm đau đớn hơn. Tuy nhiên ta phải chấp nhận điều đó hầu vượt qua được vấn đề tiên khởi. Tương tự, do sự nhiễm độc, hoặc một tổn hại kinh khủng nào đó, có thể ta phải mất tay hoặc chân hầu giữ tánh mạng. Dĩ nhiên, ta phải chuẩn bị tinh thần chấp nhận hình thức đau khổ đó, hầu tránh khỏi sự đau khổ lớn hơn của cái chết. Chỉ là lẽ thường khi phải chịu đựng khổ sở trong việc làm nào đó hầu tránh một sự tệ hại hơn. Tôi nhìn nhận không phải luôn luôn dễ dàng quyết định. Khi lên sáu bảy tuổi, tôi bị chủng ngừa bệnh đậu. Nó quả thật là đau, khiến tôi phải phát ngờ, dù

được cho biết cơn đau đó không nhằm nhò gì so với bệnh chúng. Cơn đau kéo dài mất mười ngày, và kết quả hiện tôi vẫn còn bốn cái sẹo lớn!

Nếu viễn cảnh đương đầu cùng nỗi khổ đến trước mặt đôi khi có vẻ hơi dọa nạt, nhưng cần nên nhớ thật ra không có gì trong các kinh nghiệm thông thường của ta là thường trực. Tất cả hiện tượng đều có tánh biến hóa và hoại diệt. Cũng thế, như trong một mô tả về hiện thực mà tôi từng đề ra, chúng ta sai lầm nếu giả thiết rằng kinh nghiệm đau khổ — hay hạnh phúc — có thể đến chỉ từ một nguồn duy nhất. Theo lý thuyết về căn nguyên tùy thuộc, mọi thứ đều khởi dậy trong khuôn khổ của vô số nguyên nhân và điều kiện. Nếu không phải thế, một khi tiếp xúc cùng thứ gì xem như tốt, ta sẽ tự động vui; và khi tiếp xúc cùng thứ gì xem như xấu, ta sẽ tự động buồn. Nguyên nhân của niềm vui và nỗi buồn như thế quá dễ nhận, và cuộc đời quá đổi giản dị. Chúng ta sẽ có các lý do tốt để ràng buộc cùng một hạng người hay sự vật hay sự kiện nào đó, và giận ghét hay tránh né các thứ khác. Nhưng đó lại không phải là hiện thực.

Cá nhân tôi nhận thấy các lời khuyên về nỗi khổ của vị thánh hiền Ấn độ Shantideva rất hữu ích. Điều cốt yếu, theo ông, là khi chúng ta đối diện cùng bất cứ khó khăn nào, đừng để chúng làm ta tê liệt. Nếu bị như thế, ta đã sa vào nguy cơ bị chúng phủ ngập.

Thay vì vậy, hãy sử dụng các cơ năng quan yếu, quán xét bản chất của chính vấn đề. Và khi ta thấy rằng có các khả năng giải quyết nó cách này hay cách khác, không cần phải lo lắng nữa. Điều hữu lý là nên đặt toàn năng lực trên các phương tiện đó mà hành động.

Nếu, mặt khác, ta thấy bản chất của vấn đề không thể có giải pháp, thì không có điểm gì để lo buồn nữa. Nếu không có gì thay đổi được tình trạng, lo buồn càng chỉ làm tệ hại thêm lên. Đặt bên ngoài khuôn khổ của thứ triết lý về cực điểm của một loạt tư duy phức tạp, khuynh hướng của Shantideva nghe như là giản dị hóa. Nhưng vẻ đẹp của nó nằm chính ở phẩm chất giản dị đó. Và không ai có thể lý luận gì thêm trước lẽ thật trong suốt của nó.

Ở đây chúng ta không đi sâu vào vấn đề đau khổ có mục tiêu thực tế nào đó. Nhưng nếu kinh nghiệm về đau khổ nhắc nhở ta đến điều người khác phải chịu đựng, nó là một phối hợp mạnh mẽ cùng việc thật hành từ bi và giới chế các nhân duyên đau khổ. Và trong khuôn thức khơi dậy được thiện cảm và giúp ta cảm thông tha nhân, đau khổ có thể đóng góp như một nền tảng của từ bi và tình thương. Tôi xin nhắc lại thí dụ về vị hành giả Tây tạng đã

ngồi tù hơn hai mươi năm và chịu đựng sự đối xử hà khắc nhất kể cả tra tấn, sau khi đất nước chúng tôi bị xâm chiếm. Trong thời gian đó, các đệ tử của ông đào vong được thường cho tôi biết rằng, các lá thư ông viết và lén gửi khỏi trại giam đều chứa đựng các lời giảng dạy về tình thương và từ bi sâu xa nhất mà họ chưa từng gặp. Các nghịch cảnh, dù có khả năng biến thành nguồn hận thù và tuyệt vọng, đồng thời cũng có khả năng biến thành nguồn phát triển tâm linh. Kết quả cách này hay cách khác chỉ tùy thuộc vào phản ứng của chúng ta.

---o0o---

Chương 10 - NHU CẦU NHẬN THỨC

Trong nghiên cứu về phát triển luân lý và tâm linh, chúng ta đã từng nói rất nhiều đến nhu cầu về giới luật hoặc kỷ luật. Tuy rằng điều đó có vẻ như lỗi thời, thậm chí khó chấp nhận, trong một thời đại và văn hóa quá nhấn mạnh đến mục đích của sự thành tựu cá nhân. Nhưng lý do người ta có nhãn quan tiêu cực về kỷ luật là vì, theo tôi, phần lớn do sự hiểu biết thông thường về từ Ngữ đó. Người ta thường có xu hướng kết hợp kỷ luật với điều gì áp đặt chống lại ý muốn của họ. Tuy nhiên, tưởng cũng đáng lặp lại, điều chúng ta nói lên khi nhắc đến giới luật tâm linh chính là điều ta tự nguyện thọ nhận trên căn bản nhận thức trọn vẹn lợi lạc của nó. Đó không phải là một khái niệm xa lạ. Chúng ta không ngần ngại chấp nhận kỷ luật khi nó có lợi cho sức khỏe vật lý.

Theo lời khuyên của y sĩ, chúng ta tránh các thức ăn có hại ngay dù có thèm muốn. Thay vì vậy, chúng ta chỉ ăn các thức có lợi cho mình. Trong khi quả thật trong bước đầu tiên, kỷ luật bản thân, ngay dù tự nguyện chấp nhận, có thể liên hệ đến sự nhọc nhằn và ngay đến một mức độ phấn đấu nào đó, nhưng nó sẽ nhẹ nhàng hơn qua thời gian, nhờ sự quen thuộc và áp dụng chuyên cần. Nó hơi giống như là làm chuyên hướng một dòng nước. Đầu tiên, chúng ta phải đào kênh và đắp bờ. Kế đó, khi nước được dẫn vào trong, chúng ta còn cần phải điều chỉnh chỗ này chỗ khác. Nhưng khi dòng nước đã hoàn toàn tạo lập, thì nước sẽ chảy theo chiều ta mong muốn.

Giới luật luân lý cần thiết bởi vì nó là phương tiện nhờ đó ta nối kết được các sự cạnh tranh quyền hạnh phúc của ta và người. Dĩ nhiên là có những người giả định quyền hạnh phúc của họ quan trọng hơn đến nỗi bất cần đến hậu quả đau khổ của người khác. Nhưng đó là thiên cận. Nếu độc giả chấp nhận sự đặc trưng hóa hạnh phúc do tôi nêu ra, tiếp theo đó là, không ai thật sự hưởng lợi lạc từ việc làm hại người khác. Bất cứ lợi ích trực tiếp đạt được

qua sự tổn hại của người khác bắt buộc chỉ là tạm bợ. Về lâu dài, làm hại người khác, và phá rối an bình cùng hạnh phúc của họ tạo cho chúng ta lo lắng. Bởi vì hành động của ta có ảnh hưởng trên chính mình và người khác, khi ta thiếu giới luật, dần dà lo âu khởi dậy trong lòng, và sâu tận thâm tâm, ta sẽ cảm thấy không yên tĩnh. Ngược lại, dù nhọc nhằn cách mấy, giới luật các phản ứng của ta trước các ý niệm và cảm xúc tiêu cực về lâu về dài sẽ bớt tạo ra phiền phức như khi dung dưỡng các hành động ích kỷ.

Tuy nhiên, cần lặp lại một lần nữa, giới luật luân lý không phải chỉ bao hàm sự kiềm chế. Nó còn tiếp nối bằng việc đào luyện đức hạnh. Tình thương và tâm từ bi, khoan dung, tha thứ, vân vân là các phẩm chất cốt yếu. Khi chúng hiện hữu trong cuộc đời, mọi thứ ta làm đều trở thành một dụng cụ tạo lợi lạc cho toàn thể gia đình nhân loại. Ngay trong công việc hàng ngày của ta — dù chỉ là giữ trẻ tại nhà, làm việc trong hãng xưởng, hoặc phục vụ cộng đồng như bác sĩ, luật sư, doanh gia, hay giáo sư — tất cả hành động của ta đều có phần đóng góp vào sự an sinh chung. Và bởi vì kỷ luật luân lý giúp cho các phẩm chất dễ phát triển, tạo ý nghĩa và giá trị cho cuộc đời, nên nó là một điều hiển nhiên được người biết nhận thức thọ hành trong sự phấn khởi và tinh tấn.

Trước khi xét đến phương cách áp dụng thứ giới luật nội tại đó vào các tương quan cùng người khác, cần lược lại về các nền tảng xác định hành vi luân lý là vô tác hại như thế nào. Như chúng ta đã thấy, thực tế có tánh chất phức tạp, cho nên khó nói rằng một hành động riêng tư nào đó, hoặc một loại hành động nào đó tự nó đúng hay sai. Hành vi luân lý do đó chẳng phải điều chúng ta dán thân vào, chỉ vì tự riêng nó là đúng. Chúng ta làm thế vì nhận ra rằng nếu như ta muốn hạnh phúc và tránh đau khổ, người khác cũng vậy. Vì lý do đó, khó nghĩ được một hệ thống luân lý ý nghĩa tách rời khỏi vấn đề kinh nghiệm của ta về hạnh phúc và đau khổ.

Dĩ nhiên, nếu chúng ta muốn hỏi đủ loại câu khó khăn đặt căn bản trên siêu hình học, thì luận thuyết về luân lý sẽ trở nên quá phức tạp. Trong khi thật hành luân lý không thể giảm thiểu thành một loại thực tập lý luận, hoặc chỉ đơn giản là các điều lệ phải theo; thì bất cứ nhìn vào nó cách nào, cuối cùng ta cũng trở lại câu hỏi nền tảng về hạnh phúc và đau khổ. Tại sao hạnh phúc lại tốt và đau khổ lại xấu cho chúng ta? Có lẽ không có được câu trả lời kết luận. Nhưng có thể quán sát rằng, bản chất chúng ta vốn thích thứ này hơn thứ kia, giống như là thích cái tốt hơn thay vì cái chỉ tốt. Chúng ta chỉ bị thu hút bởi hạnh phúc và tránh xa đau khổ. Nếu đi xa hơn và hỏi tại sao như vậy,

chắc chắn câu trả lời sẽ đại khái như, Đó là như thế đó, hoặc đối với người có đức tin, Thượng đế tạo chúng ta cách đó.

Cho đến đây, đặc trưng của luân lý trong hành động được đề cập đến, chúng ta đã thấy nó tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố. Thời gian và hoàn cảnh có tầm quan trọng lớn đến vấn đề. Nhưng, sự có hoặc mất tự do của cá nhân cũng thế. Một hành động tiêu cực có thể xem như trầm trọng nhất khi kẻ làm việc đó với trọn vẹn tự do, đối lại với người bị bắt buộc phải làm trái với ý muốn của họ. Tương tự, sự thiếu lòng hối hận cũng phản ánh được điều đó, hành động tiêu cực cứ được dung dưỡng tái lập có thể xem như trầm trọng hơn là hành động đơn lẻ. Nhưng ta cũng phải xét đến ý định đằng sau hành động, cũng như nội dung của nó. Tuy vậy, câu hỏi vượt lên trên có liên hệ đến trạng thái tâm linh của cá nhân, trạng thái tâm và trí (kun long) toàn bộ trong giây phút hành động. Bởi vì, nói chung, đây là lãnh vực chúng ta có quyền kiểm soát nhiều nhất, đây là thành phần ý nghĩa nhất để xác định đặc tánh luân lý trong hành động. Như chúng ta đã thấy, khi ý định của ta bị ô trược bởi ích kỷ, hận thù, từ tham vọng đến thất vọng, tuy rằng đa số các hành động bộc lộ ra ngoài có vẻ xây dựng, nhưng ảnh hưởng không thể tránh của chúng sẽ là tiêu cực, cho cả ta lẫn người.

Bằng cách nào chúng ta có thể áp dụng nguyên tắc vô tác hại khi đối diện cùng một vấn đề luân lý tiến thoái lưỡng nan? Đây là lúc năng lực phán đoán và tưởng tượng của chúng ta làm việc. Tôi đã ừng mô tả hai điều trên như hai nguồn quý báu nhất, và đề khởi việc sở hữu chúng là điểm khác biệt giữa loài người và thú vật.

Chúng ta cũng đã thấy chúng quan trọng ra sao khi cần phải học đối phó cùng đau khổ. Trong việc thật hành luân lý, hai phẩm chất này cho phép chúng ta phân biệt giữa lợi ích ngắn hạn và dài hạn; lượng định mức độ luân lý qua các hành động khác nhau; và các hậu quả của hành động, để từ đó ta có thể chọn lựa đạt đến các mục tiêu giá trị và bỏ lại các mục tiêu thấp hơn. Trong trường hợp khó tiến thoái, từ ngay phút đầu, chúng ta cần phải nhận xét về đặc điểm của hoàn cảnh, trong một thứ ánh sáng, mà theo truyền thống Phật giáo gọi là "phối hợp phương tiện thiện xảo và tri kiến." "Phương tiện thiện xảo" có thể được hiểu như là nỗ lực của ta tùy theo hoàn cảnh để đảm bảo các việc làm theo đúng động lực của từ bi. "Tri kiến" là cơ năng tối yếu của ta và cách thức — nhằm phản ứng cùng các yếu tố liên hệ khác nhau — ta chấn chỉnh mức độ theo lý tưởng vô tác hại sao cho thích hợp với khuôn khổ của hoàn cảnh. Chúng ta có thể gọi đó là cơ năng của nhận thức có minh tuệ.

Sử dụng cơ năng này — vốn đặc biệt quan trọng khi không có sự kêu gọi của tín ngưỡng — liên hệ thường xuyên đến việc kiểm soát nhân quan của chúng ta và tự đặt câu hỏi rằng, Ta có đại trí hay tiểu trí. Ta đang đặt vào hoàn cảnh tổng quát hay là chỉ chú ý đến các chi tiết đặc biệt? Nhân quan của ta ngắn hạn hoặc dài hạn? Ta có thiên cận quá hay lu mờ quá chăng? Động cơ của ta có thuần từ bi chăng khi quán xét mỗi liên hệ đến mức toàn thể loài người? Hoặc là từ bi của ta chỉ hạn hẹp trong vòng gia đình, bạn hữu, và một số người xem như thân cận? Cũng như trong việc khám phá bản chất chân thật của ý niệm và cảm xúc, chúng ta cần phải nghĩ, nghĩ, nghĩ.

Dĩ nhiên, không thể luôn luôn bỏ thời gian vào việc nhận thức thận trọng. Thịnh thoả chúng ta phải hành động tức khắc. Đó là tại sao sự phát triển tâm linh của chúng ta ở tầm mức quan trọng trong sự đảm bảo các hành động của ta được lành mạnh về luân lý.

Hành động càng tự khởi, thì chúng càng có khuynh hướng phản ánh lại thói quen và xu hướng của chúng ta trong thời điểm đó. Nếu có điều gì bất thiện, hành động của ta sẽ nổi vào sự phá hủy. Đồng thời, tôi tin rằng rất cần thiết phải có một loạt các giới huấn luân lý nhằm hướng dẫn chúng ta trong đời sống hàng ngày. Điều này có thể giúp ta tạo thành thói quen tốt. Tuy nhiên, tôi phải đưa thêm ý kiến của mình là, khi chấp hành các giới huấn đó, tốt nhất nên ít nghĩ về chúng như là các khuôn khổ đạo đức, mà xem như các nhắc nhở thường xuyên đến tha lợi trong tâm khảm và trước lý trí.

Về nội dung của các giới luật, chúng ta thật khó đưa ra điều gì hơn các chỉ dạy luân lý căn bản của mọi tôn giáo lớn trên thế giới hoặc ngay cả của các truyền thống triết lý nhân bản. Sự thỏa hiệp giữa các điều trên hầu như bắt buộc, mặc dù có khác biệt giữa các ý kiến liên hệ đến nền tảng siêu hình. Tất cả đều đồng ý về sự tiêu cực trong việc sát sanh, trộm cắp, dối trá, và tà dâm.

Thêm vào đó, trên quan điểm yếu tố động cơ, tất cả đều đồng ý về sự cần thiết phải tránh oán hận, kiêu mạn, tà ý, phóng dật, cầu vọng, tham lam, dâm dật, các lý tưởng tác hại (như kỳ thị), và vân vân.

Một số người có thể nghĩ không hiểu sự giới chế tà dâm có là điều cần thiết trong thời đại việc phòng ngừa sanh sản quá giản dị và hữu hiệu này. Tuy nhiên, như là con người, chúng ta có xu hướng bị ngoại vật thu hút, dù thọ cảm bằng mắt, khi bị thu hút bởi hình tượng; bằng tai, khi sự thu hút khởi dậy qua âm thanh; hoặc qua bất cứ giác quan nào khác. Mỗi một thứ đều có khả năng trở thành một nguồn khó khăn cho chúng ta. Thế mà thu hút dục

tình bao gồm cả ngũ quan. Kết quả, trong khi sự ham muốn tốt độ đi kèm theo sự thu hút của dục tình, nó có thể tạo cho chúng ta những vấn đề to tát. Tôi tin sự kiện được nhận thức theo chiều hướng luân lý chống tà dâm đều được các tôn giáo lớn xiển dương. Và, ít nhất trong truyền thống Phật giáo, chúng ta được nhắc nhở rằng xu hướng ham muốn dục tình sẽ trở thành ám ảnh. Nó nhanh chóng đi đến điểm một người không còn chỗ nào cả cho sinh hoạt xây dựng.

Một thí dụ về sự liên kết đó, trường hợp ngoại tình. Như đã nói trên, hành vi luân lý thiện lành sẽ tạo ảnh hưởng không những đối với chúng ta mà còn trên người khác nữa, do đó luôn luôn cần xét đến cảm xúc của một thành phần thứ ba liên hệ. Ngoài hành động bất thiện đối với người phối ngẫu, phải lưu ý đến thực tế của hành động này còn tạo ra mức ảnh hưởng lâu dài như là sự rối loạn trong gia đình sẽ gây bất ổn cho con cái. Giờ thì hầu như sự kiện phổ thông được nhìn nhận là con cái là nạn nhân của cả gia đình tan vỡ lẫn các liên hệ thiếu lành mạnh trong nhà. Viễn ảnh về chính ta như là người hành động, cần nhận biết rằng rất có thể sẽ chịu một ảnh hưởng tiêu cực của sự tiêu hao dần dà lòng tự trọng.

Cuối cùng, có một sự kiện trong việc bất trung, những hành động tiêu cực nghiêm trọng khác có thể là hậu quả trực tiếp — nói dối và lừa đảo là những điều tối thiểu. Và sự thụ thai ngoài ý muốn có thể dễ dàng khiến người mẹ tuyệt vọng đó đi tìm cách phá thai.

Khi nghĩ theo cách này, rõ ràng là lạc thú tạm bợ đến từ sự liên hệ ngoại tình không thật sự nhỏ nhặt so với các hậu quả bất trắc tạo ảnh hưởng tiêu cực từ hành động cho chính ta và người. Vì thế, thay vì xem các giới luật cấm tà dâm như là một hạn chế sự tự do, tốt hơn nên xem chúng như một sự nhắc nhở theo lẽ thường rằng các hành động đó ảnh hưởng trực tiếp đến sự an sinh của cả ta lẫn người khác.

Như thế, phải chăng việc tuân hành giới luật nằm trên cả việc nhận thức sáng suốt? Không. Trên diện luân lý, hành vi phải tùy thuộc vào việc chúng ta áp dụng nguyên tắc vô tác hại. Tuy nhiên, có những trường hợp trong đó hành động có thể dính dáng đến việc phải phạm một giới luật nào đó. Trong trường hợp này, chúng ta phải dùng trí thông minh hầu thẩm định phải làm hành động nào ít tác hại nhất trong dài hạn. Lấy thí dụ, một trường hợp trong đó ta chứng kiến một người đang bỏ chạy trốn một đám đông cầm dao đuổi theo rõ ràng với ý định làm hại người đó. Ta nhìn thấy người bỏ trốn nấp sau cánh cửa. Một lúc sau, một trong số người đuổi theo đến và hỏi ta người kia

chạy hướng nào. Bây giờ, một mặt ta không muốn nói dối, vì sẽ làm thiệt hại lòng tin của người hỏi. Nhưng mặt khác, nếu nói lên sự thật, ta nhận biết rằng mình có thể góp phần vào sự thương vong của một người đồng loại. Dù quyết định cách nào, ta cũng đều dính dấp đến một việc làm tiêu cực. Trong trường hợp như thế, vì chắc chắn rằng mình làm cách nào có thể phục vụ được một mục tiêu cao hơn — bảo vệ mạng sống cho một người bị hại — cho nên rất thích đáng khi phải nói, "Ồ, tôi không nhìn thấy ai" hoặc mơ hồ hơn, "Tôi nghĩ anh ta theo lối khác." Chúng ta phải xét tình trạng tổng quát và cân nhắc lợi ích giữa việc nói dối hoặc nói thật, và làm điều ta nghĩ rằng ít hại nhất. Nói cách khác, giá trị đạo đức của một hành động có thể thẩm định trong liên hệ cả thời gian, không gian cùng trường hợp, và sự lợi ích toàn diện của tất cả mọi khía cạnh khác trong tương lai cũng như hiện tại. Nhưng trong khi có thể xét thấy rằng một hành động về luân lý có vẻ lành mạnh trong một trường hợp đặc biệt nào đó, cùng hành động đó ở một thời gian và không gian hoặc một trường hợp khác, lại không như thế.

Như thế, điều gì ta phải làm khi hành động đến từ người khác? Điều gì ta phải làm khi hầu như rõ rệt là sẽ thực hiện một hành động mà ta cảm thấy sai quấy? Điều trước tiên cần phải nhớ là trừ phi biết rõ từng chi tiết của trường hợp, cả nội diện lẫn ngoại diện, ta không bao giờ có thể hiểu rõ đầy đủ về hoàn cảnh cá nhân hầu có thể đưa ra phán đoán vững chắc về nội dung đạo đức của hành động đến từ người khác. Dĩ nhiên, có các trường hợp cực đoan khi đặc tính tiêu cực của hành động người khác rất rõ rệt. Nhưng trường hợp này hầu như rất hiếm. Đó là lý do tại sao hữu ích hơn khi tri kiến về một trường hợp đơn phương đến với chúng ta hơn là biết đến hàng ngàn trường hợp của người khác. Vì nếu lỗi lầm là của ta, ta phải đặt mình vào vị trí phải sửa đổi.

