

*NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC
TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO*

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

www.daophatngaynay.com

www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
HIS HOLINESS THE DALAI LAMA
HOWARD C. CUTTER, M.D.

NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

The Art of Happiness in a Troubled World

chuyển ngữ
Tuệ Uyển Tỳ Kheo Thích Từ Đức

NHÀ XUẤT BẢN

MỤC LỤC

Lời người dịch.....	vii
Lưu ý của tác giả.....	xi
Giới thiệu	xiii
Phần một: Tôi, chúng ta và họ	1
Chương 1: Tôi chống với chúng ta.....	3
Chương 2: Tôi và chúng ta	35
Chương 3: Thành kiến (chúng ta chống lại họ)	65
Chương 4: Vượt thắng thành kiến.....	97
Chương 5: Chủ nghĩa quốc gia cực đoan.....	143
Phần hai: Bạo động chống lại đối thoại	161
Chương 6: Thăm lại bản chất con người.....	163
Chương 7: Những nguyên nhân của bạo động.....	187
Chương 8: Những gốc rễ của bạo động	205
Chương 9: Đối phó với sợ hãi	233
Phần ba: Hạnh phúc trong thế giới phiền não	271
Chương 10: Đương đầu với một thế giới phiền não ..	273
Chương 11: Hy vọng, lạc quan và khả năng phục hồi	303
Chương 12: Hạnh phúc nội tại, hạnh phúc ngoại tại và niềm tin.....	365
Chương 13: Những cảm xúc tích cực và việc xây dựng một thế giới mới.....	393
Chương 14: Tìm ra tính nhân bản chung của chúng ta	413
Chương 15: Sự thấu cảm, bi mẫn và việc tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới phiền não.....	449
Tác giả và dịch giả.....	499



LỜI NGƯỜI DỊCH

“Tất cả chúng ta là giống nhau” đức Đạt Lai Lạt Ma nói như thế, nhưng giống nhau ở chỗ nào, mọi người đều muốn hạnh phúc và không ai mong đợi khổ đau. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đặt ra vấn đề và trả lời như thế. Nhưng tại sao mọi người đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, nhưng thế giới chúng ta lại toàn là đau khổ và đau khổ lại là do con người tạo ra nhiều hơn cả.

Chúng ta mong muốn hạnh phúc, nhưng lại chỉ muốn hạnh phúc dành riêng cho chúng ta, còn những người khác với chúng ta thì sao? Những khổ đau hiện hữu là ở chỗ nào? Chúng ta chỉ muốn hạnh phúc cho chúng ta nhưng bất chấp kẻ khác. Vì họ là khác với chúng ta, dù họ vẫn là những con người, chúng ta biết thế. Nhưng chúng ta đang đi tìm hạnh phúc cho chúng ta, chứ không phải cho họ. Và họ cũng đi tìm hạnh phúc cho họ, chứ không phải hạnh phúc cho chúng ta. Và hạnh phúc của chúng ta và hạnh phúc của họ đối kháng với nhau. Chúng ta triệt phá hạnh phúc của họ, và họ triệt phá hạnh phúc của chúng ta để tìm hạnh phúc cho mỗi phía.

Thế là vì đi tìm hạnh phúc mà chúng ta gây khổ đau cho nhau. Đức Đạt Lai Lạt Ma từng nói rằng, nếu nói khổ đau là cái giá của nhân loại thì chúng ta sẽ trở nên dửng dưng với khổ đau của kẻ khác. Nhưng chúng ta cũng thấy rằng ngược

viii • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

lại, họ cũng sẽ đứng đưng với khổ đau của chúng ta. Họ là ai? Chúng ta là ai?

Họ là những con người, chúng ta cũng là những con người. Nhưng có lần phân cách giữa chúng ta và họ. Họ là những người khác chúng ta và chúng ta là những người khác họ.