Tuy nhiên, cần nhớ có một phân biệt căn bản giữa một người và các hành động đặc biệt nào đó của họ, chúng ta có thể vượt qua hoàn cảnh để lưu ý thích đáng hơn về hành động. Trong đời sống hàng ngày, rất thường khi phải chấp nhận ở một mức độ nào đó hành động của bạn bè quen biết và tôn trọng ước vọng của họ. Khả năng làm điều đó có thể xem như một phẩm chất tốt. Nhưng khi ta nhập nhằng cùng kẻ quá buông lung trong thái độ tiêu cực, chỉ tìm tư lợi và bỏ quên tha lợi, ta có thể mất định hướng của chính mình. Kết quả, khả năng giúp đỡ người khác của ta có thể bị lạc hướng. Có một câu tục ngữ Tây tạng nói rằng, khi ta nằm trên một núi vàng, sẽ bị dính chút vàng; chẳng khác nào dính đất khi nằm trên núi đất. Tốt nhất là nên tránh các người đó, mặc dù tốt hơn phải cẩn thận đừng cắt đứt hoàn toàn. Thật vậy, có đôi lúc thích đáng nên ngăn họ lại đừng cho hành động cách

nào đó — dĩ nhiên là động cơ của chúng ta phải thuần thành và phương pháp vô tác hại. Lại nữa, nguyên tắc chủ yếu là từ bi và tri kiến.

Điều này cũng đúng trong các vấn đề tiền thoái lưỡng nan mà ta có thể gặp trên trình độ xã hội, đặc biệt là các câu hỏi đầy khó khăn và thách đố do xã hội khoa học và kỹ thuật đặt ra. Thí dụ, trong lãnh vực y khoa, hầu như có thể kéo dài đời sống thêm vài năm cho một số trường hợp bệnh lý mà trước đây không lâu có vẻ như vô vọng. Việc này, dĩ nhiên, là một nguồn hạnh phúc lớn. Nhưng lại thường làm trỗi dậy các vấn đề phức tạp và tế nhị liên hệ đến sự chăm sóc tồn dưỡng. Tôi nghĩ cho đến nay chưa có một lề luật nào liên hệ đến điều này. Trái lại, còn có hàng loạt các việc phải suy xét, mà ta phải thận trọng dùng ánh sáng của lý tính và từ bi soi soi. Khi cần lập một quyết định khó khăn thay cho một bệnh nhân, chúng ta phải xét đến tất cả các khía cạnh yếu tố khác biệt. Có rất nhiều thứ khó khăn cho từng trường hợp. Thí dụ, nếu ta kéo dài đời sống cho một người lâm trọng bệnh mà đầu óc còn tỉnh táo, tức là tạo cơ hội cho người đó suy nghĩ và cảm giác theo một cách mà không người nào có thể làm. Mặt khác, ta phải xét khi làm như thế, họ có phải sẽ chịu đựng quá nhiều đau đớn thể xác và tinh thần như kết quả của các biện pháp quá độ hầu giữ mạng sống cho họ. Tuy nhiên, điều này chưa phải là yếu tố vượt trội. Là một người tin vào sự tồn tục của tâm thức sau cái chết của thân xác, tôi lập luận rằng, tốt hơn là nên chịu đựng đau đớn với thân xác người hiện tại. Ít ra chúng ta có thể hưởng lợi lạc từ sự chăm sóc của người khác, nếu chọn cái chết, ta có thể tìm thấy rồi sẽ phải chịu đựng các đau khổ dưới mọi hình thái khác.

Nếu bệnh nhân không còn ý thức và do đó không thể tham gia vào tiến trình lập quyết định, đó lại là một vấn đề khác. Và trên cả mọi sự, là vấn đề ước mong của gia đình, cùng với các vấn đề lớn của sự chăm sóc kéo dài đối với họ và người khác. Thí dụ, rất có thể vì cần kéo dài mạng sống của một người, phải dùng tài khoản lẽ ra lợi ích cho nhiều người khác. Nếu có một nguyên tắc tổng quát, tôi nghĩ giản dị nhất là chúng ta phải nhìn nhận sự quý báu tối thượng của đời sống, và cố gắng đảm bảo rằng khi thời gian phải đến, người sắp chết được ra đi trong sự thanh tịnh và an bình càng đầy đủ càng tốt.

Trong các lãnh vực khác như di truyền học hoặc sinh vật lý học, nguyên tắc vô tác hại cũng giữ phần quan trọng vì có liên hệ đến sanh mạng. Khi động cơ phía sau việc nghiên cứu chỉ là để hưởng lợi, hoặc nổi tiếng, thậm chí cả đến nghiên cứu chỉ vì tư lợi cá nhân, rất cần phải đặt các câu hỏi về mục tiêu chính yếu. Tôi đặc biệt nghĩ đến sự phát triển các thứ kỹ thuật tác động vật

lý phụ thuộc, như giống phái hoặc ngay cả màu tóc hay màu mắt, có thể chỉ dùng vào thương mại nhằm khai thác khía cạnh kiến chấp của cha mẹ. Thật vậy, trong khi rất khó phân loại về các hình thức của thí nghiệm di truyền học, lại có một lãnh vực tế nhị chủ yếu được tiến hành một cách thận trọng và khiêm tốn. Đặc biệt phải cảnh giác về khả năng bị lợi dụng. Điểm quan trọng là cần luôn ghi nhớ trong đầu các áp dụng rộng rãi có thể dùng, và chủ yếu là đảm bảo động cơ chính phải hoàn toàn từ bi. Vì nếu nguyên tắc tổng quát phía sau việc làm đó chỉ là tiện ích, do đó có điều thoạt nhìn như vô ích lại có thể làm lợi cho các điều hữu ích hiển nhiên hơn; như thế lại không có gì ngăn ta đặt quyền của người thuộc loại trên thấp hơn quyền của người thuộc loại dưới. Tính chất tiện ích không bao giờ có thể biện minh cho sự tước đoạt quyền lợi của một cá nhân nào. Đó là điều nguy hiểm và tuột dốc.

Mới đây tôi xem một chương trình tài liệu của đài BBC về việc sanh sản vô tánh. Dùng ảnh tượng bằng máy điện tử, cuốn phim này trình bày một động vật các nhà khoa học đang thử nghiệm chế tác, một bán-nhân với đôi mắt to và nhiều nét khác giống con người, nằm trong một cái lồng. Dĩ nhiên, đó chỉ là tưởng tượng, nhưng, họ giải thích, có thể tiên liệu vào một thời điểm nào đó, người ta có thể chế tác ra các động vật như thế. Chúng có thể được tạo ra, và các cơ phận cùng thành phần khác trong cơ thể sẽ được dùng làm "phụ tùng" giải phẫu cho tiện ích của loài người. Tôi quả thật khiếp đảm trước việc đó. Ồ, ghê quá. Chắc chắn điều đó sẽ đưa sự cống hiến của khoa học đến cực điểm? Ý tưởng một ngày nào đó, chúng ta có thể chế tạo ra các chúng sanh chỉ cho mục đích đó cũng đủ làm tôi kinh hoàng. Tôi cũng cảm thấy như thế, khi nghĩ đến ý tưởng làm thí nghiệm liên hệ đến các thai nhi.

Đồng thời, thật khó thấy điều đó có thể được ngăn ngừa một khi cá nhân thiếu kỷ luật trong hành động. Vâng, chúng ta có thể ban hành luật lệ. Vâng, chúng ta có thể đưa ra các mã số quốc tế cho hành vi — chúng ta quả thật cần cả hai loại đó. Tuy vậy, nếu các nhà khoa học không có một cảm nhận nào về điều mà họ đang làm là thô bỉ, phá hoại, và tiêu cực đến tột độ, thì không có một viễn tượng nào cho sự kết thúc của các thứ cống hiến nhiễu loạn như trên.

Còn về các vấn đề như mổ xẻ sống, trong đó thú vật phải chịu đau đớn khủng khiếp trước khi bị giết hầu con người được mở rộng kiến thức khoa học? Ở đây tôi chỉ nói theo nhãn quan của Phật giáo, trong đó các hành xử như thế quả đã kích. Tôi chỉ hy vọng vào sự tiến bộ thần tốc của kỹ thuật điện tử, sẽ giúp cho việc sử dụng thú vật làm thí nghiệm khoa học ngày càng giảm bớt. Một sự phát triển tích cực trong xã hội hiện đại, theo cùng đã phát

huy sự tôn trọng nhân quyền, là sự quan tâm đến thú vật nhiều hơn. Thí dụ, có sự tiến triển trong việc thừa nhận sự thiếu nhân đạo trong kỹ nghệ chăn nuôi gia súc. Ngoài ra, càng ngày nhiều người càng thích ăn chay và cắt giảm việc dùng thịt. Tôi rất hoan hỉ trước sự kiện đó. Hy vọng của tôi là trong tương lai, mối quan ngại này sẽ triển khai mạnh mẽ, đến cả các loài thú nhỏ nhất nhất ngoài biển cả.

Ở đây, có thể lời tôi nghe giống như một khuyến cáo. Các chiến dịch bảo vệ người và vật có mục tiêu cao thượng. Nhưng chủ yếu là chúng ta không thể cho phép mình bị lôi cuốn theo cảm thức bất công nào đó, khiến lại bỏ quên quyền lợi của người khác. Chúng ta cần phải đảm bảo đã nhận thức một cách sáng suốt trong khi theo đuổi lý tưởng.

Thật hành các cơ năng trọng yếu trong phạm trù luân lý đưa đến việc nhận lãnh trách nhiệm cả hành động bên trên lẫn động cơ bên dưới. Nếu chúng ta không nhận lãnh trách nhiệm do động cơ của mình, dù tích cực hoặc tiêu cực, thì khả năng tác hại sẽ lớn hơn.

Như ta đã thấy, cảm xúc tiêu cực là nguồn của hành động vô luân. Mỗi hành động ảnh hưởng không những trên các người thân chung quanh ta, mà còn cả bạn bè, đồng nghiệp, cộng đồng, và, trên hết, toàn thế giới.

---o0o---

Phần III - LUÂN LÝ VÀ XÃ HỘI

Chương 11 - TRÁCH NHIỆM TOÀN CẦU

Tôi tin rằng mỗi hành động của chúng ta đều có một chiều phổ quát toàn cầu. Vì thế, giới luật luân lý, hành vi thiện lành, và nhận thức thận trọng là các chất liệu thiết yếu cho một đời sống ý nghĩa, hạnh phúc. Nhưng chúng ta thử quán xét về tầm mức tương quan cùng cộng đồng rộng lớn hơn.

Trong quá khứ, gia đình và các cộng đồng nhỏ chỉ hiện hữu độc lập ít hay nhiều giữa cái này và cái kia. Nếu họ đặt vấn đề an sinh của các đồng loại càng nhiều thì càng tốt. Lại nữa, họ không thể sanh tồn nếu thiếu phối cảnh đó. Trường hợp đó không còn giống như vậy. Hiện thực ngày nay rất phức tạp, và ít ra trên lãnh vực vật chất, thế giới nối liền nhau quá rõ rệt đến độ cần phải có một nhãn quan khác hẳn. Nền kinh tế hiện đại là một trường hợp cao điểm. Thị trường chứng khoán sụp đổ ở phía bên này của địa cầu có thể tạo ảnh hưởng trực tiếp đến nền kinh tế của các nước phía bên kia. Tương tự,

thành quả kỹ thuật trong các sinh hoạt hiện nay lại có một ảnh hưởng tác hại không còn ngờ vực đến môi trường thiên nhiên. Và vấn đề dân số cho thấy chúng ta không thể bỏ quên ích lợi của người khác nữa. Thật thế, chúng ta có quá nhiều sự ràng buộc cho thấy khi phục vụ cho lợi ích của ta cũng tạo lợi ích cho người khác, ngay khi đó không phải là ý định rõ rệt của ta. Thí dụ, khi hai gia đình chia cùng một nguồn nước, phải bảo đảm cho sự không ô nhiễm sẽ làm lợi cho cả đôi bên.

Trên nhãn quan đó, tôi tin điều cốt yếu là chúng ta phải vun bồi một cảm thức mà tôi gọi là trách nhiệm toàn cầu (hay phổ quát). Dùng chữ này không hoàn toàn chính xác như từ ngữ Tây tạng mà tôi có trong đầu, "chi sem", có nghĩa từng chữ là, tâm thức (chi) toàn cầu (sem). Mặc dù khái niệm về trách nhiệm được ngụ ý nhiều hơn là nói rõ rệt trong tiếng Tây tạng, nhưng nó hàm chứa sâu xa trong đó. Khi tôi nói đặt căn bản trên sự quan tâm đến an sinh tha nhân hầu có thể phát triển một cảm thức trách nhiệm toàn cầu, tôi không ngụ ý đề xướng mỗi cá nhân phải chịu trách nhiệm trực tiếp đến, chẳng hạn như, chiến tranh hay nạn đói kém ở nhiều nơi trên thế giới. Nhưng trong thật hành Phật giáo, chúng tôi thường tự nhắc nhở mình về bốn phận phải phục vụ cho toàn thể chúng sanh trong vũ trụ. Tương tự, các người hữu thần tin là phụng vụ cho Thượng đế sẽ kéo theo phụng vụ cho an sinh của tất cả con cái Ngài. Nhưng có vài điều hiển nhiên, như là sự nghèo đói của một làng nhỏ cách xa vạn dặm, xem như hoàn toàn vượt phạm vi của một cá nhân. Tuy nhiên, vấn đề ở đây không phải là nhìn nhận lỗi lầm, mà một lần nữa, là một sự tái định hướng tâm và trí vượt khỏi cái ngã đến hướng đến tha nhân. Phát triển được một cảm thức trách nhiệm toàn cầu — của tâm kích toàn cầu trong mỗi hành động của ta và của quyền bình đẳng giữa mọi người trong hạnh phúc và tránh đau khổ — là phát triển một thái độ của tâm, sao cho mỗi khi nhìn thấy bất cứ cơ hội nào lợi lạc cho tha nhân, ta sẽ nắm lấy, thay vì chỉ chú trọng hạn hẹp vào lợi ích bản thân. Nhưng, dĩ nhiên, vì chúng ta còn phải quan tâm đến cả những gì ngoài phạm vi của mình, do đó, cần chấp nhận nó như là thành phần của thiên nhiên, và quan tâm đến việc làm nào lợi lạc nhất có thể được.

Một ích lợi quan trọng trong sự phát triển cảm thức về trách nhiệm toàn cầu chính là giúp chúng ta trở nên nhạy cảm đối với tất cả — không phải chỉ riêng với những người thân cận. Chúng ta sẽ thấy nhu cầu phải chăm sóc đặc biệt cho những thành phần của gia đình nhân loại chịu nhiều đau khổ nhất. Chúng ta nhận ra nhu cầu phải tránh gây chia rẽ giữa đồng loại. Và chúng ta ý thức được tầm quan trọng vượt bực của sự hài lòng do tri túc.

Khi bỏ quên an sinh tha nhân và không biết đến tầm kích toàn cầu trong hành động của mình, điều khó tránh là chúng ta sẽ thấy các lợi ích của mình dường như cách biệt cùng của họ. Chúng ta sẽ đánh mất sự hợp nhất nền tảng trong gia đình nhân loại. Dĩ nhiên, rất dễ nêu ra vô số yếu tố đi ngược lại khái niệm hợp nhất này. Trong đó kể cả sự khác biệt tín ngưỡng, ngôn ngữ, phong tục, văn hóa, vân vân. Nhưng khi nhấn mạnh quá nhiều đến các khác biệt giả tạo đó, ngay cho dù các sự phân biệt nhỏ nhất, cứng nhắc, chúng ta cũng không tránh khỏi mang thêm đau khổ đến cho chính mình và người khác. Điều đó thật vô nghĩa. Loài người chúng ta đã chịu quá nhiều khó khăn. Chúng ta phải đối diện cùng cái chết, tuổi già, và bệnh hoạn — không kể việc gặp phải bất mãn. Đó là các thứ chúng ta không sao tránh khỏi. Bấy nhiêu đó chưa đủ sao? Tại sao còn phải tạo nhiều thứ vấn đề không cần thiết chỉ đặt căn bản trên các khác biệt tư tưởng hoặc màu da?

Khi thẩm định các hiện trạng đó, chúng ta thấy cả hai, luân lý lẫn nhu cầu, đều cần một thứ giải pháp. Nhằm vượt qua khuynh hướng bỏ quên yêu cầu và ích lợi của người khác, chúng ta phải thường xuyên tự nhắc nhở mình về một điều rất hiển nhiên: đó là trên bản chất, chúng ta đều như nhau. Tôi đến từ Tây tạng; đa số độc giả quyển sách này không phải là người Tây tạng. Nếu tôi được gặp riêng từng độc giả và nhìn kỹ họ, tôi chắc hẳn sẽ thấy phân đồng quả có các đặc điểm khác tôi ở ngoài mặt. Nếu tôi tập trung vào các điểm khác biệt đó, sẽ làm chúng trở thành điều gì quan trọng. Nhưng kết quả sẽ làm cho chúng ta xa nhau hơn là gần nhau.

Nếu, mặt khác, tôi lại nhìn mỗi người như cùng một giống với tôi — giống người với một cái mũi hai con mắt vân vân, bỏ qua sự khác biệt của hình tướng và màu sắc — thì tự động sẽ thấy cảm thức cách biệt đó phai nhạt đi. Tôi sẽ thấy rằng tất cả chúng ta đều có cùng thứ thịt da của con người, và hơn nữa, người khác cũng như tôi, đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Trên căn bản của nhận thức đó, tôi cảm thấy xu hướng tự nhiên về họ. Và mỗi quan tâm đến sự an sinh của họ cũng tự động khơi dậy trong tôi.

Tuy thế, dù rằng hầu hết mọi người đều muốn chấp nhận nhu cầu hợp nhất trong nhóm riêng của họ, và trong đó, sự cần thiết quan tâm đến an sinh cho người khác, họ vẫn có khuynh hướng lãng quên phần còn lại của nhân loại. Làm như vậy, chúng ta bỏ quên không phải chỉ có bản chất tùy thuộc của thực tại, mà còn cả hiện thực của trường hợp riêng. Nếu một nhóm người, một chủng tộc, hoặc một dân tộc, có thể đạt hoàn toàn sự thỏa mãn và trọn vẹn hoàn toàn tự lập và không tùy thuộc chỉ trong hạn định của xã hội mình, thì có thể lý luận rằng, sự phân biệt cùng các người bên ngoài có thể đúng.

Nhưng đây lại không phải thế. Thật vậy, thế giới tân tiến ngày nay được thiết lập trên phương thức các ích lợi của một cộng đồng riêng biệt nào đó không thể còn có thể nằm trong giới hạn của các biên giới cõi bờ.

Vun bồi sự hài lòng như thế chính là điều thiết yếu hầu bảo tồn việc chung sống hòa bình. Sự không hài lòng nảy sinh ra việc muốn chiếm hữu, vốn chẳng bao giờ được thỏa mãn. Nếu điều con người tìm vốn có bản chất vô hạn định, như phẩm chất về lòng khoan dung chẳng hạn, thì vấn đề sự hài lòng không cần đề ra. Khi chúng ta càng gia tăng khả năng khoan dung, thì chúng ta lại càng khoan dung. Đối với các phẩm chất tâm linh, hài lòng không cần thiết mà cũng không được mong muốn. Nhưng nếu điều ta tìm có hạn định, thì sẽ có nguy cơ là một khi đạt được nó, ta lại sẽ không hài lòng.

Trong trường hợp một người muốn giàu có, ngay dù người đó có thể nắm trọn guồng máy kinh tế cả nước trong tay, cũng có thể bắt đầu nghĩ đến việc xâm chiếm nền kinh tế của nước khác. Tham muốn có hạn định này không bao giờ có thể thỏa mãn. Mặt khác, khi phát huy được sự hài lòng, chúng ta có thể không bao giờ bị mất hy vọng hoặc mất ảo vọng.

Thiếu sự hài lòng — sẽ đi dần vào tham lam — là gieo trồng các hạt giống của đố kỵ và tranh chấp, và đưa đến một nền văn hóa vật chất cực đoan. Không khí tiêu cực tạo dựng trở thành một khuôn khổ cho mọi thứ bệnh hoạn xã hội sẽ mang đến đau khổ cho mọi người trong cộng đồng. Nếu đây là trường hợp tham lam và đố kỵ không có phản ứng ngược, thì vấn đề chỉ diễn ra trong cộng đồng này. Nhưng, thường thì không phải như thế. Đặc biệt, thiếu sự hài lòng là một nguồn gây tổn hại đến môi trường thiên nhiên, và do đó, gây thiệt hại đến người khác. Người khác nào? Đặc biệt là kẻ nghèo và kẻ yếu. Trong cộng đồng riêng của họ, người giàu mạnh có thể bỏ đi nơi khác để tránh, nạn ô nhiễm cao độ chẳng hạn, còn người nghèo yếu không có sự lựa chọn.

Tương tự, người dân trong các xứ nghèo, không có nguồn tài nguyên để sử dụng, còn phải chịu đựng cả sự quá đáng của các nước giàu và nạn ô nhiễm từ kỹ thuật thô thiển của chính mình. Các thế hệ sắp đến cũng phải lãnh chịu đau khổ đó. Và dần dà mọi người chúng ta đều phải đau khổ. Bằng cách nào? Chúng ta sống trong một thế giới do ta góp phần tạo dựng. Nếu ta không chọn sự cải thiện hành động của mình trong sự tương kính bình quyền hưởng hạnh phúc và tránh đau khổ cho tha nhân, thì chẳng bao lâu ta sẽ thấy các hậu quả tiêu cực. Thử tưởng tượng nạn ô nhiễm do hơn hai tỷ chiếc xe thêm vào. Nó sẽ ảnh hưởng đến toàn thể chúng ta. Như thế, hài lòng tri túc

không phải chỉ là một vấn đề luân lý. Nếu chúng ta không muốn gia tăng kinh nghiệm đau khổ của chính mình, thì đây là một vấn đề khẩn thiết.

Đó là một trong các lý do khiến tôi tin rằng sự bành trướng không giới hạn của nền kinh tế cần phải đặt vấn đề. Theo quan điểm của tôi, nó chỉ tạo thêm nhiều sự bất hòa, kéo theo rất nhiều vấn đề, cả xã hội lẫn môi sinh. Còn có cả sự kiện là trong khi tận hiến trọn vẹn cho sự phát triển vật chất, chúng ta sẽ bỏ quên sự thực thi phổ quát lên trọn cộng đồng rộng lớn. Lại nữa, điều này không phải chỉ là vấn đề hố cách biệt giữa Thế giới thứ Nhất và thứ Ba, giữa miền Bắc và miền Nam, giữa xứ tiền tiến và chậm tiến, giữa giàu và nghèo, giữa vô đạo đức và sai quấy. Đây là vấn đề của cả hai phía. Nhưng ý nghĩa nhất chính là sự kiện bất bình đẳng này tự nó là nguồn khởi loạn đối với tất cả mọi người. Trong ý nghĩ đó, thử đơn cử một thí dụ, Âu châu là toàn thế giới, chứ không phải chỉ là nơi cư ngụ của khoảng dưới mười phần trăm dân số thế giới, từ cơ sở đó, lý tưởng vượt trội của một sự tiến bộ không ngừng còn có thể biện luận hữu lý. Tuy nhiên thế giới không phải chỉ có Âu châu. Hiện trạng là có rất nhiều người đang đói khát ở khắp các nơi khác. Và sự bất quân bình sâu xa như thế, một phần do hậu quả tiêu cực của đủ các thứ, cho dù không phải là trực tiếp: người giàu có cũng cảm nhận triệu chứng nghèo thiếu trong đời sống hàng ngày của mình. Thử xét xem, các máy thu hình lén đặt khắp nơi, các hàng rào an toàn trên khung cửa sổ, tất cả cho thấy người giàu thiếu thốn cảm giác an bình và an toàn.

Trách nhiệm toàn cầu còn đưa chúng ta đến sự bảo toàn nguyên tắc chân thật. Tôi muốn ngụ ý gì? Chúng ta có thể nghĩ đến sự chân thật và thiếu chân thật trong khuôn khổ mối tương quan giữa bề ngoài và thực tế. Đôi khi chúng có vẻ như tương hợp với nhau, nhưng thường thì không. Khi chúng tương hợp, có thể xem là chân thật, theo như tôi hiểu. Như thế chúng ta chân thật khi các hành động của ta đúng như bề ngoài chúng thể hiện. Khi chúng ta giả dạng như thứ này, nhưng trên thực tế chúng ta lại là thứ khác, người khác sẽ phát khởi nghi ngờ, e sợ. Và e sợ là điều tất cả mọi người cần tránh. Đảo lại, nếu trong cách xử thế cùng mọi người chung quanh, ta cởi mở và thành thật trong bất cứ điều gì nói và nghĩ và làm, mọi người không cần phải sợ ta. Điều này đúng cho cả cá nhân lẫn cộng đồng. Hơn nữa, khi hiểu được giá trị của sự chân thật trong mọi thể hiện, chúng ta sẽ nhận ra không có sự khác biệt tối hậu giữa nhu cầu của cá nhân và nhu cầu của toàn cộng đồng. Các con số tuy có khác nhau, nhưng sự mong ước và quyền không muốn thất vọng của họ đều như nhau. Như thế, khi tận tâm bảo toàn sự chân thật, chúng ta giảm thiểu được mức hiểu lầm, nghi ngờ và sợ hãi của xã hội. Bằng

một cách nhỏ nhất nhưng ý nghĩa, chúng ta tạo điều kiện cho một thế giới hạnh phúc.

Vấn đề công lý liên hệ mật thiết với cả trách nhiệm toàn cầu lẫn vấn đề chân thật. Công lý kéo theo sự đòi hỏi phải hành động khi nhận thức được sự bất công. Thật vậy, thất bại trong hành động đó có thể sai quấy, tuy rằng không sai trong cảm thức là ta xấu từ bản chất. Nhưng nếu ta ngần ngại nói lên sự công bằng, chỉ vì một cảm thức quy ngã nào đó, đó lại là một vấn đề. Nếu phản ứng của ta trước sự bất công là đặt câu hỏi, "Việc gì sẽ xảy đến cho tôi nếu tôi nói lên? Có thể người ta sẽ không ưa tôi," thì điều đó vốn vô luân, vì chúng ta đã bỏ qua sự liên hệ rộng lớn từ sự im lặng của mình. Cũng chẳng thích đáng và ích lợi khi đưa vào khuôn khổ của sự bình quyền của tất cả trước hạnh phúc và tránh đau khổ.

Điều này cũng đúng ngay khi, lấy thí dụ, chính quyền hoặc cơ chế phán rằng, "Đây là việc của chúng tôi" hoặc "Đây là việc nội bộ." Không những chúng ta có bổn phận phải nói lên trong các trường hợp như thế, mà quan trọng hơn nữa, đó là một phục vụ cho tha nhân.

Đương nhiên, có thể phản đối rằng, một sự chân thật như thế không phải lúc nào cũng khả thi, và chúng ta cần phải "thực tế." Hoàn cảnh của chúng ta có thể ngăn ngừa hành động theo đúng với trách nhiệm. Chẳng hạn như, gia đình riêng của ta có thể bị hại, nếu ta nói lên khi chứng kiến cảnh bất công. Nhưng trong khi ta phải đảm đang cùng hiện thực trong đời sống hàng ngày, điều cốt yếu là phải giữ một tầm nhìn rộng lớn. Chúng ta phải thẩm định các nhu cầu của mình theo tương quan cùng với nhu cầu của người khác; và phán đoán về hành động hoặc không hành động của mình sẽ ảnh hưởng ra sao cho họ trong dài hạn. Rất khó chỉ trích những người lo lắng cho các người thân của họ. Nhưng đôi khi cần phải chịu hy sinh vì lợi ích của một cộng đồng rộng lớn hơn.

Cảm thức trách nhiệm đối với tất cả mọi người nghĩa là, vừa như các cá nhân và một tập thể các cá nhân, chúng ta có bổn phận phải chăm sóc đến mỗi thành phần trong xã hội của mình. Điều đó không quan hệ thật sự đến khả năng vật lý hoặc tinh thần của họ. Cũng giống như ta, những người đó có quyền hạnh phúc và tránh đau khổ. Chúng ta phải tránh, bằng mọi giá, sự thôi thúc bỏ rơi các kẻ quá phiền não, xem họ như gánh nặng. Các người bệnh hoạn hay bên ngoài lề cũng cần được đối xử như vậy. Đẩy họ ra ngoài tức là tạo đau khổ chồng chất thêm. Nếu chúng ta ở trong các điều kiện đó, cũng chỉ mong được người khác giúp đỡ. Do đó, chúng ta cần phải đảm bảo

người bệnh hoạn và phiền não không bao giờ cảm thấy bị bỏ quên, không được giúp đỡ hoặc bảo vệ. Thật vậy, lòng ưu ái dành cho các người đó, theo ý tôi, là thước đo sức khỏe tâm linh của ta, cả ở mức độ cá nhân lẫn xã hội.

Tôi có vẻ như quá sức lý tưởng trong bài nói chuyện về trách nhiệm toàn cầu này. Tuy nhiên, đó là một ý tưởng tôi từng trình bày trước công luận từ chuyến thăm viếng Tây phương lần đầu tiên của tôi, vào năm 1973. Vào những ngày đó, nhiều người còn nghi ngờ về các khái niệm này. Tương tự, đến nay cũng không phải dễ khiến mọi người thích thú về khái niệm hòa bình thế giới. Tuy nhiên, tôi rất được khích lệ khi ghi nhận rằng ngày hôm nay, một con số gia tăng đang bắt đầu phản ứng rất thuận lợi cho các ý tưởng đó.

Như kết quả từ rất nhiều sự kiện phi thường mà nhân loại kinh nghiệm trong thế kỷ hai mươi, chúng ta đã trở nên chín chắn hơn. Vào thập niên năm mươi và sáu mươi, và ngay cả ở vài nơi gần đây, nhiều người cảm thấy các xung đột cuối cùng chỉ có thể giải quyết qua chiến tranh. Ngày nay, sự suy tưởng đó chỉ còn dấy động trong lòng một thiểu số. Và cho dù trong tiền bán thế kỷ này, nhiều người còn tin tưởng rằng tiến bộ và phát triển trong xã hội phải được theo đuổi qua các chế độ cứng rắn, sự sụp đổ của phát xít, tiếp theo là sự tan biến của cái gọi là Bức Màn Sắt, đã cho thấy đó là một thứ nghiệp vụ vô vọng. Tưởng cần ghi nhận rằng, bài học từ lịch sử cho thấy, dùng bạo lực áp chế trật tự chỉ có thể tồn tại trong đoản kỳ. Hơn nữa, sự thỏa hiệp (ngay cả trong số các Phật tử) rằng khoa học và tâm linh không thể hòa hợp, đã trở thành một điều không còn đứng vững. Ngày nay, khi kiến thức khoa học về bản chất của thực tại càng sâu xa hơn, thì nhận thức đó đã thay đổi. Vì vậy, người ta bắt đầu biểu lộ nhiều thích thú về thứ mà tôi đã gọi là thế giới nội tại. Tôi muốn nói đến các động lực và tác năng của tâm thức, hoặc tinh thần: tâm và trí của chúng ta. Lại có một sự gia tăng trên toàn cầu của ý thức về môi sinh, và sự nhận biết rằng không phải chỉ có các cá nhân hoặc ngay cả trọn một quốc gia là có thể tự giải quyết lấy các vấn đề của chính mình, mà chúng ta ai ai cũng cần đến nhau. Đối với tôi, tất cả điều đó là những tiến triển đầy khích lệ, chắc chắn sẽ đưa đến các kết quả trường kỳ. Tôi cũng được khích lệ bởi sự kiện của nhu cầu tìm các giải pháp bất bạo động cho các xung đột, nhằm đưa ra tinh thần hòa giải mới. Còn một điều, như chúng ta đã từng ghi nhận, là sự chấp nhận gia tăng về tánh cách toàn cầu của nhân quyền, và nhu cầu nhìn nhận sự đa dạng trong các lãnh vực quan trọng chung, như là các vấn đề tôn giáo. Điều này tôi tin đã phản ánh được sự nhìn nhận nhu cầu về một phối cảnh rộng lớn hơn, hầu đáp ứng sự đa dạng của chính gia đình nhân loại. Như một kết quả, mặc dù quá nhiều

đau khổ vẫn tiếp tục nhiều hại các cá nhân và các dân tộc trên thế giới dưới các danh xưng là lý tưởng, hoặc tôn giáo, hoặc tiên bộ, hoặc kinh tế, nhưng một cảm thức hy vọng mới đã vươn lên cho những người bị áp bức chà đạp. Mặc dù chắc chắn rất khó mang lại hòa bình và hòa hợp thật sự, nhưng rõ rệt là sẽ đi đến. Tiềm năng đã hiển lộ. Và nền tảng là cảm thức trách nhiệm của từng mỗi cá nhân đối với tất cả người khác.

---o0o---

Chương 12 - TRÌNH ĐỘ DẪN THÂN

Qua sự phát huy một thái độ trách nhiệm đối với tha nhân, chúng ta có thể bắt đầu tạo một thế giới tốt lành, từ ái hơn mà ta hằng mơ ước. Độc giả có thể tán đồng hay không cùng các biện luận của tôi về trách nhiệm toàn cầu. Nhưng nếu các điều trên xác đáng, về tánh chất tùy thuộc lớn lao của thực tế, về sự phân biệt theo thói quen giữa ngã và tha trong một ý nghĩa nào đó là quá đáng; và nếu trên căn bản tôi nói đúng khi đề nghị rằng mục tiêu của chúng ta là phải mở rộng tâm từ bi của mình đến tất cả mọi người, ta không khởi kết luận rằng từ bi — kéo theo hành vi luân lý — nằm ngay giữa mọi hành động của ta, kể cả cá nhân lẫn xã hội. Hơn nữa, mặc dù các chi tiết còn được mở ra cho các cuộc thảo luận, tôi tin chắc rằng trách nhiệm toàn cầu có nghĩa từ bi cũng nằm cả trong đấu trường chính trị. Nó cho biết điều quan trọng về đường lối chúng ta hành xử trong đời sống hàng ngày nếu muốn hạnh phúc theo phương cách đặc trưng của hạnh phúc đã đề ra. Nói lên điều đó, tôi tin rõ ràng là mình không kêu gọi mọi người từ bỏ lối sống hiện thời của họ và chấp nhận một lề luật hoặc cách thức tư duy nào khác. Đúng hơn, ý định của tôi là đề nghị các cá nhân, trong khi vẫn giữ lối sống hàng ngày, có thể chuyển hóa, có thể trở nên tốt hơn, từ bi, và hạnh phúc hơn. Và nhờ các cá nhân thiện lành từ bi hơn, chúng ta có thể khởi sự tiến hành cuộc cách mạng tâm linh của mình.

Công tác của một người cày bừa trong việc làm khiêm nhượng của mình cũng không kém phần hữu ích cho an sinh xã hội bằng, chẳng hạn như, một y sĩ, một giáo chức, một tăng sĩ, hoặc một nữ tu. Tất cả công hiến của loài người đều có khả năng lớn lao và cao thượng. Khi ta làm việc với động cơ tốt, nghĩ rằng, "Việc làm của tôi là cho người khác," tất sẽ làm lợi cho cộng đồng rộng lớn hơn. Nhưng khi thiếu sự quan tâm đến cảm xúc và an sinh của người khác, sinh hoạt của ta sẽ đi đến chỗ sai hỏng. Do thiếu thốn các cảm xúc nhân bản, tôn giáo, chính trị, kinh tế, vân vân, đều có thể biến thành bản thù. Thay vì phục vụ nhân loại, chúng biến thành tác nhân tàn phá.

Do đó, ngoài sự phát huy một cảm thức trách nhiệm toàn cầu, chúng ta thật sự cần những người có trách nhiệm. Cho đến khi các nguyên tắc được đưa vào hành động, chúng vẫn chỉ là nguyên tắc. Như thế, chẳng hạn như, rất thích đáng cho một chính trị gia thật tâm chịu trách nhiệm trong hành vi của mình, với sự liêm khiết và ngay thẳng. Rất thích đáng cho một doanh gia lưu tâm đến nhu cầu của người khác qua mọi nghiệp vụ của mình. Rất thích đáng cho một luật sư dùng khả năng chuyên môn của mình để tranh đấu cho công lý.

Dĩ nhiên rất khó biện luận thật chính xác bằng cách nào mà thái độ của chúng ta có thể hình thành qua sự dẫn thân chấp ước cùng nguyên tắc của trách nhiệm toàn cầu. Vì lý do đó, tôi không có một tiêu chuẩn đặc biệt nào trong trí. Tất cả điều tôi hy vọng là nếu những gì tôi viết ra đây có ý nghĩa đối với quý vị độc giả, quý vị sẽ nỗ lực khai triển tâm từ bi trong đời sống hàng ngày, hành động giúp đỡ bằng khả năng và ý thức trách nhiệm cùng tất cả mọi người. Khi đi ngang một vòi đang rỉ nước, quý vị sẽ khóa chặt lại. Khi nhìn thấy một cái đèn cháy một cách vô ích, quý vị cũng sẽ tắt. Nếu là một người hành đạo, và mai này được gặp một vị tín hữu thuộc truyền thống tôn giáo khác, quý vị cũng sẽ bày tỏ cùng một mức độ tôn kính đối với họ, ngang bằng sự mong muốn họ đối xử với mình như thế nào. Nếu là một khoa học gia và nhận thấy nghiên cứu mình đang làm có thể tác hại cho người khác, do bởi cảm thức trách nhiệm, quý vị sẽ tự chế không làm. Tùy theo khả năng, tùy theo giới hạn của hoàn cảnh, quý vị sẽ làm điều có thể làm. Ngoài các điều trên, tôi không kêu gọi thêm một trách vụ gì khác. Và một ngày kia, hành động của quý vị có thể trở nên từ bi hơn cả người khác, vâng, điều đó rất bình thường. Lại nữa, nếu lời tôi nói có vẻ không hữu ích lắm, cũng không sao. Điều quan trọng là việc chúng ta làm cho người khác, bất cứ sự hy sinh nào được thực hiện, đều phải tự nguyện và phát khởi từ sự hiểu biết ích lợi của hành động đó.

Trong chuyến viếng thăm mới đây tại New York, một người bạn cho tôi biết con số tỷ phú tại nước Hoa kỳ gia tăng từ mười bảy người chỉ vài năm trước đây đã lên đến nhiều trăm người ngày hôm nay. Đồng thời, người nghèo vẫn nghèo, và có khi còn nghèo hơn nữa. Điều này tôi xem như hoàn toàn vô đạo đức. Đó là một cội rễ của những khó khăn. Trong khi nhiều triệu người không được có đến các nhu cầu tối thiểu của đời sống — thức ăn, chỗ ở, giáo dục, y tế — sự phân phối tài sản bất công quả là một điều ô nhục. Nếu đó là trong trường hợp mọi người đã có đầy đủ hoặc dư thừa các nhu cầu, thì một lối sống xa hoa có thể tạm chấp nhận. Nhưng nếu đó chỉ là ý muốn của cá nhân, cũng khó mà lập luận rằng họ cần hạn chế bớt việc thực thi quyền

sống theo sở thích của họ. Hơn nữa sự kiện không phải như thế. Trong thế giới ngày nay, có những vùng người ta vất bỏ các thức ăn dư thừa đi, trong khi những người sát bên cạnh — đồng chủng, kể cả các trẻ em vô tội — bị sa sút đến mức độ đào bới rác để ăn, và nhiều người chết đói. Như thế, mặc dù tôi không thể nói đời sống xa hoa của những người giàu có tự nó là sai lầm, bởi vì họ dùng chính tiền của họ và không kiếm tiền bằng cách bất chánh, nhưng tôi phải nói rằng đó là điều bất xứng, là điều làm hư hỏng con người.

Hơn nữa, tôi bị kích động vì lối sống của người giàu thường quá phức tạp một cách vô lối. Một người bạn của tôi ở cùng một gia đình vô cùng giàu có, cho biết mỗi lần họ bơi lội lên, họ được trao cho một cái áo choàng tắm mới. Và cứ mỗi lần họ đến hồ bơi đều phải thay một cái mới toanh, cho dù có tắm nhiều lần trong một ngày. Phi thường! Nếu không muốn nói là bất thường. Tôi không thấy cách sống đó thêm thắt được thứ gì vào sự tiện nghi cá nhân.

Như là con người, chúng ta ai cũng chỉ có một cái bao tử. Và có sự hạn chế lượng thức ăn nuốt vào. Tương tự, chúng ta có mười ngón tay, do đó không thể nào đeo một trăm chiếc nhẫn. Dù lý luận như thế nào liên quan đến sự chọn lựa, sự dư thừa không có một mục đích gì, trong khi chúng ta đã đeo đủ số nhẫn. Các chiếc còn dư chỉ nằm trong hộp. Sử dụng sự giàu có thích đáng nhất — như tôi từng nói chuyện cùng các thành viên trong một gia đình Ấn độ rất giàu sang — là bỏ thí từ thiện. Trong trường hợp đặc biệt đó, khi họ hỏi, tôi đã đề nghị nếu có thể dùng tiền vào mục đích giáo dục là tốt nhất. Tương lai của thế giới nằm trong bàn tay của con em chúng ta. Do đó, nếu chúng ta muốn đem lại một xã hội từ ái hơn, công bình hơn, điều quan yếu chính là giáo dục trẻ em trở thành những người có trách nhiệm, biết quan tâm. Khi một người sanh trưởng trong sự giàu sang, hoặc đạt đến giàu có bằng phương tiện nào đó, họ có cơ hội giúp đỡ tha nhân vô cùng to tát. Thật là phí bỏ khi đã tiêu pha cơ hội đó trong việc tự nuông chiều mình thái quá.

Tôi thật sự cảm thấy lối sống xa hoa là không thích đáng, cho đến nỗi tôi phải nhìn nhận rằng, mỗi khi sống trong một khách sạn tiện nghi và nhìn thấy người ta ăn và uống thật đắt tiền trong khi ở bên ngoài nhiều người không có chỗ ngủ qua đêm, tôi cảm thấy vô cùng khó chịu. Điều đó càng tăng cường cảm xúc rằng tôi không khác gì cả những người giàu lẫn những người nghèo đó. Chúng ta cùng giống nhau ở điểm muốn hạnh phúc và tránh khổ. Và chúng ta có quyền được hạnh phúc như nhau. Như một kết quả, khi nhìn thấy một cuộc biểu tình của công nhân đang diễn tiến, tôi chắc chắn sẽ

tham gia vào. Và dĩ nhiên, người đang nói những điều trên đây lại là người được hưởng thụ các tiện nghi trong khách sạn.

Thật vậy, tôi phải tiến xa hơn nữa. Quả thật là tôi có nhiều đồng hồ tay quý giá. Và trong khi tôi cảm thấy nếu bán chúng đi, tôi có thể xây thêm vài cái chòi cho người nghèo, cho đến nay tôi chưa làm thế. Đồng thời, tôi cảm thấy rằng nếu tôi hoàn toàn ăn trường chay, không phải chỉ vì muốn làm một tấm gương tốt, mà còn muốn giúp phần nào trong việc cứu vớt mạng sống các con thú vô tội. Cho đến nay tôi chưa hoàn toàn làm đúng, và phải nhìn nhận là có một sự thiếu sót ở vài diện, giữa các nguyên tắc và thật hành của mình. Đồng lúc, tôi không tin bất cứ ai cũng có thể và phải nên theo gương Mahatma Gandhi, sống đời như một nông dân nghèo nàn. Sự tận hiến đó rất tuyệt vời, và đáng được vô cùng ngưỡng phục. Nhưng chữ thường dùng là "tận hết khả năng" — mà không đi vào quá độ.

---o0o---

Chương 13 - LUÂN LÝ TRONG XÃ HỘI

Giáo dục và Truyền thông

Sống một cuộc đời thật đúng theo luân lý trong đó chúng ta đặt nhu cầu của người khác trước tiên, và cung ứng cho hạnh phúc của họ, có rất nhiều liên hệ đến xã hội ngày nay. Nếu tự thay đổi nội tâm — tự giải giới bằng giải pháp xây dựng dành cho các ý niệm và cảm xúc tiêu cực của mình — chúng ta thật sự có thể thay đổi thế giới. Chúng ta đã sẵn có rất nhiều khí cụ mạnh mẽ hầu tạo dựng một xã hội hợp luân lý và hòa bình. Tuy nhiên, một vài khí cụ đó chưa được sử dụng đúng mức. Ở điểm này, tôi muốn chia sẻ vài nhãn quan về phương cách và các lãnh vực nào chúng ta có thể bắt đầu đem đến một cuộc cách mạng tâm linh của lòng tốt, tâm từ bi, nhẫn nại, bao dung, tha thứ, và khiêm hòa.

Khi chúng ta dẫn thân cho lý tưởng của sự quan tâm đến tất cả mọi người, tiếp theo đó cần phải thông truyền các chính sách xã hội và chính trị của ta. Tôi nói thế không phải là giả thiết nhờ đó chúng ta sẽ có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề xã hội qua đêm. Đúng hơn, tôi xác tín rằng, trừ phi một cảm thức rộng rãi về tâm từ bi mà tôi đã kêu gọi nơi độc giả, chính là nguồn cảm hứng để thiết lập thứ chính trị của chúng ta, thì các chính sách chỉ gây tác hại thay vì phục vụ cho toàn thể nhân loại. Tôi tin rằng chúng ta cần có những bước thực tiễn hầu nhìn nhận trách nhiệm của ta đối với tất cả người khác, trong hiện tại cũng như tương lai. Điều đó đúng thật dù cho có một số khác biệt

nhỏ giữa các chính sách có động cơ là tâm từ bi và các chính sách có động cơ khác, chẳng hạn như, quyền lợi quốc gia.

Bây giờ, cho dù trong trường hợp chắc chắn là các lời đề xướng liên hệ đến từ bi, giới luật nội tại, nhận thức trí tuệ, và vun bồi đức tánh được áp dụng rộng rãi, và thế giới sẽ tự động trở thành nơi chốn tốt lành hơn, hòa bình hơn, tôi tin rằng hiện thực bắt buộc chúng ta phải giải quyết các vấn đề ở tầm mức xã hội cũng như cá nhân. Thế giới sẽ chuyển đổi khi mỗi cá nhân đều cố gắng chống lại các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, và khi chúng ta thật hành từ bi đối với những người không liên hệ hoặc không có tương quan trực tiếp với mình.