Có thể nói rằng tất cả các tôn giáo dù có thờ đấng tạo hóa hay không, tất cả các chủ nghĩa kể cả chủ nghĩa duy vật đều hiện hữu trên trái đất này để giải quyết vấn đề mà tất cả mọi người đều mong muốn: Hạnh phúc. Và hãy xét lại trong chiều dài lịch sử, tất cả đã mong đem lại hạnh phúc cho nhân loại bằng cách nào?

Nhưng rồi tất cả các tôn giáo, tất cả các chủ nghĩa lại trở thành những đối tượng để làm đổ vỡ hạnh phúc cho nhau vì cái lần phân cách ấy.

Cái lần phân cách ấy là gì? Là tôn giáo, là chủng tộc, là sắc thái chính trị, là địa lý.

Những cuộc Thập Tự Chinh, những cuộc Thánh Chiến, ... trong thời Trung Cổ. Những lời kêu gọi Thánh Chiến trong thời hiện đại, ... Các cuộc thế giới chiến tranh,... Những cuộc tàn sát vì chủng tộc như của Hitler đối với người Do Thái, của người Hutu đối với người Tutsi. Và lạ thay có cả vụ tàn sát người đồng chủng như Polpot ở Campuchia,... Bao nhiêu người đã chết vì chiến tranh tôn giáo, bao nhiêu người đã chết vì chủng tộc, bao nhiêu người đã chết vì các cuộc cách mạng tư sản lẫn cách mạng vô sản, hay cách mạng văn hóa,... Bao nhiêu người đã khổ đau vì những thứ ấy? Có phải tất cả đều nhân danh hạnh phúc? Và cho đến bây giờ thứ nào đã đem lại hạnh phúc chân thật cho con người mà không gây khổ đau cho kẻ khác? Dù biết rằng đi tìm hạnh phúc, đi mang lại hạnh phúc, và để hưởng thụ hạnh phúc không phải là

vấn đề đơn giản, nhưng có phải vì thế mà dấn đạp lên hạnh phúc của kẻ khác để mang lại hạnh phúc cho chúng ta, và rồi người khác đi tìm hạnh phúc sẽ làm thế nào?

Làm thế nào để có hạnh phúc khi chúng ta và người ta cùng đi tìm hạnh phúc? Chúng ta và người ta cùng là những con người cùng có cùng mục tiêu đi tìm hạnh phúc. Thế thì mặc dù nói là đi tìm hạnh phúc những chúng ta đang gây thảm họa, phá hoại hạnh phúc của nhau.

Vậy thì bao giờ chúng ta có hạnh phúc khắp nơi trên trái đất này? Chúng ta có thể thấy những từ ngữ như “Tĩnh độ nhân gian”, “Thiên đàng tại thế”, “Thiên đường cộng sản”, những mong ước mà trong tôn giáo cũng như những nhà làm chính trị đã đề cập bao giờ chúng ta có được? Thật sự nếu tại nhân gian, tại thế gian, tại trái đất này, nếu chúng ta muốn mang lại hạnh phúc cho chúng ta, nhưng chà đạp hạnh phúc kẻ khác, gây khổ đau cho kẻ khác thì chúng ta sẽ có một chỗ ở Cực lạc, Niết bàn hay Thiên đàng không, hay chúng sẽ được hưởng hạnh phúc vạn tuế trên trái đất này không?

Nói bao la thế giới thì chúng ta chẳng biết dựa vào chỗ nào để tìm hạnh phúc, nhưng như bác sĩ Howard C. Cutler, thì ít ra chúng ta cũng có một cơ sở, một điểm khởi đầu để đi tìm hạnh phúc trong thế giới phiền não này, đấy là những phương pháp thực tiễn của đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra trong những quyển sách *Nghệ Thuật Hạnh Phúc* mà cụ thể trong quyển sách này *Nghệ Thuật Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Não*.