Trên quan điểm đó, tôi tin, có một số vấn đề trên thế giới cần được đặc biệt quan tâm, đưa ra trước ánh sáng của trách nhiệm toàn cầu. Trong đó bao gồm các vấn đề giáo dục, truyền thông, môi sinh, chính trị và kinh tế, hòa bình và giải giới, và hòa hợp liên tôn giáo. Mỗi mỗi đều giữ một vai trò sinh tử trong việc tạo lập nên thế giới ta đang sống, và tôi đề nghị lần lượt quán sát từng vấn đề một cách ngắn gọn.

Trước khi làm việc đó tôi cần nhấn mạnh rằng, các quan điểm tôi diễn đạt hoàn toàn có tánh cách cá nhân. Đó cũng là quan điểm của một người không hề tự xưng là chuyên gia với sự tôn trọng các kỹ thuật chuyên khoa của các vấn đề này. Nhưng nếu điều tôi nói có vẻ đáng phê phán, hy vọng của tôi là ít ra nó sẽ khiến độc giả ngưng lại đôi chút để suy nghĩ. Vì mặc dù không có gì đáng ngạc nhiên khi thấy một sự dị biệt trong ý kiến liên hệ đến các điều hiện đang được diễn dịch trong các chính sách hiện hành, nhu cầu của tâm từ bi, như là nền tảng của giá trị tâm linh, giới luật nội tại, và tầm quan trọng của hành vi luân lý trên tổng quát vốn là quan điểm bất biến của tôi.

Nhân tâm (lo) vừa là căn nguồn, và nếu đúng hướng, sẽ là giải pháp cho tất cả mọi vấn đề của ta. Những người đạt được kiến thức cao, nhưng thiếu tâm thiện lành sẽ bị hiểm nguy làm mồi cho các sự lo lắng và bất an như kết quả từ các ham muốn bất toại nguyện. Đảo lại, một sự hiểu biết chân thật các giá trị tâm linh mang đến ảnh hưởng đối nghịch. Khi chúng ta nuôi dạy con cái mình cho có kiến thức mà thiếu từ bi, thái độ của chúng đối với tha nhân sẽ tương tự như một hỗn hợp của các thứ đồ kỵ với kẻ hơn mình, tranh chấp với kẻ ngang hàng, và khinh khi kẻ thua kém.

Điều này dẫn đến một xu hướng về tham dục, tự phụ, thái quá, và, nhanh chóng mất đi hạnh phúc. Kiến thức rất quan trọng. Nhưng quan trọng hơn

nữa là biết cách sử dụng nó cho đúng. Điều đó tùy vào tâm và trí của người sử dụng.

Giáo dục là một vấn đề lớn hơn là chỉ nhằm mang đến kiến thức và công năng hầu thành đạt các mục tiêu hạn hẹp. Nó còn là việc mở mắt cho đàn trẻ thấy được nhu cầu và quyền lợi của tha nhân.

Chúng ta phải chỉ dạy cho trẻ em rằng, hành động của chúng có một tầm kích toàn cầu. Và chúng ta phải tìm phương cách xây dựng cảm xúc thiện lành tự nhiên sao cho chúng có được một cảm thức trách nhiệm đối với người khác. Vì đó chính là điều thúc đẩy chúng ta hành động. Thật vậy, nếu ta phải chọn lựa giữa học hành và đức hạnh, thì thứ sau đương nhiên có giá trị vượt trội. Một trái tim tốt lành như quả của đức hạnh, tự nó mang đến lợi lạc lớn lao cho nhân loại. Kiến thức đơn thuần không làm được vậy.

Tuy nhiên, làm sao để dạy đạo đức cho trẻ em? Tôi cảm thấy rằng, nói chung, hệ thống giáo dục hiện đại bỏ quên không nói đến vấn đề luân lý. Đây có thể không phải là cố tình mà hầu như một thứ sản phẩm phụ của thực tế lịch sử. Hệ thống giáo dục thế tục được phát huy vào một thời điểm khi các cơ chế tôn giáo vẫn còn tầm ảnh hưởng lớn lao trên toàn xã hội. Vì các giá trị luân lý và nhân bản vẫn thường được đặt trong khuôn khổ của tôn giáo, cho nên diện này trong việc giáo dục trẻ em hầu như giả định do các tôn giáo đảm trách. Việc đó tương đối đầy đủ, cho đến khi tầm ảnh hưởng của tôn giáo bị giảm dần. Mặc dù nhu cầu vẫn còn đó, nhưng lại không được đáp ứng. Do đó, chúng ta phải tìm một phương cách khác hầu chỉ dẫn cho trẻ em về tầm hệ trọng của các giá trị căn bản của loài người. Và ta phải giúp chúng phát huy được các giá trị đó.

Cuối cùng, dĩ nhiên, tầm quan trọng của sự quan tâm đến tha nhân được học hỏi không phải qua lời nói, mà qua hành động: thí dụ điển hình từ chính chúng ta. Đó là lý do tại sao môi trường gia đình là yếu tố rất quan hệ trong việc dưỡng dục một đứa trẻ. Khi một không khí quan tâm và từ ái thiếu vắng trong nhà, khi trẻ em bị cha mẹ lơ là, rất dễ nhận thấy các hậu quả tổn hại. Trẻ em có xu hướng cảm thấy mình không được giúp đỡ và thiếu an toàn, và tâm trí chúng thường bị rối loạn. Ngược lại, khi trẻ em được nhận sự trìu mến và bảo vệ thường xuyên, chúng có khuynh hướng hạnh phúc và tự tin vào khả năng của mình hơn. Sức khỏe vật lý của chúng cũng khả quan hơn. Và ta thấy chúng không phải chỉ quan tâm đến riêng mình, mà cả đến người khác. Môi trường gia đình cũng quan trọng vì trẻ em học các thái độ tiêu cực từ cha mẹ chúng.

Thí dụ, nếu người cha thường hay tranh chấp với bạn bè, hoặc nếu cha hay mẹ thường cãi cọ gấu ó nhau, mặc dù mới đầu đứa trẻ cảm thấy điều đó đáng chỉ trích, nhưng dần dà nó lại xem như là chuyện thường. Học biết như thế từ trong nhà, chúng sẽ đem ra áp dụng ngoài thế giới.

Không cần phải nói, những điều trẻ em học về hành vi luân lý ở nhà trường sẽ được đem ra thật hành trước tiên. Về điểm đó, các giáo chức phải chịu trách nhiệm đặc biệt. Qua chính thái độ của họ, có thể khiến trẻ em nhớ họ đến trọn đời. Nếu hành vi này là nguyên tắc, kỷ luật, và từ ái, thì các giá trị đó sẽ tạo ấn tượng mạnh mẽ trong tâm trí trẻ em. Đó là vì bài học do các thầy cô với một động cơ tích cực (kun long) sẽ thấm thấu rất sâu đậm trong tâm trí học sinh của họ. Tôi biết được điều này do chính kinh nghiệm bản thân. Khi còn nhỏ, tôi rất biếng nhác. Nhưng khi tôi ý thức được sự thân ái và quan tâm của các vị trợ giáo, các bài học đó của họ đã để lại ấn dấu sâu đậm hơn là nếu vào thuở đó, có một vị trong nhóm lại khắc nghiệt hoặc lãnh đạm.

Cho đến giờ, các chuyên khoa trong nền giáo dục là do các chuyên gia đảm trách. Tuy nhiên, tôi chỉ tóm lược qua vài đề nghị. Trước nhất, để thức tâm những người trẻ tuổi trước tầm quan trọng của giá trị nhân bản nền tảng, tốt hơn không nên trình bày các vấn đề xã hội thuần túy như thể đó là vấn đề luân lý hoặc tôn giáo. Điểm quan trọng cần nhấn mạnh rằng, đó chính là cái mấu chốt cho sự tồn tại của ta. Bằng cách đó, tuổi trẻ sẽ nhận thấy tương lai nằm trong tay chúng. Thứ đến, tôi tin rằng sự đàm luận đó thiết thực và phải được dạy trong lớp học. Trình bày cùng các học sinh một vấn đề có tánh tranh biện, và để các em thảo luận cùng nhau, chính là một phương cách rất tuyệt hảo giới thiệu khái niệm giải quyết một tranh chấp một cách bất bạo động. Thật thế, hy vọng rằng khi học đường dành ưu tiên cho việc này, sẽ tạo được ảnh hưởng lợi lạc cho chính cả đời sống gia đình. Khi thấy cha mẹ cãi cọ với nhau, một đứa trẻ hiểu được giá trị của đối thoại có thể tự khởi nói, "Ồ, không. Đó không phải là cách. Cha mẹ phải nói chuyện với nhau, thảo luận với nhau một cách thích hợp hơn."

Cuối cùng, điều thiết yếu là phải loại bỏ khỏi học trình mọi khuynh hướng trình bày vấn đề dưới màu sắc tiêu cực. Lấy thí dụ, ở vài nơi trên thế giới quả thật có việc giảng dạy lịch sử, trong đó đưa vào các lý thuyết cực đoan hoặc kỳ thị đối với các cộng đồng khác. Dĩ nhiên điều đó sai lầm. Nó không đóng góp gì cho hạnh phúc của nhân loại. Bây giờ, hơn lúc nào hết, chúng ta cần phải chỉ dẫn cho con em, sự phân biệt giữa "xứ ta" và "xứ người," "đạo ta" và "đạo người" chỉ là thứ yếu. Đúng hơn, ta phải nhấn mạnh trên sự quan

sát rắng, quyền hạnh phúc của tôi không cân nặng hơn quyền của người khác chút nào. Điều đó không phải bảo là chúng ta phải dạy dỗ con em bỏ rơi và không biết đến truyền thống văn hóa và lịch sử của nơi chúng được sanh trưởng. Trái lại, rất quan trọng phải đặt nền tảng trên đó. Rất tốt cho trẻ em được học yêu quê hương, tôn giáo, văn hóa và các thứ của chính mình. Nhưng nguy cơ đến khi điều đó triển khai thành một thứ chủ nghĩa dân tộc thiên cận, xu hướng quy chủng tộc, và cực đoan tôn giáo. Thí dụ của Mahatma Gandhi rất hiển nhiên. Mặc dù ông hấp thụ một nền giáo dục Tây phương rất cao, nhưng không bao giờ lãng quên và trở thành xa lạ cùng sản nghiệp phong phú từ nền văn hóa Ấn độ của ông.

Nếu giáo dục thiết lập được một trong các thứ khí giới mạnh mẽ nhất trong sự khao khát đem lại một thế giới tốt đẹp hòa bình hơn, thì truyền thông là một thứ khác. Mỗi một khuôn mặt chính trị đều biết, họ không còn là những người duy nhất có quyền lực trong xã hội. Thêm vào đó còn có báo chí và sách vở, truyền thanh, điện ảnh, và truyền hình, gộp chung lại thành một thứ ảnh hưởng lớn lao trên mỗi cá nhân một cách không thể tưởng tượng nổi vào khoảng trăm năm trước đây. Sức mạnh này bao gồm một trách nhiệm lớn của tất cả mọi người chúng ta, các cá nhân, phải nghe và đọc và xem. Chúng ta cũng có một vai trò của riêng mình. Chúng ta không phải vô quyền lực trước truyền thông. Cái nút bấm để kiểm soát đài nằm trong tay ta, nói cho cùng.

Điều này không có nghĩa là tôi biện luận cho các báo cáo nhạt nhẽo hoặc các giải trí thiếu hấp dẫn. Trái lại, cho đến nay trong lãnh vực báo chí điều tra, tôi tôn trọng và đề cao sự can thiệp của giới truyền thông. Không phải mọi người phục vụ công cộng đều liêm khiết trong khi thi hành bổn phận. Do đó, rất thích hợp cần có các ký giả, mũi của họ dài như vòi voi, đánh hơi chung quanh, và trình bày các điều sai trái mà họ khám phá thấy. Chúng ta cần biết đến các cá nhân rất nổi tiếng này nọ đã che dấu khía cạnh rất đặc thù nào đó bên dưới bề mặt rất dễ ưa của họ. Có thể có một cách biệt rất lớn giữa bề ngoài và đời sống nội tâm của một người. Nói cho cùng thì cũng chỉ là cùng một người. Sự cách biệt đó khiến cho họ trở thành khó tin cậy. Đồng thời, người điều tra không thể hành động chỉ vì động cơ không thích đáng. Không công bằng và không tôn trọng quyền lợi của người khác, cuộc điều tra tự nó đã bị hoen ố.

Trong vấn đề truyền thông thường nhấn mạnh về dục tính và bạo động, có nhiều yếu tố cần quán xét. Trước tiên, rõ ràng là đa số khán giả đại chúng ưa thích các cảm giác do loại chất liệu đó gợi ra. Thứ đến, tôi ngờ rằng các sản

phẩm chất liệu chứa dục tính và bạo hành quá lộ liễu vốn có dụng ý gây hại. Động cơ của họ chắc chắn chỉ là thương mại. Và cho dù tự nó là tích cực hoặc tiêu cực, điều đó không quan trọng bằng vấn đề nó có mang lại ảnh hưởng luân lý thiện lành nào không. Nếu kết quả sau khi xem một phim với nhiều bạo động, là khiến cho lòng từ bi của khán giả được khơi dậy, thì diễn đạt của sự bạo hành này được xác minh.

Trong khi nếu sự tập hợp quá nhiều hình ảnh bạo động dẫn đến sự lạnh nhạt, thì kết quả ngược lại. Thật vậy, làm chai đá con tim là một tiềm chất nguy hại. Nó dễ đưa đến sự mất đi lòng thiện cảm.

Khi giới truyền thông đặt trọng điểm quá nhiều vào các khía cạnh tiêu cực của bản chất con người, có một nguy cơ là chúng ta sẽ được thuyết phục rằng bạo hành và tranh chấp là các đặc tính chính yếu. Đó là một sự sai lầm, tôi tin vậy. Sự kiện chỉ có bạo hành mới đáng xem là tin tức đã đề xướng một thứ đối cực. Tin hay ít khi được chú ý bởi vì có quá nhiều. Hãy xem vào bất cứ thời điểm nào trên thế giới đều có nhiều trăm triệu hành động tốt đang diễn ra. Mặc dù không thể nghi ngờ đồng lúc cũng có rất nhiều hành động xấu đang diễn tiến, nhưng con số chắc chắn phải ít hơn. Do đó, nếu truyền thông có trách nhiệm luân lý, cần phải phản ánh sự thật đơn thuần đó.

Việc đề ra các luật lệ truyền thông rõ rệt là cần thiết. Sự kiện cần phải ngăn con em xem một số sự kiện nào đó cho thấy chúng ta đã phân biệt giữa điều gì thích hợp và không thích hợp theo các hoàn cảnh khác nhau. Nhưng luật lệ có phải là phương cách đúng để làm việc đó chẳng là một vấn đề khó thẩm định. Trong tất cả các vấn đề luân lý, luật lệ chỉ hữu hiệu khi phát khởi từ nội tâm. Có thể cách tốt nhất để bảo đảm tánh cách lành mạnh của sản lượng đa dạng qua truyền thông, chính là cách chúng ta giáo dục con em.

Nếu ta nhắc nhở chúng biết ý thức trách nhiệm của chính mình, chúng sẽ trở nên kỷ luật hơn khi dính dấp đến truyền thông.

Mặc dù rất khó hy vọng giới truyền thông sẽ xiển dương các lý tưởng và nguyên tắc của tâm từ bi; ít ra chúng ta có thể hy vọng những người liên hệ sẽ chú trọng đến vấn đề ảnh hưởng tiêu cực tiềm ẩn. Ít ra cũng không nên dành chỗ cho thứ kích thích của loại hành động tiêu cực như bạo hành kỳ thị chẳng hạn. Nhưng vượt trên điều đó, tôi cũng chưa biết ra sao. Có thể chúng ta sẽ tìm cách phương cách nào hầu nói kết trực tiếp hơn các người tạo ra các câu chuyện cho nguồn tin và giải trí, cùng với các khán giả, độc giả, hoặc thính giả chẳng?

Thế giới Thiên nhiên

Có một lãnh vực trong đó cả giáo dục lẫn truyền thông đều lãnh một trách nhiệm đặc biệt, đó là môi trường thiên nhiên. Lại nữa, trách nhiệm này ít liên hệ đến vấn đề đúng hoặc sai mà chính là vấn đề sinh tồn. Thế giới thiên nhiên chính là nhà của chúng ta.

Không nhất thiết là đất thánh hoặc đất thiêng, mà chỉ đơn giản là nơi chúng ta sống. Do đó chúng ta cần chú trọng bảo tồn nó. Đó là lẽ thường. Nhưng chỉ mới gần đây, các mực độ dân số, và sức mạnh của khoa học kỹ thuật đã phát triển đến mức có ảnh hưởng trực tiếp đến thiên nhiên. Nói cách khác, cho đến giờ, Mẹ Đất còn có khả năng bao dung được các thói xấu đối với nhà ở của chúng ta. Nhưng đã đến giai đoạn mà Mẹ không còn im lặng chịu đựng nổi thái độ của chúng ta nữa. Các vấn đề do sự phá hoại môi sinh tạo ra có thể xem như phản ứng của Mẹ trước hành vi vô trách nhiệm của chúng ta. Mẹ cảnh cáo chúng ta rằng, ngay cả trong sự bao dung nhất cũng phải có các giới hạn.

Không nơi nào cho thấy rõ rệt các hậu quả của sự thất bại trong việc thi hành kỷ luật trong liên hệ giữa ta và môi trường bằng trường hợp của Tây tạng hiện nay. Không có gì là quá đáng khi bảo rằng, Tây tạng mà tôi lớn lên là một thiên đường hoang dã. Bất cứ du khách nào được viếng Tây tạng trước giữa thế kỷ hai mươi đều nhận thấy điều đó. Thú vật ít khi bị săn bắt, ngoại trừ một số vùng quá hẻo lánh không thể trồng trọt hoa màu được. Thật thế, các viên chức chính quyền hàng năm có thông lệ đưa ra tuyên cáo về việc bảo vệ đời sống hoang dã: "Không ai, dù thường dân hay quý tộc, có quyền làm hại hoặc bạo hành đối với các động vật trong rừng hoặc dưới nước." Các ngoại lệ duy nhất là chuột và lang sói.

Khi còn thơ ấu, tôi còn nhớ đã từng được nhìn thấy rất nhiều giống thú khác nhau mỗi khi tôi đi du hành khỏi Lhasa. Hồi ức chính của tôi trong cuộc hành trình ba tháng xuyên Tây tạng — từ nơi tôi ra đời ở Takster ở miền đông cho đến Lasa, nơi tôi được chính thức tuyên dương là Đạt lai Lạt ma năm lên bốn — là đời sống hoang dã mà chúng tôi được gặp suốt dọc đường đi. Những đàn "kiang" (lừa rừng) và "drong" (bò rừng) khổng lồ tha hồ gặm cỏ trong các cánh đồng bao la. Thỉnh thoảng chúng tôi nhìn thấy nhấp nhóang một vài đàn "gowa", loại linh dương Tây tạng nhút nhát; hoặc "wa", loại nai mõm trắng; hoặc "tso", giống sơn dương uy vũ của chúng tôi. Tôi

cũng còn nhớ đến sự chiêm ngưỡng của mình trước các con "chibi" (thỏ rừng) nhỏ bé lẩn thật nhanh vào bụi cỏ. Chúng thật dễ thương làm sao. Tôi cũng thích ngắm nhìn chim chóc, chim "gho" (chim ưng lông đầu dài) trang trọng cất giọng thật cao trên các tu viện nằm khuất trên đỉnh núi, từng đàn "nangbar" (ngỗng trời) bay ngang, và thỉnh thoảng vào đêm, nghe có tiếng của chim "wookpa" (chim cú tai dài).

Ngay cả tại Lhasa, người ta cũng không cảm thấy bị cắt lìa khỏi thế giới thiên nhiên. Trong các căn phòng của tôi nằm trên tầng đỉnh của Potala, cung điện mùa đông của các Đạt lai Lạt ma, nơi đó tôi bỏ không biết bao nhiêu thời giờ của một đứa bé, để theo dõi hành vi của chim "khyungkar" mở mỏ làm ổ trong các khe hở trên vách tường. Và phía sau Norbulingka, cung điện mùa hạ, tôi thường được thấy các cặp "trung trung" (chim hạc cổ đen giống Nhật bản), loài chim đối với tôi là tột đỉnh của sự cao quý và yêu kiều, thường sống trong các đầm lầy gần đó. Và đó là chưa kể đến màu sắc rực rỡ của các con thú rừng Tây tạng: các con gấu và chồn núi, con "chanku" (sói), và "sazik" (con báo tuyết tuyệt đẹp), và cả con "sik" (sơn miêu) thường gieo kinh hoàng trong lòng các nông dân du mục, hoặc con gấu trúc panda lớn với nét mặt hiền lành, sanh trưởng nơi vùng biên giới giữa Tây tạng và Trung quốc.

Thật đáng buồn, đời sống hoang dã phong phú đó không còn tìm thấy nữa. Một số thú vì bị săn bắt, nhưng đa số vì bị tiêu diệt, vào hậu bán thế kỷ hai mươi, sau khi Tây tạng bị chiếm đóng, chỉ còn lại một phần nhỏ của lúc trước. Bất kể người Tây tạng từng về thăm nhà ba bốn chục năm sau, mà tôi được chuyện trò, cũng đều nói lên sự thiếu vắng đời sống thiên nhiên đến gây xúc động. Nơi trước kia thú rừng thường đến thật gần nhà cửa, giờ đây chẳng còn thấy bóng dáng chúng đâu.

Các khu rừng bị tàn phá của Tây tạng cũng là mối họa tương tự.

Trong quá khứ, các ngọn đồi đều là rừng cây dày đặc; ngày nay, những người về thăm nhà báo cáo, đồi núi nhẵn nhụi chẳng khác nào đầu của nhà sư. Nhà cầm quyền ở Bắc kinh công nhận thảm cảnh lụt lội tại miền tây Trung quốc, và xa hơn nữa, một phần vì lý do đó.

Thế mà tôi vẫn tiếp tục nghe các báo cáo về các đoàn xe vận tải chạy ngày đêm không ngừng nghỉ chờ gỡ từ miền đông rời khỏi Tây tạng. Quả thật đó là một thảm cảnh tạo trên đất đai rừng núi và khí hậu khắc nghiệt của quốc

gia. Nó có nghĩa là việc trồng cây lại sẽ đòi hỏi rất nhiều khó khăn trong việc chăm sóc và bảo tồn.

Không may, hầu như không có chứng cứ gì về việc làm đó.

Tất cả các điều trên không phải cho thấy, trên mặt lịch sử, người Tây tạng chúng tôi là "bảo thủ." Chúng tôi không phải như vậy. Ý tưởng về điều gọi là "ô nhiễm" chỉ không hề xảy đến cho chúng tôi. Chúng tôi không phủ nhận đã từng được thiên nhiên nuông chiều trên lãnh vực đó. Một dân tộc rất ít người sống trên một khu vực rộng bao la với không khí trong lành khô ráo, và rất nhiều nước suối rừng tinh khiết. Thái độ ngây thơ trước sự sạch sẽ được phát lộ khi người Tây tạng bị lưu vong, chúng tôi rất kinh ngạc khi khám phá ra, chẳng hạn như, sự hiện hữu của các dòng suối không thể uống nước. Giống như đứa con một được chiều chuộng, cho dù chúng tôi làm gì đi nữa, Mẹ Đất vẫn bao dung cho các hành vi đó.

Kết quả là chúng tôi không có sự hiểu biết thật sự về sạch sẽ và vệ sinh. Người ta có thể khạc nhổ hoặc xì mũi ra đường mà chẳng cần chút suy nghĩ. Thật thế, khi nói vậy, tôi nhớ đến ông lão Khampa, một cựu cận vệ mỗi ngày thường đến kinh hành vòng quanh khuôn viên nhà tôi ở Dharamsala (một cách bày tỏ sự tận tụy thông thường). Không may, ông bị mắc bệnh sung cuống phổi khá nặng.

Điều này càng tệ thêm vì cứ hít phải loại đèn sáp mà ông cầm theo. Cứ ở mỗi góc nhà, ông lại ngừng để ho và khạc quá mạnh đến nỗi đôi khi tôi phải nghĩ không biết ông đến để cầu nguyện hay là chỉ để khạc nhổ!

Nhiều năm sau khi đến lưu vong, tôi đã quan sát rất kỹ tình trạng môi sinh ở đây. Chính phủ Tây tạng lưu vong đặc biệt chú trọng đến việc giảng dạy cho trẻ em về trách nhiệm của chúng như là cư dân trên quả đất mong manh này. Và tôi không bao giờ ngần ngại nói lên đề tài đó mỗi khi có cơ hội. Đặc biệt, tôi luôn nhấn mạnh đến sự cần thiết phải quán xét các hành động của chúng ta ảnh hưởng như thế nào đến môi sinh, cũng như đối với người khác. Tôi công nhận đó là điều khó phán đoán. Chúng ta không thể quyết đoán hậu quả cuối cùng của các sự kiện, chẳng hạn như việc phá rừng, sẽ ảnh hưởng đến đất đai và mưa rừng như thế nào, đừng nói gì đến các sự áp đặt trên hệ thống khí hậu của địa cầu. Điều rõ rệt nhất là con người chúng ta là loài động vật duy nhất có sức mạnh tàn phá trái đất, như chúng ta đều biết. Loài chim không có sức mạnh này, sâu bọ cũng không, và bất cứ loài hữu nhũ

nào cũng không. Thế nhưng nếu chúng ta có khả năng phá hủy địa cầu, thì cũng có khả năng bảo vệ nó.

Điều cốt yếu là chúng ta tìm ra phương cách sản xuất sao cho không tàn hoại thiên nhiên. Chúng ta cần tìm ra cách cắt giảm bớt nhu cầu dùng gỗ hoặc các thứ tài nguyên thiên nhiên hạn chế khác.

Tôi không phải là chuyên viên của lãnh vực đó, và tôi không thể đề nghị cách thực hiện nào. Tuy chỉ biết rằng, nếu có thể, nên đưa ra các quyết định thiết yếu. Thí dụ, tôi còn nhớ đã từng nghe nhân một chuyến viếng thăm Stockholm vài năm trước đây, về sự kiện lần đầu tiên trong nhiều năm, loài cá đã trở lại các con sông chảy ngang qua các thành phố. Chỉ mới gần đây, không có một con cá nào cả, vì nước sông bị nhiễm độc kỹ nghệ. Tuy nhiên, tiến bộ này chỉ là kết quả của việc tắt cả các cơ xưởng trong vùng bị đóng cửa. Cũng thế, trong chuyến viếng thăm Đức quốc, tôi được cho xem một kiến trúc kỹ nghệ được thiết kế hầu không tạo ra ô nhiễm. Điều đó cho thấy, rõ rệt là có được các giải pháp hạn chế bớt sự tổn hại thế giới thiên nhiên mà không khiến cho nền kỹ nghệ bị ngăn chặn.

Điều đó không có nghĩa tôi tin rằng chúng ta có thể trông cậy vào kỹ thuật hầu vượt qua mọi vấn đề. Tôi cũng không tin chúng ta có thể tiếp tục hành động phá hủy trong khi áp dụng giải pháp kỹ thuật toàn hảo. Ngoài ra, môi trường cũng không cần phải tái lập.

Chính thái độ của chúng ta trong tương quan đó mới cần phải thay đổi. Thử hỏi nếu trong trường hợp một thiên tai đại họa khủng khiếp xảy ra vì hiện tượng nhà kiếng, thì bất cứ một "chính trang" nào cũng không thể thực hiện được, dù chỉ trên lý thuyết.

Cho dù giả thiết có thể có đi, chúng ta phải đặt câu hỏi về sự áp dụng trên tầm mức lớn cần thiết đó có khả dĩ chăng? Rồi chi phí như thế nào và tổn phí trên phương diện tài nguyên thiên nhiên của chúng ta ra sao? Tôi ngại rằng các con số đó quá cao vượt ngoài hạn định. Đó cũng là dữ kiện của nhiều lãnh vực khác — như sự cứu đói cho loài người — hiện đã không có đủ quỹ tài trợ hầu đáp ứng nhu cầu vốn đã bị xem nhẹ quá. Do đó, cho dù người ta biện luận là các quỹ cần thiết có thể quyên góp, nhưng phải nói bằng lương tâm đạo đức rằng, hầu như không thể biện bác gì nữa cho một sự thiếu sót đến như thế. Thật không đúng khi tiếp tục tung ra các khoản tiền khổng lồ chỉ nhằm giúp cho các nước kỹ nghệ hóa tiếp tục hành xử tai hại, trong khi loài người ở các nơi khác lại không có thức ăn để sống.

Tất cả các điểm trên đều nhằm vào nhu cầu nhận thức được tầm cỡ toàn cầu của hành động chúng ta, và căn cứ trên đó, cần phải thực hiện giới chế. Nhu cầu bắt buộc phải đề ra khi chúng ta quán xét về sự sanh sôi nảy nở của loài người. Mặc dù theo quan điểm của mọi tôn giáo chính, càng nhiều người thì càng tốt, và mặc dù theo một số nghiên cứu mới nhất đề ra một sự bùng nổ dân số trong vòng một thế kỷ tới, tôi vẫn tin rằng chúng ta không thể bỏ quên vấn đề này. Với địa vị tăng sĩ, có thể không thích hợp cho tôi khi bàn thảo các vấn đề đó. Nhưng tôi tin rằng kế hoạch hóa gia đình là điều quan trọng. Dĩ nhiên, tôi không muốn đề xướng chúng ta không nên có con. Đòi người rất quý báu, và các cặp vợ chồng nên có con trừ phi có những lý do phải tránh. Ý tưởng không có con chỉ vì muốn hưởng thụ một đời sống đầy đủ khỏi chịu trách nhiệm, theo tôi, là một điều sai lầm. Đồng thời, lứa đôi cũng có bổn phận phải cứu xét mức ảnh hưởng của nhân số đối với môi sinh. Điều đó đặc biệt đúng với các kỹ thuật tân tiến.

Cũng may là càng ngày càng nhiều người nhận thức được tầm quan trọng của kỹ luật luân lý như một phương tiện đảm bảo một nơi chốn lành mạnh cho cuộc đời. Vì lý do đó, tôi khá lạc quan rằng, đại họa thiên tai đó có thể tránh được. Cho đến gần đây, ít người thật sự quan tâm đến ảnh hưởng của sinh hoạt loài người trên quả địa cầu. Nhưng hiện nay, có cả các đảng phái chính trị đặt mỗi quan tâm đó là mục tiêu sinh hoạt. Hơn nữa, sự kiện không khí chúng ta thở, nước chúng ta uống, rừng và biển chứa hàng triệu hình thái sinh vật khác nhau, và các khuôn thức thời tiết chi phối hệ thống khí hậu của chúng ta, tất cả đều đã vượt biên cương quốc gia để trở thành một nguồn hy vọng mới. Điều đó có nghĩa, không một quốc gia nào, dù giàu mạnh hoặc nghèo yếu, có khả năng chịu đựng tổn phí của hành động không tôn trọng vấn đề trên.

Cho đến khi nào các cá nhân đều biết quan tâm đến, các vấn đề hậu quả của sự lơ là môi sinh vẫn là một sự nhắc nhở mạnh mẽ rằng, tất cả chúng ta đều cần phải góp phần. Và trong khi hành động của một cá nhân không có kết quả gì đáng kể, thì ảnh hưởng tổng hợp của hàng tỷ hành động cá nhân chắc chắn có thể làm được. Đây là thời điểm cho mọi người sinh sống trong các xã hội kỹ nghệ tiên tiến phải suy nghĩ tận tường về việc thay đổi lối sống. Lại nữa, đây cũng chẳng phải chỉ là vấn đề luân lý. Sự kiện dân số còn lại của thế giới cũng bình quyền trong việc phát triển mức sống của họ vốn hệ trọng hơn các người giàu có tiếp tục duy trì lối sống xa hoa phung phí. Nếu điều đó được trọn vẹn mà không tạo thành tổn hại khó chuộc lại trên thiên nhiên — kéo theo tất cả hậu quả tiêu cực đối với hạnh phúc — thì các nước

giàu nên cố gắng nêu gương. Tồn phí cho địa cầu, và từ đó, cho nhân loại, chỉ vì lối sống quá xa hoa không bao giờ ngừng, quả thật là quá đắt.

---o0o---

Chính trị và Kinh tế

Tất cả chúng ta đều mơ đến một thế giới tốt đẹp hạnh phúc hơn.

Nhưng nếu chúng ta muốn biến nó thành hiện thực, phải đảm bảo được từ bi là nguồn cảm hứng cho mọi hành động. Điều đó đặc biệt đúng đối với các chính sách chính trị và kinh tế. Được biết hơn nửa dân số thế giới hiện đang thiếu thốn các nhu cầu căn bản về thức ăn, chỗ ở, thuốc men, và giáo dục; tôi thiết tưởng chúng ta cần đặt câu hỏi, phải chăng ta đang theo đuổi đường lối sáng suốt nhất đối với sự kiện đó? Tôi nghĩ rằng không. Nếu như năm dần qua đến trọn năm mươi năm rồi, chúng ta đã có thể quét sạch nạn nghèo đói, thì sự phân phối bất quân bình của tài sản hiện nay may ra còn được minh xác. Thế nhưng, ngược hẳn lại, nếu đà này cứ tiếp diễn, điều chắc chắn là người nghèo chỉ lại nghèo hơn. Chỉ riêng cảm thức căn bản của chúng ta về sự công bằng và công lý đã đề xướng rằng, chúng ta không nên thảo nhiên phó mặc cho sự việc trên tiếp diễn.

Đương nhiên, tôi không biết về kinh tế. Nhưng tôi thấy rất khó tránh một kết luận rằng, tài sản của kẻ giàu được tích lũy từ sự bỏ mặc kẻ nghèo, đặc biệt qua phương tiện các món nợ quốc tế. Nói lên điều đó, tôi không có ý đề nghị các nước chậm phát triển không cần chịu trách nhiệm về vấn đề của họ. Cũng không phải chúng ta nên đổ trút tất cả bệnh chứng xã hội và kinh tế lên đầu các viên chức chính trị và công quyền. Tôi không phủ nhận ngay đến các nền dân chủ vững chắc nhất trên thế giới cũng thường có những chính trị gia đưa ra các lời hứa không thực tế và khoa trương về đủ thứ họ sẽ làm một khi đắc cử. Nhưng những người đó không phải từ trên trời rơi xuống. Vì vậy nếu các chính trị gia của một xứ nào đó tham những hủ bại, chúng ta thường có xu hướng cho rằng xã hội đó thiếu đạo đức và các cá nhân kết thành dân tộc đó không sống đời hợp luân lý. Trong các trường hợp đó, thật không mấy công bằng khi chỉ có những cử tri chỉ trích các chính trị gia. Mặt khác, khi người ta có các giá trị lành mạnh, và khi họ thật hành giới luật luân lý trong đời sống đặt căn bản trên sự quan tâm đến tha nhân, thì các viên chức công quyền đến từ xã hội đó tự nhiên cũng tôn trọng cùng thứ giá trị. Mỗi người chúng ta, do đó, đều giữ vai trò trong việc tạo dựng một xã hội dành

ưu tiên cho sự tôn trọng và quan tâm đến người khác, đặt nền tảng trên thiện cảm.

Trên bình diện thực hiện chính sách kinh tế, cùng quan điểm đó cần được áp dụng trong sinh hoạt của mỗi người. Một cảm thức về trách nhiệm toàn cầu rất trọng yếu. Tuy nhiên tôi phải nhìn nhận, rất khó đưa ra các đề nghị thực tiễn về sự áp dụng các giá trị tâm linh trong lãnh vực thương mại. Bởi vì cạnh tranh đóng vai trò rất quan trọng ở đây. Vì lý do đó, liên hệ giữa thiện cảm và lợi nhuận nhất thiết phải rất mong manh. Tuy nhiên, tôi chẳng thấy tại sao không thể tạo một sự cạnh tranh xây dựng. Yếu tố then chốt chính là động cơ của các người tham dự. Khi ý định là lợi dụng hoặc hủy diệt kẻ khác, hiển nhiên hậu quả không thể nào tích cực. Nhưng khi cạnh tranh được điều động trên một tinh thần rộng lượng và thiện chí, thì kết quả, mặc dù vẫn phải kéo theo sự đau khổ của kẻ thua cuộc, ít ra cũng không đến nỗi tác hại.

Lại nữa, có thể phản đối là trong thực trạng thương mại, chúng ta quả thật không thể nào hy vọng các thương vụ đặt con người lên trên lợi nhuận. Nhưng ở đây, ta phải nhớ rằng những kẻ quản trị kỹ nghệ và doanh nghiệp trên thế giới cũng vẫn là loài người. Cho dù người cứng rắn nhất chắc chắn phải nhìn nhận rằng đi tìm lợi nhuận bất kể hậu quả là điều sai lầm. Nếu điều đó đúng, thì buôn bán ma túy cũng không sai. Vì thế, một lần nữa, điều đòi hỏi ở đây là mỗi người chúng ta nên tự phát huy lấy bản chất từ bi của mình. Chúng ta càng gia tăng được điều đó, thì doanh thương càng phản ánh được các giá trị căn bản của loài người.

Ngược lại, nếu chính chúng ta lơ là các giá trị đó, không sao tránh khỏi thương mại cũng sẽ lơ là chúng. Đó không phải là vấn đề lý tưởng. Lịch sử cho thấy có nhiều tiến triển tích cực trong xã hội diễn ra như kết quả của tâm từ bi. Lấy thí dụ, sự hủy diệt thương vụ buôn bán nô lệ. Nếu nhìn vào tiến hóa của xã hội loài người, chúng ta thấy sự cần thiết phải có viễn ảnh hầu mang lại các đổi thay tích cực. Lý tưởng là guồng máy của tiến bộ. Bỏ quên điều này, và chỉ nói rằng chúng ta cần phải "thực tiễn" là một lỗi lầm trầm trọng.

Các vấn đề của chúng ta về sự phân phối kinh tế bất quân bình tạo nên một thách đố rất lớn cho toàn thể gia đình nhân loại. Tuy nhiên, khi chúng ta cùng đi vào thiên kỷ mới, tôi tin rằng có rất nhiều lý do để lạc quan. Trong các năm đầu và giữa thế kỷ hai mươi, có một nhận thức tổng quát rằng quyền lực chính trị và kinh tế vốn là hậu quả hơn là sự thật. Nhưng tôi tin quan điểm đó đã thay đổi. Ngay cả các nước giàu mạnh nhất đã hiểu rằng

không nên bỏ quên các giá trị nhân sinh. Khái niệm về vị trí dành cho luân lý trong bang giao quốc tế ngày càng vững chắc. Đó là không quan hệ với những điều đã được diễn dịch thành hành động; ít ra các ngôn từ như "tái hòa hợp," "bất bạo động," và "sự cảm thông" đã trở thành ngữ vựng tồn trữ của các chính trị gia ngày nay. Đó là một tiến triển hữu ích. Theo kinh nghiệm cá nhân ghi nhận được khi công du ngoại quốc, tôi thường được yêu cầu thuyết về hòa bình và từ bi cho các cử tọa đoàn khá lớn — thường vượt quá số ngàn. Tôi không tin các đề tài đó hấp dẫn được số đông người như thế bốn mươi hoặc năm mươi năm về trước. Những tiến triển như trên đánh dấu tập thể loài người đã đặt nặng các giá trị căn bản như công lý và chân lý.

Tôi cũng rất vững tâm trước dữ kiện là, nền kinh tế thế giới càng tiến bộ, sự tùy thuộc lẫn nhau càng hiển nhiên. Kết quả, mỗi quốc gia này không nhiều thì ít đều phải tùy thuộc vào một quốc gia khác. Các loại kinh tế tân tiến, như là môi sinh, vốn không có biên cương. Ngay giữa các quốc gia kinh địch với nhau cũng phải hợp tác trong việc sử dụng tài nguyên thiên nhiên thế giới.

Thông thường, lấy thí dụ, họ phải tùy thuộc vào chung một con sông. Và các mối tương quan kinh tế càng tùy thuộc nhau, thì tương quan chính trị càng tùy thuộc nhau. Nhờ vậy, chúng ta đã được chứng kiến, lấy thí dụ, sự lớn dậy của Liên hiệp Âu châu, bắt đầu chỉ là vài bạn hàng trao đổi mậu dịch nho nhỏ, đi dần đến sự kết hợp của các quốc gia thành một liên bang với số thành viên giờ đây đã gia tăng gấp đôi. Chúng ta cũng nhìn thấy hình thức tương tự, cho dù kém phát triển bằng, của sự tập hợp trên thế giới, có thể nêu danh ba tổ chức tiêu biểu: Hiệp hội các Quốc gia Đông Nam Á (ASEAN), Tổ chức Phi châu Hợp nhất (OAU), Tổ chức các Quốc gia Xuất cảng Dầu hỏa (OPEC). Mỗi một tổ chức thử nghiệm một động lực nhân sinh về sự hợp quần vì lợi ích chung, và phản ánh sự tiến hóa không ngừng của xã hội loài người. Khởi đầu chỉ là các bộ lạc nho nhỏ, đã phát triển thành các đô thị tiểu quốc rồi đến quốc gia, và hiện giờ là các đồng minh bao gồm nhiều trăm triệu người, tiếp tục vượt trên mọi lần biên phân chia địa dư, văn hóa, và chủng tộc. Đó là một khuynh hướng tôi tin là sẽ và phải tiếp tục.

Tuy nhiên, chúng ta không thể phủ nhận rằng, song song với sự phong phú của các liên hợp chính trị và kinh tế nói trên, còn có một yêu cầu hiển nhiên của sự quy tập lớn lao hơn vượt các đường ranh giữa chủng tộc, ngôn ngữ, tôn giáo và văn hóa — lại thường có bạo động tiếp diễn theo việc tháo bỏ liên hệ vào thể chế quốc gia. Chúng ta phải làm gì trước sự kiện nhị diện có vẻ tương phản đó — một diện là khuynh hướng hợp tác vượt quốc gia, diện

kia là động cơ địa phương hóa? Thật ra, không nhất thiết có sự mâu thuẫn giữa hai mặt. Chúng ta vẫn có thể hình dung các cộng đồng địa phương hợp tác trong chính sách mật dịch, xã hội, và các phối trí an ninh chung, nhưng vẫn giữ được sự đa dạng độc lập về nhân chủng, văn hóa, tôn giáo và các thứ khác. Có thể tạo một hệ thống luật pháp bảo vệ nhân quyền cơ bản trong các cộng đồng lớn hơn, mà vẫn để cho các cộng đồng nhỏ có quyền tự do theo đuổi lối sống riêng họ mong muốn. Đồng thời, quan trọng nhất trong sự xây dựng các loại hợp tác đó, là sự tự nguyện và đặt nền tảng trên nhận thức về quyền lợi của các phần tử đều được phục vụ tốt đẹp hơn qua sự hợp tác. Họ không thể bị áp đặt. Thật thế, thách đố của thiên kỷ mới chắc chắn là phải truy tìm phương cách hầu đạt đến sự hợp tác quốc tế—hay tốt hơn nữa, cộng đồng toàn cầu—trong đó sự đa dạng của loài người được công nhận và quyền lợi của tất cả được tôn trọng.

---o0o---

Chương 14 - HÒA BÌNH VÀ GIẢI GIỚI

Chủ tịch họ Mao từng phát biểu rằng quyền bính chính trị đến từ thùng thuốc súng. Dĩ nhiên bạo lực có thể hoàn tất vài mục tiêu đoản kỳ, nhưng không thể nào viên mãn được cứu cánh trường kỳ.

Nhìn vào lịch sử, chúng ta thấy qua thời gian, tình yêu hòa bình, công lý và tự do của nhân loại vẫn luôn chiến thắng sự tàn ác và áp bức. Chính vì vậy, tôi luôn luôn là người có niềm tin sâu đậm vào bất bạo động. Bạo động sanh ra bạo động. Và bạo động chỉ có một ý nghĩa: đau khổ. Trên lý thuyết, có thể tưởng tượng một trường hợp với phương cách duy nhất hầu ngăn ngừa một tranh chấp cao độ là qua sự can thiệp có võ trang ở ngay giai đoạn đầu tiên. Nhưng vấn đề trong biện luận này là vốn rất khó tiên đoán được kết quả của bạo động, nếu không phải là bất khả. Chúng ta cũng không thể chắc chắn về chánh nghĩa của nó ngay từ lúc đầu. Điều này chỉ trở nên sáng tỏ nhờ lợi ích của sự hậu nghiệm. Đoan quyết duy nhất là nơi nào có bạo động, nơi đó luôn luôn và không thể tránh khỏi đau khổ.

Vài người cho rằng sự tận hiến của đức Đạt lai Lạt ma cho bất bạo động rất đáng ngợi khen, nhưng lại không thực tiễn. Thật ra, phải nói là còn ngây ngô hơn nữa khi giả thiết các vấn đề do loài người tác tạo dẫn đến bạo động có thể được giải quyết bằng tranh đấu. Thử quán xét, chính bất bạo động là đặc điểm chính yếu của cuộc cách mạng chính trị đã quét sạch tình hình thế giới vào thập niên 1980.

Tôi tin lý do chính yếu khiến nhiều người cho rằng con đường bất bạo động không thực tiễn, là vì dẫn thân vào đó có vẻ đầy thách thức: chúng ta sẽ trở nên nản lòng. Tuy nhiên, trong khi trước đây chỉ cầu mong được hòa bình trên chính lãnh thổ của mình là đủ, hoặc cho lân bang, thì ngày nay, chúng ta nói đến hòa bình thế giới. Đó là sự kiện rất thích đáng. Sự tùy thuộc hỗ tương của loài người giờ đã quá hiển nhiên: hòa bình duy nhất có ý nghĩa để nói lên là hòa bình thế giới.

Một trong các khía cạnh đầy triển vọng của tân thời đại là sự trỗi vượt của vận chuyên hòa bình quốc tế. Nếu chúng ta ít được nghe về nó ngày hôm nay hơn là vào cuối Chiến tranh Lạnh, có thể chỉ vì lý tưởng của nó đã thấm thấu vào dòng ý thức chủ yếu. Nhưng tôi muốn ngụ ý gì khi nói đến hòa bình? Có một nền tảng nào để giả thiết rằng chiến tranh là sinh hoạt tự nhiên của loài người, cho dù là đáng tiếc? Ở đây chúng ta cần phân biệt giữa hòa bình như là một sự vắng mặt của chiến tranh, và hòa bình như là một trạng thái yên tĩnh được thiết lập trên ý nghĩa sâu xa về sự an ninh, phát khởi từ sự hiểu biết hỗ tương, bao dung cùng quan điểm của người khác, và tôn trọng quyền lợi của họ. Hòa bình trong ý nghĩa đó không phải là điều ta nhìn thấy ở Âu châu trong thời kỳ Chiến tranh Lạnh kéo dài hơn bốn thập niên. Đó chỉ mới là sự gằn đúng. Nền tảng kiến lập thật sự của nó chính là sự sợ hãi và nghi ngờ và tâm lý kỳ lạ của sự tàn phá hỗ tương chắc chắn (thường được viết tắt là MAD [điên] = mutually assured destruction). Thật thế, thứ "hòa bình" đặc thù của Chiến tranh Lạnh quả thật bất an, mong manh, mà bất cứ sự hiểu lầm nghiêm trọng của một phe nào sẽ đưa đến các hậu quả khốc liệt. Nhìn lại, đặc biệt là với kiến thức mà chúng ta có được về sự quản lý lộn xộn trên các thứ hệ thống khí giới ở vài khu vực nào đó, tôi nghĩ thật là một huyền nhiệm khi chúng ta đã thoát khỏi sự tàn phá bằng một cách nào đó!

Hòa bình không phải là thứ gì hiện hữu độc lập cùng chúng ta, cũng như chiến tranh. Quả thật một số cá nhân — các lãnh tụ chính trị, nhà làm chính sách, tướng lãnh quân đội — đã chịu trách nhiệm nặng nề đối với hòa bình. Tuy nhiên, những người đó không phải đến từ chốn không đâu. Họ không ra đời hoặc trưởng thành ngoài không gian. Giống như chúng ta, họ được nuôi nấng bằng sữa mẹ và tình thân ái. Họ là thành viên của gia đình nhân loại, và được dưỡng nuôi trong xã hội do chính các cá nhân chúng ta đã góp phần tạo dựng. Hòa bình trên thế giới do đó tùy thuộc vào hòa bình trong trái tim của các cá nhân. Điều này lại tùy thuộc vào mọi người chúng ta thật hành luân lý qua giới luật các phản ứng trước ý niệm và cảm xúc tiêu cực, và phát huy được các phẩm chất tâm linh căn bản.

Nếu hòa bình thật sự là điều gì sâu xa hơn một sự quân bình mong manh đặt trên sự hiềm khích lẫn nhau, nếu cuối cùng nó tùy thuộc vào quyết định của một sự tranh chấp nội bộ, thế thì chúng ta sẽ nói gì về chiến tranh? Mặc dù một cách nghịch lý, mục tiêu của hầu hết các chiến dịch quân sự là hòa bình, trên hiện thực, chiến tranh giống như lửa đối với cộng đồng nhân loại, mà dầu châm vào chính là các người sống. Nó còn giống như lửa trong cách thức lan tràn ra. Nếu, lấy thí dụ, nhìn vào diễn tiến của cuộc hỗn loạn tại cựu Nam tư, ta sẽ thấy rằng điều mạnh nha chỉ là một cuộc tranh cãi hạn hẹp, đã lan nhanh nuốt trọn cả một khu vực. Tương tự, nếu nhìn vào các cuộc chiến lẻ tẻ, chúng ta thấy mới đầu các chỉ huy nhận ra các vùng yếu kém, họ phản ứng bằng cách tăng cường lực lượng — giống hệt như ném người sống vào lửa. Nhưng vì thói quen, chúng ta không thấy điều đó. Chúng ta thất bại trong việc nhận ra rằng, bản chất chân thật của chiến tranh là sự tàn nhẫn lạnh lùng và đau khổ.

Sự thật không may là chúng ta được điều kiện hóa để nhìn chiến tranh như một điều gì kích thích và còn lộng lẫy nữa: các chiến binh trong quân phục bánh bao (rất hấp dẫn đối với trẻ em) cùng dàn nhạc quân hành đi bên cạnh họ. Chúng ta xem giết chóc là điều ghê tởm, nhưng lại không liên kết chiến tranh cùng giết chóc. Trái lại, còn xem như đây là cơ hội cho người ta chứng tỏ tài năng và đảm lược. Chúng ta nói đến các anh hùng do chiến tranh sản xuất, gần như là con số người bị giết càng lớn, thì cá nhân đó càng hào hùng. Và chúng ta nói đến các thứ khí giới loại này loại khác như là những mẫu kỹ thuật tuyệt vời, quên đi mất khi sử dụng nó sẽ gây thương tật và vong mạng người sống. Bạn của quý vị, bạn của tôi, mẹ chúng ta, cha chúng ta, anh chị em chúng ta, quý vị và tôi.

Điều còn tệ hơn nữa là sự kiện trong chiến tranh tối tân, vai trò của những kẻ tham chiến đã không còn đưng độ chỉ trên chiến trường dưới mặt đất. Đồng lúc, ảnh hưởng của nó đối với những người không tham chiến càng lớn lao hơn nữa. Những người đau khổ trong chiến tranh võ trang hiện nay chính là các kẻ vô tội — không phải chỉ có các gia đình có thân nhân tham chiến, mà con số lớn hơn nhiều của các thường dân không hề giữ vai trò gì trực tiếp. Ngay cả sau khi chiến cuộc đã qua, còn tiếp tục tràn đầy nỗi khổ với các bãi mìn, và thuốc độc từ các loại khí giới hóa học — chưa kể đến nền kinh tế suy thoái. Điều này có nghĩa, càng ngày càng nhiều phụ nữ, trẻ em, và người già trong số các nạn nhân trước tiên.

Hiện thực về chiến tranh tối tân vốn là cả một thứ doanh nghiệp, gần giống như trò chơi điện tử. Sự tinh xảo tăng tiến không ngừng của các loại khí giới

đã vượt ngoài khả năng tưởng tượng của một thường dân trung bình. Khả năng tàn phá của chúng thật đáng kinh hoàng, khiến cho bất cứ biện luận gì cho chiến tranh đều chỉ có giá trị quá thấp kém trước những người phản đối. Chúng ta hầu như có thể được tha thứ nếu có chút hoài niệm về các loại chiến trận thời xa xưa. Ít ra người ta còn đấu nhau mặt đối mặt. Không có sự phủ nhận các đau khổ dính dấp. Trong những ngày đó, đích thân các tướng lĩnh cầm đầu quân lính của họ ra sa trường. Nếu tướng lĩnh bị giết, thì chiến cuộc gần như kết thúc. Nhưng với sự tiến bộ của kỹ thuật, các tướng lĩnh bắt đầu ở xa mãi tận phía sau. Ngày nay, họ có thể ở cách xa hàng ngàn dặm, trong các hầm trú ẩn nằm sâu dưới đất. Khi nhìn thấy điều đó, tôi hầu như thấy được sự phát triển một loại đạn "khôn ngoan" biết tìm kiếm những kẻ chỉ huy quyết định trận chiến trước hết. Đối với tôi điều đó công bằng hơn, và trên nền tảng đó, tôi có thể thấy người ta hoan nghinh một loại khí giới có thể tiêu diệt các kẻ quyết định trong khi để cho các người vô tội được an toàn.

Bởi vì thực trạng của khả năng tàn phá đó, chúng ta cần phải nhìn nhận rằng, cho dù được dùng vào mục tiêu tự vệ hoặc tấn công, khí giới chỉ hiện hữu để hủy diệt loài người. Nhưng nếu giả định rằng hòa bình chỉ thuần túy tùy thuộc vào sự giải giới, thì chúng ta cũng phải nhìn nhận là khí giới không thể tự chúng hoạt động. Mặc dù được thiết kế để giết người, một khi còn nằm trong kho chứa, chúng không thể làm hại. Phải có kẻ nào đó bấm nút để phóng phi tiễn bay đi, hoặc bóp cò để bắn ra một viên đạn. Không có lực "tà ác" nào có thể làm điều đó. Chỉ con người là có thể. Do đó, hòa bình thế giới thật sự đòi hỏi chúng ta phải bắt đầu tháo gỡ các cơ ngơi quân sự do chúng ta thiết lập. Chúng ta không thể hy vọng vui hưởng hòa bình một khi các chế độ độc tài vẫn còn được các lực lượng quân sự chống đỡ, vốn không ngần ngại gây chuyện bất công theo ý thích. Bất công làm tiêu mòn chân lý, và không có chân lý không thể có hòa bình lâu dài. Tại sao không? Bởi vì khi chúng ta có chân lý lẽ thật bên mình, cùng với nó, ta có cả sự chân thành và tự tin. Đảo lại, khi thiếu chân lý lẽ thật, cách duy nhất có thể đạt đến mục tiêu ngắn hạn của mình là bằng bạo lực. Nhưng khi quyết định bằng cách đó, bằng cách thách đố lẽ thật, người ta không cảm thấy đúng — cho dù là người thắng hoặc kẻ bại. Cảm xúc tiêu cực này sẽ làm tiêu mòn hòa bình, vốn chỉ được áp đặt bằng bạo lực.

Đương nhiên chúng ta không thể hy vọng thực hiện sự giải giới qua đêm. Dù đáng mong mỏi cách mấy, giải giới đồng loạt thật khó thực hiện vô cùng. Dù chúng ta mong muốn nhìn thấy một xã hội trong đó xung đột vũ trang là chuyện đã lùi vào quá khứ, cứu cánh tối hậu của ta phải là sự hủy diệt tất cả

các loại khí giới, nhưng điều hiển nhiên là việc hủy diệt mọi khí giới là kỳ vọng quá cao vời.

Nói cho cùng, ngay cả hai nắm tay ta cũng có thể xem là khí giới. Và luôn luôn có một nhóm phá rối và cuồng tín tạo phiền nhiễu cho người khác. Do đó, chúng ta phải chấp nhận, một khi còn con người, sẽ còn cần các phương cách để giải quyết các điều hạ tiện.

Chúng ta mỗi người đều giữ một vai trò trong đó. Như là các cá nhân, chúng ta phải tự giải giới bên trong — qua sự đối phó các ý niệm và cảm xúc tiêu cực và vun bồi các phẩm chất tích cực — hầu tạo điều kiện cho sự giải giới bên ngoài. Thật vậy, hòa bình thế giới chân thật lâu bền chỉ có thể do kết quả của mỗi người trong chúng ta nỗ lực tự bên trong. Các cảm xúc phiền nhiễu là dưỡng khí cho tranh chấp. Điều cốt yếu là chúng ta phải có cảm giác cùng người khác, và nhìn nhận quyền hạnh phúc của họ, không làm điều gì góp phần vào nỗi đau khổ của họ. Muốn làm được điều này, cần bỏ thời giờ quán chiếu kinh nghiệm thật về chiến tranh của các nạn nhân ra sao. Về phần tôi, tôi chỉ cần nghĩ đến chuyến viếng thăm Hiroshima vài năm trước đây, là đủ thấy các cảnh tàn khốc nhất sống động lại. Trong viện bảo tàng tại đó, tôi nhìn thấy một chiếc đồng hồ đã ngừng vào đúng giây phút quả bom nguyên tử phát nổ. Tôi thấy một gói kim khâu, trong đó tất cả kim dính liền vào nhau vì sức nóng.

Điều được đòi hỏi là chúng ta phải kiến lập các mục tiêu rõ ràng với các phương tiện nhờ đó có thể giải giới từ từ. Và chúng ta phải phát huy được một ý chí chính trị để làm việc đó. Với sự tôn trọng các biện pháp thực tiễn cần thiết hầu mang đến việc giải thể quân sự, chúng ta cần nhìn nhận rằng, điều đó chỉ có thể xảy ra trong khuôn khổ một ý thức trách nhiệm rộng rãi của toàn thể. Nếu chỉ hủy bỏ các loại khí giới sát hại tập thể vẫn chưa đủ. Chúng ta phải tạo điều kiện thuận lợi cho mục tiêu của mình. Cách cụ thể nhất để làm điều đó là xây dựng trên các khởi xướng hiện hữu. Ở đây, tôi nghĩ đến các nỗ lực qua hàng bao nhiêu năm hầu kiểm soát việc sử dụng các loại khí giới nào đó — và hủy bỏ trong vài trường hợp. Trong các thập niên 1970 và 1980, chúng ta chứng kiến các cuộc đàm phán của cơ quan SALT (Strategic Arms Limitation Treaties = Thỏa hiệp Hạn chế Vũ khí Chiến lược) giữa hai khối Đông và Tây. Nhiều năm qua chúng ta cũng đã có một thỏa hiệp kiểm soát khí giới hạt nhân do nhiều quốc gia ký kết. Và mặc dù sự bành trướng của vũ khí hạt nhân, ý tưởng về một cấm đoán trên toàn cầu vẫn còn tồn tại. Các tiến bộ khích lệ còn được thực hiện trong việc cấm bãi mìn. Trong khi quyển sách này được viết, phần lớn các chính quyền trên thế

giới đã ký kết nghi thức từ bỏ việc sử dụng mìn. Vì vậy, trong khi quả thật đến giờ vẫn chưa có một khởi xưởng nào hoàn toàn thành công, sự hiện hữu của chúng chứng thực các phương cách hủy diệt này vốn không được mong muốn. Chúng còn cho thấy căn bản của loài người là muốn sống trong hòa bình. Và chúng cung ứng một điểm khởi đầu hữu ích có thể triển khai.

Một cách khác giúp chúng ta đi xa hơn trong mục tiêu sự giải thể quân sự toàn cầu là giải tán dần dà kỹ nghệ khí giới. Đối với nhiều người, đề nghị này có vẻ một ý tưởng phi lý và không thể thực hiện. Họ sẽ phản đối rằng, trừ phi mọi người đồng ý làm như thế cùng một lúc, bằng không đó là chuyện điên rồ. Và, họ sẽ bảo, điều đó không bao giờ xảy ra. Ngoài ra, họ còn thêm, có một lập luận kinh tế cần phải cứu xét. Thế nhưng nếu chúng ta nhìn vấn đề theo quan điểm của những người đau khổ vì hậu quả của bạo lực vũ trang, sẽ khó mà phủ nhận trách nhiệm phải vượt qua các phản bác đó bằng cách này hoặc cách khác. Thật vậy, mỗi khi tôi nghĩ đến kỹ nghệ khí giới và sự đau khổ nó mang lại, tôi lại hồi tưởng đến chuyến viếng thăm trại xử tử của Đức quốc xã ở Auschwitz. Khi tôi đứng nhìn hỏa lò thiêu đốt hàng mấy ngàn người cũng như chính tôi — nhiều người vẫn còn sống, những con người vốn không thể chịu đựng nổi sức nóng của một que diêm — đã khiến tôi bị đá kích nặng nề, trước sự chế tạo các thứ dụng cụ giết người này một cách tỉ mỉ và thận trọng của các tay thợ có tài. Tôi còn thấy cả các kỹ sư (toàn là những người thông minh) đứng trước bảng chỉ dẫn, cẩn thận phác họa lại hình thức của phòng nhiên liệu và tính toán kích thước của các ống khói lò, chiều cao và chiều rộng. Tôi nghĩ đến những tay thợ thiết kế đó thành sản phẩm. Chắc là họ rất hãnh diện vì việc làm của mình, cũng như các thợ khéo khác. Rồi tôi lại nghĩ đến các tay thiết kế và sản xuất khí giới hiện đại cũng làm y như vậy. Họ cũng đang chế tạo các thứ phương tiện hủy diệt hàng ngàn người, nếu không phải là hàng triệu người đồng loại của mình. Phải chăng đó là một ý nghĩ phiến toái?

Với điều đó trong đầu, tất cả cá nhân tham gia vào việc làm kia tốt hơn nên thử xét họ có thể minh xác sự dính líu của mình vào đó hay không. Chắc là họ sẽ đau khổ nếu đơn phương từ bỏ nó. Cũng chẳng ngờ vực chỉ khi các nền kinh tế của các quốc gia sản xuất khí giới sẽ đau khổ khi các cơ sở của mình bị đóng cửa. Nhưng cái giá đó có xứng đáng hay không? Ngoài ra, có rất nhiều thí dụ trên thế giới về các hãng xưởng thành công trong việc chuyển từ khí giới sang một thứ hình thức sản xuất khác. Chúng ta còn có cả thí dụ của một quốc gia trên thế giới không có quân đội mà ta có thể cứu xét trong liên hệ cùng các nước lân bang. Đó là Costa Rica, giải thể quân đội từ

năm 1949 đến giờ, rất tiện ích trong mực sống, y tế, và nền giáo dục rất tốt đẹp.

Về lập luận cho rằng thực tiễn hơn là nên giới hạn chỉ xuất cảng khí giới đến các nước đáng tin cậy và an toàn, tôi cho rằng đó là quan điểm rất thiên cận. Nhiều lần đã cho thấy việc đó không thể làm. Chúng ta đều quen thuộc cùng lịch sử hiện đại về chiến tranh vùng Vịnh Ba tư. Trong thập niên 1970, các đồng minh Tây phương đã võ trang cho vua Shah của Iran hầu tạo lực lượng đối lập trước đe dọa từ Nga. Tiếp theo, khi không khí chính trị thay đổi, Iran tự nó đã biến thành một mối đe dọa cho quyền lợi của Tây phương. Thế là các đồng minh bắt đầu võ trang cho Iraq chống lại Iran. Nhưng rồi, thời thế lại thay đổi nữa, các khí giới này được dùng để chống lại các đồng minh khác của Tây phương tại vùng Vịnh (Kuwait). Kết quả là, các quốc gia sản xuất khí giới phải tự mình ra trận với chính khách hàng của họ. Nói cách khác, không có gì có thể gọi là khách hàng "an toàn" cho khí giới.

Tôi không thể phủ nhận rằng cảm hứng của tôi đối với việc giải giới và giải thể quân sự chỉ là lý tưởng. Đồng thời, có nhiều cứ điểm sáng tỏ để được lạc quan. Một trong số là sự kiện khôi hài rằng, cho đến nay khí giới hạt nhân và sát hại tập thể rất được quan tâm đến, nhưng quả thật rất khó nghĩ ra trong hoàn cảnh nào chúng mới hữu dụng. Các thứ khí giới đó rõ ràng là một sự lãng phí tiền bạc. Sản xuất chúng rất tốn kém, lại không thể hình dung sử dụng chúng ra sao, và không có việc gì làm ngoài tồn kho chúng, một điều cũng tốn kém rất nhiều. Thật thế, chúng quả vô dụng và không là gì cả ngoài một sự trút bỏ tiền bạc.

Một lý do khác để lạc quan là sự ràng buộc bền chặt giữa các nền kinh tế quốc gia. Điều này tạo ra một không khí trong đó khái niệm thuận quyền lợi quốc gia đã trở nên ngày càng mất dần ý nghĩa. Kết quả, ý tưởng chiến tranh như phương tiện giải quyết tranh chấp bắt đầu có vẻ lỗi thời. Nơi nào còn có loài người, nơi đó luôn luôn còn tranh chấp, điều đó đúng. Sự bất đồng thỉnh thoảng lại nổi lên. Nhưng cho dù hiện thực về việc gia tăng phát triển vũ khí hạt nhân, chúng ta vẫn tìm ra phương cách tốt hơn là bạo lực để giải quyết vấn đề. Điều này có nghĩa là đối thoại trong tinh thần hòa giải và thỏa hiệp. Đó không phải chỉ là ý tưởng vọng cầu của riêng tôi. Khuynh hướng của thế giới nghiêng về tập hợp chính trị quốc tế, trong đó Liên hiệp Âu châu có thể là thí dụ cụ thể nhất, có nghĩa là có thể hướng về một thời điểm nào đó, khi việc bảo tồn quân đội quốc gia bị xem như là thiếu tánh chất kinh tế và không cần thiết. Thay vì nghĩ theo khuôn khổ bảo vệ bờ cõi từng quốc gia, việc nghĩ đến an ninh từng khu vực còn hữu lý hơn. Hiện đã manh nha các

kế hoạch phòng thủ Âu châu kết hợp chung sát cánh hơn; một đạo vệ binh Pháp-Đức đã hoạt động từ mười năm qua. Hiện nay, ít nhất tại Liên hiệp Âu châu, điều khi mới khởi sự chỉ thuần túy là một nền mậu dịch hợp tác, giờ đã nhận lãnh cả trách nhiệm an ninh khu vực. Và điều có thể diễn ra tại Âu châu, tức có lý do đặt hy vọng vào các nhóm mậu dịch quốc tế khác — hiện đã có khá nhiều — sẽ dần dà tiến triển theo. Tại sao không?

Sự xuất hiện của các lực lượng phòng thủ khu vực chung, theo tôi, là đóng góp lớn lao vào chuyển tiếp từ các bận rộn hiện hữu giữa các quốc gia sang sự công nhận các cộng đồng ít hạn hẹp hơn. Chúng có thể lót đường cho một thế giới sẽ không còn các đạo quân hiện dịch nữa. Một phối cảnh như thế, dĩ nhiên, phải diễn tiến theo từng giai đoạn. Các lực lượng quân sự quốc gia nhường chỗ cho lực lượng an ninh khu vực. Dần dà lại đến lượt chúng sẽ giải thể, nhường chỗ cho lực lượng vệ binh toàn cầu. Mục tiêu chính của lực lượng này là bảo vệ cho công lý, an ninh cộng đồng, và nhân quyền trên thế giới. Tuy nhiên, các nhiệm vụ đặc biệt của họ rất đa dạng. Bảo vệ chống lại việc sử dụng bạo lực tiếm đoạt quyền bính là một trong các nhiệm vụ của họ. Về phần công tác, các vấn đề luật pháp sẽ được họ thi hành trước nhất. Nhưng tôi thiết tưởng, các cộng đồng bị đe dọa — do lân bang hoặc vài thành phần cũng như các đảng phái chính trị cực đoan — cũng có thể gọi họ đến; cũng như các cộng đồng quốc tế mỗi khi có bạo lực phát động từ tranh chấp, chẳng hạn do tranh luận về tôn giáo hoặc lý tưởng.

Mặc dù quả thật chúng ta còn ở quá xa cùng hoàn cảnh lý tưởng đó, nhưng, một lần nữa, đó không phải là một sự tưởng tượng cầu kỳ. Có thể thế hệ này không sống đủ để nhìn thấy nó. Nhưng chúng ta đã quen nhìn thấy quân đội của Liên Hiệp quốc hành quân dưới tính cách bảo vệ hòa bình. Chúng ta cũng bắt đầu thấy khuynh hướng nhất trí rằng, dưới bất kỳ trường hợp nào, việc sử dụng phương thức can thiệp được xem như chánh đáng.

Như một phương tiện phát triển xa hơn nữa, chúng ta có thể cứu xét sự thành lập của các Khu vực Hòa bình. Nơi đó, tôi hình dung một phần hoặc nhiều phần của một hoặc nhiều quốc gia sẽ được phi quân sự nhằm tạo thành các ốc đảo quân bình, ưu tiên cho các vị trí chiến lược nổi bật. Những khu vực này có thể xem như là các hải tiêu hy vọng cho thế giới còn lại. Phải nhìn nhận là ý kiến đó có vẻ khá tham vọng, nhưng nó không phải chưa từng có trước đây. Chúng ta đã từng có một khu phi quân sự được quốc tế công nhận ở Nam cực. Tôi cũng chẳng phải là người đầu tiên đề ra ý kiến này. Cựu Tổng thống Nga Mikhail Gorbachev từng đề nghị tình trạng như thế cho

vùng biên giới Nga-Hoa. Chính tôi cũng đã đẩy mạnh ý tưởng này cho Tây tạng.

Dĩ nhiên, không phải khó nghĩ đến các vùng khác trên thế giới ngoài Tây tạng, nơi đó các cộng đồng lân cận hưởng lợi rất nhiều nhờ sự thiết lập vùng phi quân sự. Cũng như Ấn độ và Trung quốc — cả hai nước đều tương đối nghèo — sẽ tiết kiệm được một phần lợi tức hàng năm đáng kể, nếu Tây tạng trở thành Khu vực Hòa bình được quốc tế công nhận; cũng như rất nhiều nước trên mỗi lục địa sẽ trút bỏ được gánh nặng phung phí khi phải duy trì một quân số lớn lao dọc theo biên giới. Tôi vẫn hằng nghĩ, lấy thí dụ, Đức quốc là một địa điểm thích hợp nhất cho Khu vực Hòa bình, nằm ngay trung tâm của Âu châu và đã từng kinh qua hai trận thế chiến trong thế kỷ hai mươi.

Trong tất cả điều đó, tôi tin rằng Liên Hiệp quốc giữ một vai trò rất hệ trọng. Không phải đó chỉ là đoàn thể duy nhất tận hiến cho các vấn đề toàn cầu. Còn cần phải ngưỡng phục các ý kiến đằng sau Tòa án Quốc tế ở Hague, Quỹ Tiền tệ Quốc tế, Ngân hàng Thế giới, và các hình thức công hiến khác của các Hội nghị Geneva. Nhưng hiện nay, và trong tương lai gần, Liên Hiệp quốc vẫn là cơ chế toàn cầu duy nhất có khả năng vừa ảnh hưởng vừa thực hiện được chính sách nhân danh cộng đồng quốc tế. Dĩ nhiên, nhiều người chỉ trích Liên Hiệp quốc trên căn bản sự kém hiệu năng, và quả thật nhiều khi chúng ta thấy các quyết định bị bỏ qua, bỏ rơi và bỏ quên. Tuy nhiên, mặc dù các khiếm khuyết đó, tôi vẫn đặt nhiều kỳ vọng vào Liên Hiệp quốc, không những chỉ trên các nguyên tắc thành lập, mà cả trên một số thành quả thu hoạch kể từ khi thành hình vào năm 1945. Chúng ta chỉ cần tự hỏi rằng, phải chăng nó đã cứu giúp nhiều nhân mạng qua nhiều trường hợp tệ hại, thì mới thấy nó có khả năng hơn chỉ là một thứ hành chánh "không răng cưa" như nhiều người nói đến. Chúng ta còn phải xét đến các công tác lớn lao của các tổ chức phụ thuộc vào nó, như UNICEF, Cao ủy Tỵ nạn Liên Hiệp quốc UNHCR, UNESCO, và Tổ chức Y tế Thế giới WHO. Điều này vẫn đúng dù cho một số chương trình và chính sách và các tổ chức khác trên thế giới bị sai hỏng và lạc hướng.

Tôi thấy rằng Liên Hiệp quốc, nếu được phát triển đúng khả năng, sẽ là một cỗ xe thích đáng để chuyên chở các ước vọng nhân bản như là một toàn khối. Tuy là nó chưa thể hiện điều đó một cách thật hữu hiệu, nhưng chúng ta cũng chỉ mới bắt đầu nhìn thấy ý thức toàn cầu được phát khởi (thực hiện được nhờ cách mạng tin học). Dầu khó khăn tột độ, chúng ta cũng đã chứng kiến nó hành động tại nhiều nơi khác nhau trên thế giới, dù rằng trong hiện

tại, mới chỉ có một hoặc hai nước làm mũi dùi phát động. Sự kiện các nước tìm một hình thức luật lệ theo huấn lệnh của Liên Hiệp quốc, cho thấy một nhu cầu biện minh trước sự thừa nhận của tập thể. Đó là chỉ dấu sự phát huy của cảm thức về một cộng đồng nhân loại hợp nhất và tùy thuộc lẫn nhau.

Một trong các nhược điểm đặc biệt của Liên Hiệp quốc là hiện tại tuy nó cung ứng được một diễn đàn cho các chính quyền riêng lẻ, nhưng các cá nhân công dân không thể phát biểu ở đó. Nó cũng không có cơ chế cho những người muốn phát biểu đối lập cùng chính quyền của họ được lắng nghe. Vấn đề tệ hại hơn nữa là hệ thống phủ quyết (veto) hiện thời đã mở cửa cho sự giết dây của các siêu cường. Đó là các khiếm khuyết trầm trọng.

Đối với vấn đề các cá nhân không có tiếng nói, ở đây chúng ta có thể quán xét vài điều cấp tiến hơn. Cũng như các nền dân chủ được đảm bảo bằng ba cột trụ độc lập của tư pháp, hành pháp, và lập pháp; do đó chúng ta cần có một cơ chế độc lập thật sự ở trình độ quốc tế. Nhưng có thể Liên Hiệp quốc không hoàn toàn thích hợp với vai trò đó. Tôi từng theo dõi các cuộc hội thảo quốc tế, như là hội nghị thượng đỉnh Địa cầu ở Ba tây, trong đó các cá nhân đại diện cho quốc gia của họ không sao tránh khỏi việc đặt quyền lợi quốc gia trước hết, cho dù thực tế của vấn đề đưa ra vượt khỏi hẳn mọi biên cương. Đảo lại, khi người tham dự đại hội quốc tế chỉ là các cá nhân — ở đây tôi nghĩ đến các nhóm như Hội Y sĩ Quốc tế, Hội Phòng ngừa Chiến tranh Hạt nhân, hoặc các đề xướng chống mậu dịch vũ khí của Hội Nhân vật Giải Nobel Hòa bình, mà tôi là thành viên — sẽ có sự quan tâm lớn lao hơn dành cho riêng nhân quyền. Tinh thần của họ sẽ thuần túy quốc tế và cởi mở hơn nhiều. Điều này khiến tôi nghĩ, rất hữu ích nếu tạo dựng một cơ chế có nhiệm vụ chính là phát động các vấn đề nhân bản trên phối cảnh về luân lý, một tổ chức có thể mệnh danh là Hội đồng Cố vấn Thế giới (chắc chắn sẽ tìm ra một danh xưng hay hơn). Đây sẽ là một nhóm các cá nhân đến từ các bối cảnh khác nhau. Các nghệ sĩ, quản trị ngân hàng, môi sinh gia, luật sư, thi sĩ, học giả, nhà tư tưởng tôn giáo, và nhà văn, cũng như các nam nữ công dân nổi tiếng qua sự liêm khiết và tận tụy cùng các giá trị luân lý và nhân bản nền tảng. Cơ chế đó không hề bị các thế lực chính trị đầu tư, nhờ vậy công bố của nó sẽ không thiên lệch. Nhưng do phẩm chất độc lập của nó — không có ràng buộc cùng một quốc gia hoặc một nhóm quốc gia nào, và không có lý tưởng — cho nên các thảo luận sẽ tiêu biểu được lương tâm của thế giới. Nhờ đó họ có được thẩm quyền về đạo đức.

Dĩ nhiên, sẽ có rất nhiều người chỉ trích đề nghị này, cùng với điều tôi đã nói về việc giải thể quân sự, giải giới, và tái lập Liên Hiệp quốc, đặt trên nền

tảng là thiếu thực tế, hay chỉ là quá đơn giản. Hoặc họ sẽ bảo rằng không thể áp dụng cho "thế giới thật." Nhưng trong khi người ta thường hài lòng chỉ nội việc chỉ trích và chê trách người khác về điều gì sai trái, đương nhiên ít ra chúng ta cũng nên đưa ra các ý kiến xây dựng. Một điều có thể đoán quyết. Đó là khả năng thật sự ban phát tình thương cho loài người, công bằng, hòa bình, tự do, tạo dựng một thế giới tốt đẹp và từ ái hơn. Khả năng ở đây. Nếu, qua sự giúp đỡ của giáo dục và sự sử dụng đúng đắn truyền thông, chúng ta có thể phối hợp vài đề xướng trên đây cùng với sự áp dụng các nguyên tắc luân lý, và sẽ có trong tầm tay một thứ môi trường thích hợp, trong đó việc giải giới và giải thể quân đội trở nên không còn gì để tranh biện.

Trên căn bản đó, chúng ta sẽ có thể tạo điều kiện cho một nền hòa bình thế giới trường tồn.

---o0o---

Chương 15 - VAI TRÒ TÔN GIÁO TRONG XÃ HỘI TÂN TIẾN

Một sự kiện đáng buồn trong lịch sử nhân loại là tôn giáo từng làm một nguồn chính cho các cuộc xung đột. Ngay ở hiện đại, còn có các cá nhân thương vong, các cộng đồng hủy diệt, các xã hội bất ổn như kết quả của cuồng tín và cừ hận đến từ tôn giáo.

Chẳng trách sao có những câu hỏi đặt ra về vị trí của tôn giáo trong xã hội loài người. Tuy nhiên nếu suy nghĩ tận tường, chúng ta thấy xung đột nhân danh tôn giáo trỗi dậy từ hai nguồn chính. Một chỉ là kết quả của sự đa nguyên tôn giáo - các khác biệt chủ thuyết, văn hóa và nghi thức giữa tôn giáo này và khác. Rồi có xung đột trỗi dậy trong khuôn khổ của chính trị, kinh tế, và các yếu tố khác, chủ yếu ở trình độ cơ chế. Sự hòa hợp liên tôn giáo là then chốt vượt qua xung đột loại đầu tiên. Trong trường hợp loại thứ nhì, cần tìm ra vài giải pháp. Thế tục hóa và đặc biệt là sự tách lia hệ thống tôn giáo khỏi các cơ chế của quốc gia có thể làm giảm bớt vấn đề cơ chế. Tuy vậy, vấn đề quan tâm của chúng ta trong chương này là sự hòa hợp liên tôn giáo.

Đây là một diện rất hệ trọng trong điều mà tôi gọi là trách nhiệm toàn cầu. Nhưng trước khi quán sát vấn đề vào chi tiết, tưởng cần nên xét qua câu hỏi tôn giáo có thích đáng thật sự trong thế giới hiện đại chẳng. Nhiều người lập luận phủ bác. Như tôi đã từng quán sát trước đây, đức tin tôn giáo không phải là điều kiện tiên quyết của thái độ luân lý hoặc của chính hạnh phúc.

Tôi cũng đã đề nghị, dù một người có thật hành tôn giáo hay không, các phẩm tánh tâm linh như tình thương và tâm từ bi, nhẫn nại, bao dung, tha thứ, khiêm cung, vân vân đều cần thiết. Đồng thời, tôi phải làm sáng tỏ điều tôi tin tưởng, đó là tất cả các thứ trên sẽ được phát huy dễ dàng và hữu hiệu nhất trong khuôn khổ của thật hành tôn giáo. Tôi cũng tin rằng, khi một cá nhân thành tín thật hành tôn giáo, cá nhân đó sẽ hưởng lợi lạc rất lớn. Những người triển khai được một niềm tin vững chắc, đặt nền tảng trên sự hiểu biết và cội rễ trong thật hành hàng ngày, thường dễ đối phó cùng nghịch cảnh hơn những người không có. Do đó, tôi cũng đoán quyết rằng, tôn giáo có khả năng khôn lường trong việc tạo lợi lạc cho nhân loại. Biết sử dụng đúng đắn, đó là một thứ công cụ hữu hiệu tuyệt vời trong việc xây dựng hạnh phúc nhân sinh. Đặc biệt, tôn giáo giữ một vai trò dẫn đạo trong việc khuyến tấn loài người phát huy một cảm thức trách nhiệm đối với tha nhân và một nhu cầu cần giới luật theo đạo lý.

Do đó, trên các nền tảng này, tôi tin rằng tôn giáo vẫn còn rất thích đáng cho thời đại mới. Nhưng cũng nên quán xét điều này: vài năm trước đây, thân xác của một người Thời Đồ Đá được khám phá trong băng thạch ở đỉnh núi Alps tại Âu châu. Mặc dù đã hơn năm ngàn năm, thân xác đó vẫn còn được giữ nguyên trạng. Ngay cả áo quần vẫn còn khá nguyên vẹn. Tôi còn nhớ đã từng nghĩ đến việc nếu có thể hồi sinh cho người đó trở về đời sống ngày nay, chúng ta sẽ biết được có bao nhiêu điểm tương đồng cùng ông. Chắc hẳn chúng ta sẽ thấy rằng ông cũng quan tâm đến gia đình và các người thân thuộc, đến sức khỏe của ông, và vân vân. Bất kể khác biệt về văn hóa và diễn đạt, chúng ta vẫn còn có thể nhận diện nhau qua trình độ cảm xúc. Có thể sẽ không có lý do gì để giả định rằng ông ấy ít quan tâm đến việc tìm hạnh phúc và tránh đau khổ bằng chúng ta. Nếu tôn giáo, với sự nhấn mạnh về việc tìm hạnh phúc và tránh đau khổ qua việc thật hành giới luật luân lý và vun bồi tình thương và từ bi, có thể được cảm nhận thích đáng trong quá khứ, thật khó thấy tại sao lại không còn tương tự trong hiện tại.

Cho rằng trong quá khứ giá trị của tôn giáo có thể hiển nhiên hơn vì đau khổ của loài người rõ rệt hơn do thiếu thốn các tiện nghi tân tiến. Nhưng bởi vì loài người chúng ta vẫn còn đau khổ, dù rằng ngày nay kinh nghiệm đó nằm trong nội tại nhiều hơn, như tinh thần và cảm xúc phiền nhiễu; và bởi vì tôn giáo ngoài các tuyên ngôn về chân lý cứu độ, còn quan tâm đến việc giúp chúng ta vượt qua đau khổ, cho nên chắc chắn vẫn còn rất thích nghi.

Như thế làm cách nào chúng ta có thể đem đến sự hòa hợp thiết yếu để vượt qua mọi xung đột giữa các tôn giáo? Như trong trường hợp các cá nhân dần

thân vào kỷ luật giới chế các phản ứng trước ý niệm và cảm xúc tiêu cực và vun bồi các phẩm tánh tâm linh, then chốt nằm ở việc phát huy tri thức. Trước tiên cần phải nhận diện các yếu tố ngăn trở. Tiếp theo phải tìm cách vượt qua chúng. Có thể loại ngăn trở đáng kể nhất cho hòa hợp liên tôn chính là thiếu sự thẩm định giá trị của các truyền thống tín ngưỡng khác.

\Cho đến gần đây, sự truyền đạt giữa các nền văn hóa khác nhau, ngay cả các cộng đồng khác nhau, rất chậm chạp hoặc có khi không có. Vì lý do đó, thiện cảm dành cho truyền thống tín ngưỡng khác không cần thiết phải hệ trọng - dĩ nhiên ngoại trừ nơi nào các thành viên của nhiều tôn giáo khác nhau cùng chung sống cận kề. Nhưng thái độ đó không còn tồn tại được. Trong thế giới hiện đại ngày càng phức tạp và tùy thuộc vào nhau, chúng ta bắt buộc phải nhìn nhận sự hiện hữu của các nền văn hóa khác, các nhóm nhân chủng khác, và, dĩ nhiên, các niềm tin tôn giáo khác. Dù thích hay không, đa số chúng ta đang kinh nghiệm sự đa dạng đó trên căn bản mỗi ngày. Tôi tin rằng cách tốt nhất để vượt khỏi vô minh và đạt được tri thức chính là đối thoại cùng các thành phần của truyền thống tín ngưỡng khác. Điều này có thể diễn tiến bằng nhiều phương cách khác nhau. Thảo luận giữa các học giả trong đó sự đồng quy, và có thể còn quan trọng hơn, sự dị phân giữa các truyền thống tín ngưỡng khác nhau được khảo sát và thẩm định, đó là điều rất giá trị. Ở một trình độ khác, rất hữu ích khi có các cuộc hội ngộ giữa các tín đồ bình thường phụng hành các tôn giáo khác biệt, hầu chia sẻ kinh nghiệm của mình. Đó là phương cách hữu hiệu nhất để có thể thẩm định được các thuyết giảng của truyền thống khác.

Trường hợp của tôi, sự hội ngộ của chính tôi cùng cố linh mục Thomas Merton, vị tu sĩ Ki-tô giáo thuộc dòng Cistercian, đã tạo linh cảm sâu đậm. Các cuộc thảo luận đã giúp tôi triển khai được một sự ngưỡng phục sâu xa đến các thuyết giảng của Thiên Chúa giáo. Tôi còn cảm nhận rằng các cuộc gặp gỡ đôi khi cùng quý lãnh đạo tôn giáo khác, tụ họp cầu nguyện chung cho một chánh nghĩa chung, quả vô cùng hữu ích. Sự tập hợp tại Assisi ở Ý đại lợi vào năm 1986, khi đại biểu các tôn giáo chính trên thế giới cùng đến cầu nguyện cho hòa bình thật lợi lạc vô lượng cho các tín đồ của rất nhiều tôn giáo, như là biểu tượng của sự đoàn kết và một sự tận hiến cho nền hòa bình của tất cả. Cuối cùng, tôi cảm thấy sự thật hành của các thành viên theo các truyền thống tôn giáo khác nhau cùng đi hành hương chung có thể rất hữu ích. Trong tinh thần đó, năm 1993, tôi đi Lourdes, rồi đến Jerusalem, thánh địa của ba tôn giáo lớn trên thế giới. Tôi cũng đã viếng thăm các đền điện khác nhau của Ấn giáo, Hồi giáo, đạo Jain, và đạo Sikh ở cả Ấn độ lẫn nước ngoài. Gần đây, nhân một cuộc hội thảo nhằm luận bàn và thật hành

thiền định theo truyền thống Thiên Chúa giáo và Phật giáo, tôi có tham dự một cuộc hành hương lịch sử của các hành giả thuộc cả hai truyền thống, trong một chương trình cầu nguyện, thiền định, và thoại

luận dưới góc Bồ đề tại Bồ đề Đạo tràng ở Ấn độ. Đó là một trong số các thánh địa quan trọng nhất của Phật giáo. Khi các trao đổi như thế diễn ra, tín đồ của một truyền thống sẽ thấy rằng, cũng như trong trường hợp của chính mình, giáo lý của các tín ngưỡng khác vừa là nguồn cảm hứng tâm linh vừa là hướng dẫn đạo lý cho các tín đồ. Rõ rệt hơn nữa, bất kỳ chủ thuyết hoặc các thứ khác biệt ra sao, mọi tôn giáo chính trên thế giới đều quan tâm đến việc giúp đỡ cá nhân trở thành người tốt. Tất cả đều nhấn mạnh đến tình thương và từ bi, nhẫn nại, bao dung, tha thứ, khiêm cung, vâng vâng, và đều có thể giúp cá nhân phát huy các điều đó. Hơn nữa, thí dụ do các vị sáng lập mỗi tôn giáo chính đưa ra đều minh chứng cụ thể một mối quan ngại trong việc giúp tha nhân tìm hạnh phúc qua sự triển khai các phẩm tánh trên. Ngay trong đời sống riêng của chính chư vị, mỗi vị đều hành xử bằng sự chân phương cao cả. Các giới luật đạo lý và tình thương dành cho tất cả mọi người là ấn dấu của đời chư vị. Họ không sống xa hoa như vua chúa. Thay vì vậy, họ tự nguyện chấp nhận sự đau khổ - không hề xét đến các nặng nề khổ nhọc - hầu tạo lợi lạc cho nhân loại như là một toàn thể. Trong sự giáo huấn của chư vị, tất cả đều nhấn mạnh đến sự phát huy tình thương và tâm từ bi, và phủ nhận các ham muốn ích kỷ. Và mỗi một vị đều kêu gọi chúng ta phải chuyển hóa tâm trí của mình. Thật thế, dù có đức tin hay không, tất cả chư vị đều xứng đáng được chúng ta tán thán ngưỡng phục sâu xa.

Đồng thời, khi đi sâu vào những thoại luận cùng tín đồ các tôn giáo khác, chúng ta dĩ nhiên cần phải hoàn tất trong đời sống hàng ngày giáo lý của chính tôn giáo mình. Một khi ta kinh nghiệm về lợi lạc của tình thương và tâm từ bi, của giới luật đạo lý, chúng ta sẽ dễ nhận ra giá trị của các giáo lý khác. Nhưng cốt yếu phải nhận ra thật hành tôn giáo đòi hỏi nhiều thứ chứ không phải chỉ nói, "Tôi tin cậy" hoặc, như trong Phật giáo, "Tôi quy y" là đủ. Cũng nhiều hơn là phải đi lễ chùa, đèn điện, hoặc giáo đường. Và học giáo lý không có lợi là bao nếu không đi sâu vào trong tâm mà chỉ ở trình độ trí thức. Chỉ dựa cậy vào đức tin mà thiếu tri kiến và trọn vẹn thật hành, cũng chỉ đạt đến giá trị hạn chế. Tôi thường bảo các người Tây tạng rằng, đeo chuỗi "mada" (giống như tràng hạt) không làm cho người ta trở thành một hành giả thực thụ. Các nỗ lực chúng ta chân thành thực hiện hầu chuyển hóa tâm linh là điều sẽ giúp ta trở nên hành giả thực thụ.

Chúng ta sẽ thấy tầm quan trọng vượt trội của sự thật hành khi nhận thức rằng, theo cùng với vô minh, các liên hệ kém lành mạnh của cá nhân trong niềm tin của họ chính là một yếu tố khác gây sự bất hòa tôn giáo. Thay vì áp dụng các sự giảng dạy trong tôn giáo vào đời sống cá nhân, chúng ta lại có xu hướng dùng chúng để tăng cường thêm thái độ quy ngã của mình. Chúng ta liên hệ cùng tôn giáo như một thứ gì ta sở hữu, hoặc một thứ nhãn hiệu nào đó chia cách ta cùng người khác. Chắc chắn đó là điều lạc lối. Thay vì dùng tinh hoa của tôn giáo hầu tủy gột các thứ độc chất trong tâm và trí, lại có nguy cơ khi ta nghĩ đến việc dùng các chất tiêu cực làm nhiệm độ tinh hoa của tôn giáo.

Chúng ta lại phải nhìn nhận điều này còn phản ánh một vấn đề khác, hàm súc trong mọi tôn giáo. Tôi muốn viện dẫn đến lời tuyên ngôn của tất cả tôn giáo như là "chân lý" duy nhất. Làm sao giải quyết khó khăn này? Quả thật trên quan điểm cá nhân của tín đồ, chủ yếu là cần phải hướng nhất tâm vào tín ngưỡng của mình. Ngoài ra còn cần tùy thuộc vào sự xác tín sâu xa rằng con đường của mình là phương tiện duy nhất đưa đến chân lý. Nhưng đồng lúc, chúng ta phải tìm cách để kết hợp đức tin đó vào một hiện thực với rất nhiều tuyên ngôn tương tự nhau. Trên diện thật hành, cá nhân hành giả phải tìm ra một lối, ít nhất chấp nhận sự hữu hiệu của giáo lý các tôn giáo khác, đồng thời vẫn giữ được tâm tận hiến cho đạo của mình. Còn về hiệu lực của tuyên ngôn về chân lý của thế giới, vốn có tánh cách siêu hình, đương nhiên đó là vấn đề nội bộ của truyền thống đặc thù đó.

Trong trường hợp của tôi, tôi tin tưởng là Phật giáo cung ứng cho tôi một khuôn khổ hữu hiệu nhất, trong đó tôi có thể đặt hết mọi nỗ lực hầu phát huy được tâm linh qua việc vun bồi tình thương và tâm từ bi. Đồng thời, tôi phải nhìn nhận trong khi Phật giáo là đạo siêu diệu nhất đối với tôi - phù hợp với cá tánh, khí chất, khuynh hướng, và bối cảnh văn hóa của tôi - thì điều này cũng đúng cho Thiên Chúa giáo đối với tín đồ. Đối với họ, Thiên Chúa giáo là con đường tốt nhất. Căn bản của tôi là sự xác tín, tuy vậy, tôi vẫn không thể nói, Phật giáo là tốt nhất cho tất cả mọi người. Đôi khi tôi nghĩ về tôn giáo như là một y khoa cho tinh thần của loài người. Cách sử dụng của nó vốn độc lập, và thích hợp cho từng cá nhân trong các điều kiện riêng, vì vậy chúng ta không thể phán đoán thật sự mức hữu hiệu của một loại thuốc. Chúng ta không đúng khi bảo, thuốc này rất tốt vì có các chất liệu thế này thế kia. Nếu không đặt liên hệ tương xứng giữa bệnh nhân và ảnh hưởng của thuốc trên người đó, thì thật vô nghĩa. Điều thích đáng nhất là nói, trong trường hợp bệnh nhân cá biệt này với chứng bệnh đặc biệt này, loại thuốc đó hữu hiệu nhất. Tương tự, đối với các truyền thống tôn giáo khác nhau, chúng

ta chỉ có thể nói loại này là hữu hiệu nhất cho cá nhân đặc biệt nào đó. Nhưng lý luận trên căn bản của siêu hình học hoặc triết học rằng tôn giáo này tốt hơn tôn giáo nọ, là điều vô ích. Điều quan trọng chắc chắn là sự hữu hiệu của nó cho các trường hợp cá biệt. Cách giải quyết của tôi về sự kiện có vẻ mâu thuẫn giữa tuyên ngôn của các tôn giáo về "một chân lý và một tôn giáo" và hiện thực đa tín ngưỡng, chính là cần hiểu rõ, cho mỗi trường hợp của một cá nhân quả thật chỉ có một chân lý và một tôn giáo. Tuy nhiên, trong phối cảnh bao quát của xã hội loài người, chúng ta phải chấp nhận khái niệm "nhiều chân lý, nhiều tôn giáo." Tương tự, trong y khoa, trường hợp của một bệnh nhân cá biệt, món thuốc thích hợp quả là món thuốc duy nhất. Nhưng rõ ràng điều đó không có nghĩa là các món thuốc khác không thích hợp cho các bệnh nhân khác.

Theo tôi thiết nghĩ, sự đa dạng trong các truyền thống tôn giáo quả vô cùng phong phú. Do đó, không cần phải tìm cách để nói lên rằng cuối cùng thì tất cả tôn giáo đều như nhau. Chúng tương đồng trong sự nhấn mạnh tối yếu về tình thương và tâm từ bi trong khuôn khổ giới luật đạo lý. Nhưng nói thế không có nghĩa cho rằng chúng nhất thiết phải là một. Tri kiến khác biệt nhau về sáng thế và vô khởi thủy giữa Phật giáo, Thiên Chúa giáo và Ấn độ giáo, chẳng hạn, có nghĩa là cuối cùng khi đến các vấn đề siêu hình, chúng ta cứ tự thật hành riêng lẻ, mặc dù có nhiều điểm tương đồng không thể phủ nhận. Các mâu thuẫn đó có thể không quan trọng lắm trong giai đoạn khởi đầu thật hành tôn giáo. Như khi đi xa trên con đường truyền thống đạo, chúng ta bắt buộc phải nhìn nhận các dị biệt nền tảng. Thí dụ, khái niệm tái sinh của Phật giáo và các truyền thống cổ điển Ấn độ có thể không tương hợp cùng ý niệm cứu rỗi của Thiên Chúa giáo. Tuy nhiên, điều này không phải là một cái cớ để kinh khiếp. Ngay cả trong Phật giáo, trong lãnh vực siêu hình có rất nhiều quan điểm đối chọi nhau. Ít ra, sự đa dạng đó có nghĩa là chúng ta có nhiều khuôn khổ hầu đặt vào đó giới luật đạo lý và sự phát huy các giá trị tâm linh. Đó là lý do khiến tôi không hề đề thuyết về một tôn giáo siêu việt hoặc mới mẻ nào cả. Làm điều đó, chúng ta sẽ đánh mất đặc tánh của các truyền thống tín ngưỡng đa dạng.

Vài người cho là khái niệm Phật giáo về "shunyata", hoặc không tánh, tối thượng sẽ giống như là tri kiến về khái niệm Thượng đế. Tuy vậy, sự kiện đó vẫn còn khó khăn. Thứ nhất là trong khi chúng ta có thể diễn dịch các khái niệm đó, đến tầm mức nào thì vẫn có thể giữ được sự trung thành cùng kinh pháp nguyên thủy? Có một số tương đồng giữa khái niệm Phật giáo Đại thừa về "Dharmakaya, Sambogakaya", và "Nirmanakya" và Tam Thế trong Thiên Chúa giáo của Thượng đế như là Cha, Con và Thánh Thần. Nhưng nếu ngay

trên căn bản đó, mà cho là Phật giáo và Thiên Chúa giáo tận cùng như nhau, thì quả là đi quá xa! Một câu cổ ngữ của Tây tạng nói, chúng ta phải thận trọng đừng cắm đầu bò rừng "yak" vào mình cừu - hoặc ngược lại.

Thay vì thế, điều thiết yếu là chúng ta phát huy được một ý nghĩa chân chánh về sự đa dạng của tôn giáo, mặc dù các tuyên ngôn khác biệt của các truyền thống tín ngưỡng. Điều này đặc biệt đúng nếu chúng ta thật nghiêm túc trong sự tôn trọng nhân quyền như một nguyên lý toàn cầu. Về diện này, tôi thấy khái niệm về một nghị hội các tôn giáo thế giới rất phấn khích. Trước tiên, chữ "nghị hội" mang một ý niệm dân chủ, trong khi "các tôn giáo" nhấn mạnh đến sự quan trọng của nguyên tắc đa dạng trong truyền thống tín ngưỡng. Phối cảnh đa nguyên trong tôn giáo thể hiện dưới hình thức một nghị hội, tôi tin là sẽ thật sự hữu ích. Nó giúp tránh được, một mặt là sự cực đoan quá khích từ lòng sùng tín tôn giáo riêng, mặt kia là sự hô hào một chủ nghĩa hỗn hợp vô ích. Nói liền với vấn đề hòa hợp liên tôn này, phải nói đến sự kiện chuyển đạo. Đây là một vấn đề phải được quán chiếu thật nghiêm túc. Cần nhận thức rằng, không phải chỉ chuyển đạo là giúp cho cá nhân trở thành người tốt hơn, nghĩa là, giới luật hơn, từ bi hơn, trái tim ấm áp hơn. Do đó, lợi ích hơn nhiều là cá nhân đó cứ tập trung vào việc chuyển hóa tâm linh mình bằng cách thật hành giới luật, đức hạnh và từ bi. Trong khuôn khổ các tri kiến hoặc thật hành của tôn giáo khác lại hữu ích hoặc thích đáng cho tín ngưỡng của mình, sự học hỏi từ người khác rất có giá trị. Trong vài trường hợp, việc thọ nhận vài điều từ người khác còn có thể hiệu quả. Tuy nhiên, trong khi làm việc đó một cách sáng suốt, chúng ta vẫn có thể tiếp tục tận hiến cho đức tin của mình. Đây là cách tốt nhất, vì nó không mang theo nguy cơ của sự lẫn lộn, đặc biệt là trong cách sống khác nhau theo với các truyền thống tín ngưỡng khác nhau. Đa dạng là điều tìm thấy trong xã hội loài người, đương nhiên có các trường hợp trong số hàng triệu tín đồ của một tôn giáo nào đó, một số người sẽ nhận thấy khuynh hướng phát huy đạo lý và tâm linh của một tôn giáo khác khiến mình mãn nguyện hơn. Đối với một số người này, khái niệm tái sinh và nghiệp lực có vẻ rất hữu hiệu cho cảm hứng phát huy tình thương và tâm từ bi trong khuôn khổ trách nhiệm. Đối với một số người khác, khái niệm siêu việt, một đấng sáng tạo yêu thương loài người, có vẻ thích hợp hơn.

Trong các trường hợp như thế, điều hệ trọng đối với các cá nhân này là tự hỏi mình thật nhiều lần. Họ tự hỏi, "Tôi bị thu hút bởi tôn giáo khác đó có phải vì các lý do đúng không? Hay đó chỉ là sự hấp dẫn của các diện văn hóa và nghi thức? Hoặc chính bởi giáo lý cốt yếu? Giả thử như tôi chuyển sang tôn giáo mới, có ít sự đòi hỏi như tôn giáo hiện thời chăng?" Tôi nói lên điều

này, vì tôi thường gặp nhiều trường hợp những người chuyển sang một tôn giáo khác truyền thống thừa hưởng của mình, thường khi chỉ vì họ chấp nhận một số khía cạnh phiến diện của nền văn hóa mà tôn giáo mới tùy thuộc vào. Nhưng sự thật hành đòi hỏi phải đi sâu vào trong tôn giáo nhiều hơn nữa.

Trong trường hợp một người sau khi đã quán chiếu thật lâu và chín chắn, quyết định tiếp thụ một tôn giáo khác, quan trọng nhất là phải nhớ đến sự đóng góp tích cực cho nhân loại của mỗi một truyền thống tôn giáo. Nguy cơ là cá nhân đó có thể, trong khi tìm cách biện minh cho quyết định của mình, lại chỉ trích niềm tin khi trước. Cốt yếu phải tránh điều này. Chỉ vì truyền thống không còn hữu hiệu cho trường hợp một cá nhân này không có nghĩa nó không còn ích lợi cho nhân loại. Trái lại, chúng ta có thể đoán chắc rằng nó đã từng tạo cảm hứng cho nhiều triệu người trong quá khứ, nhiều triệu người trong hiện tại, và sẽ gây cảm hứng cho nhiều triệu người trong tương lai, trên con đường của tình thương và tâm từ bi.

Điều quan trọng phải luôn ghi nhớ là cuối cùng thì cứu cánh trọn vẹn của tôn giáo chính là tạo điều kiện cho tình thương và lòng từ bi, nhẫn nại, khoan dung, tha thứ, khiêm hòa, vân vân. Nếu chúng ta lãng quên các điều đó, cho dù có chuyên đạo cũng chẳng ích chi. Cũng thế, nếu chúng ta là tín đồ sốt sắng với đức tin của mình, mà lại bỏ quên việc thể hiện các phẩm tánh đó trong đời sống hàng ngày, thì cũng không có gì lợi lạc. Một tín đồ như thế chẳng khác nào như một bệnh nhân mắc phải chứng bệnh trầm kha mà chỉ lo đọc cách chữa bệnh chứ không chịu uống thuốc trị liệu.

Hơn nữa, nếu các tín đồ tôn giáo chúng ta lại không có tâm từ bi và giới luật, thì làm sao ta có thể hy vọng nơi người khác? Nếu chúng ta xây dựng được một sự hòa hợp chân chánh đến từ sự tôn kính và hiểu biết lẫn nhau, tôn giáo sẽ trở thành một năng lực vĩ đại có thẩm quyền phát biểu trên các vấn đề đạo đức tử sanh, như hòa bình và giải giới, như xã hội và công lý chính trị, như môi trường thiên nhiên, và nhiều vấn đề hệ trọng khác ảnh hưởng đến toàn nhân loại. Nhưng nếu chưa tinh tấn đưa các giáo lý siêu hình vào thật hành, thì chúng ta cũng chẳng được xem như nghiêm túc. Và điều đó, cùng với các điều khác, có nghĩa là làm một tấm gương tốt, qua sự phát huy được liên hệ tốt với các truyền thống tín ngưỡng khác.

Chương 16 - LỜI KÊU GỌI

Những điều đạo đạt trong các trang cuối cùng của quyển sách này nhắc nhở chúng ta đến sự vô thường của cuộc đời. Đời sống trôi qua thật quá nhanh và chẳng mấy chốc chúng ta sẽ đến những ngày tàn. Trong vòng chưa đầy năm mươi năm nữa, tôi, Tenzin Gyatso, tăng sĩ Phật giáo, sẽ chẳng còn gì hơn là một kỷ niệm. Thật vậy, khó tin được một người nào đọc các dòng chữ này sẽ còn sống sót sau một thế kỷ nữa. Thời gian qua không ngưng trệ. Khi chúng ta làm sai điều gì, không thể quay ngược chiều kim đồng hồ, và thử làm lại. Tất cả những gì ta có thể làm là hãy sử dụng hiện tại cho thật tốt. Được vậy, một khi giờ cuối cùng đã điếm, chúng ta có thể nhìn lại, và thấy rằng mình đã sống cuộc đời trọn vẹn, hữu ích và có ý nghĩa, điều đó ít ra có đôi chút an ủi. Bằng không, chúng ta có thể trở nên thật phiền não. Nhưng điều nào chúng ta sẽ kinh nghiệm đây còn tùy chính mình.

Cách tốt nhất để đảm bảo khi cận kề cái chết chúng ta sẽ không hối tiếc, là hãy đảm bảo trong phút giây hiện tại ta hành xử với trách nhiệm và với tâm từ bi cùng tha nhân. Thật vậy, đây là cho lợi ích cho chính ta hiện tại, chứ không phải chỉ lợi ích trong tương lai. Như chúng ta đã thấy, từ bi là một trong các điều chủ yếu khiến cuộc đời ta có ý nghĩa. Đó là suối nguồn của mọi thứ hạnh phúc và niềm vui lâu bền. Và đó là nền tảng của tâm thiện lành, tâm của một người hành xử từ ước vọng được giúp đỡ tha nhân. Qua lòng hảo tâm, qua sự thân ái, qua tánh liêm khiết, qua chân lý và công lý dành cho tất cả mọi người khác, chúng ta đảm bảo lấy lợi lạc của chính mình. Đó không phải là vấn đề lý thuyết hóa phức tạp. Đó là vấn đề của lẽ thường. Không thể phủ nhận sự quán xét về tha nhân rất hữu ích. Không thể phủ nhận hạnh phúc của chúng ta ràng buộc khó tháo gỡ cùng hạnh phúc của tha nhân. Không thể phủ nhận nếu xã hội đau khổ, chúng ta đau khổ. Cũng không thể phủ nhận khi tâm và trí ta càng bị phiền nhiễu bởi tà ý, thì ta càng khốn khổ. Do đó, chúng ta có thể ném bỏ hết tất cả các thứ khác: tôn giáo, lý tưởng, tất cả thứ trí tuệ thọ nhận. Nhưng chúng ta không thể tránh khỏi sự cần thiết của tình thương và tâm từ bi. Điều đó, như thế, chính là tôn giáo thật sự của tôi, đức tin đơn thuần của tôi. Trong ý nghĩa đó, không còn cần đến chùa chiền hoặc giáo đường, điện thờ hay tòa thánh, cũng không cần các triết lý, giáo lý hoặc chủ thuyết phức tạp. Tự tâm ta, tự thức ta, chính là đền thờ. Chủ thuyết là từ bi. Tình thương đối với tha nhân và tôn kính đối với quyền lợi và phẩm cách của họ, cho dù họ là ai và làm gì: cuối cùng đó là tất cả những gì chúng ta cần. Khi thật hành các điều trên trong đời sống hàng ngày, rồi thì, bất kể ta thọ học hoặc vô học, bất kể ta tin nơi đức Phật hoặc Thượng đế, hoặc tin theo tôn giáo nào khác hoặc không tin theo gì cả, một

khi ta có tâm từ bi cùng tha nhân và hành xử với sự giới chế phát xuất từ cảm thức trách nhiệm, không còn phải nghi ngờ nữa về hạnh phúc của chúng ta.

Nếu hạnh phúc chỉ giản dị như thế, tại sao ta lại cảm thấy quá khó khăn tìm kiếm? Không may, mặc dù đa số chúng ta nghĩ về mình như có tâm từ bi, ta lại quên đi các sự thật theo lẽ thường. Chúng ta buông lung trong việc điều phục các ý niệm và cảm xúc tiêu cực. Không giống như người nông dân phải theo mùa màng và không ngần ngại canh tác ruộng đất khi thời khắc đến, chúng ta đã lãng phí quá nhiều thời gian vào những việc vô ý nghĩa. Chúng ta cảm thấy tiếc nuối sâu xa trước các vấn đề tầm thường như mất tiền của, trong khi lại cứ ngăn mình làm các điều hệ trọng mà không chút cảm giác hối hận. Thay vì vui hưởng cơ hội có thể đóng góp vào an sinh của người khác, chúng ta chỉ biết đến các khoái lạc của mình bất cứ ở nơi nào. Chúng ta thu hẹp sự quán xét về tha nhân dựa vào nền tảng là quá bận rộn. Chúng ta chạy phải chạy trái, tính toán và điện thoại và suy nghĩ điều này lợi hơn điều kia. Chúng ta làm một việc nhưng lại lo lắng rằng nếu có việc gì khác đến tốt hơn ta sẽ làm ngay. Nhưng với mọi điều đó, ta chỉ mới dần thân vào các trình độ thô thiển và ấu trĩ nhất của tâm hồn người. Hơn nữa, khi không chú ý đến nhu cầu của tha nhân, cuối cùng chúng ta không tránh khỏi gây hại cho họ. Chúng ta cho mình là rất khôn khéo, nhưng đã sử dụng các khả năng của mình như thế nào? Quá thường khi, chúng ta chỉ dùng chúng để lừa đảo người chung quanh, lạm dụng họ, và làm lợi cho ta bằng tổn phí của họ. Và khi việc không chạy, với đủ cách tự biện minh, chúng ta lại đổ lỗi cho người khác về các khó khăn của mình.

Thế nhưng mãn nguyện dài lâu không thể nào đến từ việc chiếm hữu các đối tượng. Dù có bao nhiêu bạn bè, họ cũng không thể khiến chúng ta hạnh phúc. Và sự buông lung theo dục lạc không gì khác hơn là một cửa vào đau khổ. Nó giống như mật dính dọc theo lưỡi sắc bén của cây kiếm. Dĩ nhiên, điều đó không phải muốn nói rằng chúng ta phải khinh miệt thân xác mình. Trái lại, chúng ta không thể nào giúp đỡ người khác nếu không có một thân thể. Nhưng chúng ta cần tránh các cực đoan có thể dẫn dắt đến tác hại.

Khi ta tập trung vào đời sống thế gian, điều cốt tủy sẽ bị ẩn khuất. Dĩ nhiên, nếu chúng ta có thể hạnh phúc thật sự khi làm thế, thì hoàn toàn hữu lý mà sống như vậy. Thế nhưng chúng ta lại không thể được vậy. Nếu tốt nhất, ta sẽ đi qua cuộc đời mà không bị lăm phiền nhiễu. Nhưng khi các khó khăn tấn công ta, như chúng vẫn phải làm, ta sẽ thiếu chuẩn bị. Chúng ta thấy mình không thể đối phó. Chúng ta sẽ thất vọng và mất hạnh phúc.

Do đó, với hai tay chấp lại, tôi kêu gọi cùng quý vị độc giả, hãy đảm bảo rằng quý vị sẽ khiến cho phần còn lại của đời mình càng có ý nghĩa càng tốt. Hãy làm điều đó bằng cách dấn thân vào việc thật hành tâm linh nếu quý vị có thể. Tôi hy vọng đã nói lên minh bạch rằng, không có gì bí mật trong việc đó cả. Nó không hàm chứa điều gì hơn là hành xử với sự quan tâm đến người khác. Và hãy phòng bị là khi thật hành quý vị phải rất chân thành và kiên trì, từng chút từng chút một, từng bước từng bước một, dần dà quý vị có thể chinh đôn lại thói quen và thái độ sao cho ít nghĩ đến các quan tâm hạn hẹp về bản thân, và nghĩ nhiều đến tha nhân hơn. Khi làm được vậy, quý vị sẽ thấy chính mình vui hưởng an bình và hạnh phúc hơn.

Hãy dứt lia tạt đó, buông bỏ tham dục muốn chiến thắng người khác. Thay vào đó, hãy mang lợi lạc đến cho họ. Với hảo tâm, với đảm lược, với tự tin khi làm điều đó, chắc chắn quý vị sẽ thành công, và đón tiếp người khác bằng nụ cười. Hãy thẳng thắn. Và đừng thiên vị. Đối xử với tất cả mọi người như họ là bạn thân. Tôi nói điều đó không phải như là Đạt lai Lạt ma hoặc một người nào có quyền lực hay khả năng đặc biệt. Tôi không có tất cả những thứ đó. Tôi chỉ nói như là một con người: một người, giống như quý vị, mong hạnh phúc và tránh đau khổ.

Nếu quý vị không thể, với bất cứ lý do nào, giúp đỡ cho người khác, ít nhất đừng làm hại họ. Hãy tự xem mình như một du khách. Hãy nghĩ đến thế giới như là được nhìn thấy từ trên không gian, thật nhỏ bé và vô nghĩa nhưng lại thật đẹp đẽ. Thật ra có điều lợi gì khi làm hại đến người khác trong khoảng thời gian ngắn ngủi ở tạm nơi đây? Chẳng phải tốt hơn, hay hợp lý hơn, là cứ thoải mái và tận hưởng một cách lặng lẽ, như chúng ta đang viếng thăm một vùng nào khác? Tuy nhiên, nếu trong khi đang vui hưởng thế giới, nếu có chút thời gian, hãy thử giúp đỡ cho dù bằng phương cách nào nhỏ nhất, những người bị áp bức và những người, vì bất cứ lý do nào đó, không thể hoặc không giúp được họ. Đừng quay mặt tránh những người có bề ngoài phiền não, những người rách rưới và ốm đau. Đừng bao giờ nghĩ về họ như là thấp hèn hơn mình. Nếu có thể, đừng bao giờ nghĩ về mình như là cao quý hơn một người hành khát khiêm nhường nhất. Quý vị cũng sẽ trông giống như họ khi nằm xuống đáy mộ.

Để kết thúc, tôi xin chia sẻ một thời kinh ngắn thường mang đến cho tôi nguồn linh cảm lớn lao trong việc đi tìm lợi lạc cho tha nhân:

Xin cho tôi được trở nên, bây giờ và mãi mãi
Một kẻ bảo vệ cho người không được bảo vệ

Một kẻ dẫn đường cho người lạc lối
Một con tàu cho người vượt đại dương
Một chiếc cầu cho người băng qua sông
Một điện đèn cho người đang nguy hiểm
Một ngọn đèn cho người không ánh sáng
Một nơi trú ẩn cho người không chỗ ngụ
Một kẻ phục vụ cho tất cả những ai cần.

---o0o---
HẾT

¹ . *Quang phổ: Spectrum là từ vật lý học, là dãy sáng nhiều màu thu được khi phân tích chùm ánh sáng phức tạp bằng lăng kính... Trong triết học, có nghĩa là một loạt tư tưởng đa dạng nhưng liên kết với nhau tạo thành một loạt hoặc một bộ. Là từ mới dùng trong Phật học, nói lên được sự vô cùng đa dạng và kết tập của tư tưởng Phật giáo — chú thích của người dịch.*