Ấn Tâm Lộ ngày 30/11/2011

Tuệ Uyển



LƯU Ý CỦA TÁC GIẢ

Trong quyển sách này, những cuộc đối thoại rộng rãi với đức Đạt Lai Lạt Ma được thuật lại chi tiết. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã rộng lượng cho phép tôi chọn lựa bất cứ sự biên soạn nào cho quyển sách mà tôi cảm thấy chuyển tải ý tưởng của ngài một cách tác động nhất. Tôi cảm thấy rằng cách bố cục tự thuật thấy trong những trang sách này sẽ dễ đọc nhất và cùng lúc ấy truyền đạt một cảm nhận việc đức Đạt Lai Lạt Ma kết hợp chặt chẽ ý tưởng của ngài trong đời sống hằng ngày của ngài như thế nào. Với sự chấp thuận của ngài, tôi đã xếp đặt quyển sách này thành những chủ đề nội dung, và trong việc làm này, tôi đã phải lựa chọn phối hợp và hòa nhập những dữ kiện có thể được rút ra từ những cuộc đối thoại khác nhau. Thông dịch viên của đức Đạt Lai Lạt Ma là Tiên sĩ Thupten Jinpa, đã ân cần duyệt lại bản thảo cuối cùng để đoan chắc với tôi là không có những sự sơ xuất làm lệch lạc ý tưởng của đức Đạt Lai Lạt Ma như kết quả của tiến trình nhuận sắc.

Nhiều trường hợp lịch sử và giai thoại cá nhân đã được trình bày để làm sáng tỏ những ý kiến qua sự thảo luận. Nhằm để duy trì sự bảo mật và bảo vệ sự riêng tư cá nhân, trong mỗi thí dụ (ngoại trừ được chỉ định khác) tôi đã phải thay đổi tên và chuyên dịch chi tiết cũng như những đặc trưng phân biệt để ngăn ngừa sự xác minh những cá nhân đặc thù nào đấy.



GIỚI THIỆU

Vào lúc trước, tôi đã được mời đến Úc Đại Lợi để phát biểu khai mạc tại một hội nghị quốc tế về hạnh phúc con người. Đây là một sự kiện to lớn lạ thường đã tập hợp năm mươi nhà chuyên môn hàng đầu từ khắp nơi trên thế giới để nói về hạnh phúc, hàng nghìn người tham dự, và ngay cả đức Đạt Lai Lạt Ma, người xuất hiện vào ngày thứ hai như một diễn giả đặc trưng đáng chú ý.

Với quá nhiều đồng nghiệp chuyên môn tập hợp trong một địa điểm, có vô số thảo luận sống động trong những đề tài thuộc phạm vi rộng rãi. Trong buổi nghỉ cho bữa ăn trưa, tôi đã nghe trộm vài đồng nghiệp tranh luận về giá trị của một vài đầu đề gần đây trên báo chí Úc Đại Lợi, liên quan đến một tranh luận xảy ra trên những nhóm tâm lý tích cực. Tâm lý tích cực là một ngành mới của tâm lý học thường được liên hệ đến như “khoa học về hạnh phúc con người”. Câu hỏi được tranh luận là: Nếu mục tiêu là để gia tăng hạnh phúc con người, điều nào tiếp cận tốt hơn – tập trung trên sự phát triển nội tại hay phúc lợi xã hội? Nói cách khác, có phải những nỗ lực cống hiến một cách chính yếu cho việc phát triển kỹ thuật mà con người có thể thực hành để tăng cường hạnh phúc của con người hay không, hay là chúng ta phải tập trung trên việc phát triển những điều kiện xã hội, tạo điều

XIV • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

kiện cho phép những thành viên của xã hội lớn mạnh và dẫn đến hạnh phúc lớn hơn cho toàn thể dân cư?

Dường như cuộc tranh luận có thể là hoàn toàn lỗi thời vào các thời điểm ấy. Một số bên vực cho sự tiếp cận xã hội đã mô tả đặc điểm của tâm lý học tích cực, là điều đã tập trung rộng rãi trên việc tìm kiếm những phương pháp hiệu quả cho việc gia tăng hạnh phúc con người, trong khi một số ít hơn tự đam mê những thích thú tâm lý nhất thời, chỉ quan tâm với sự theo đuổi vị kỷ hài lòng cá nhân. Dĩ nhiên, cuộc vận động tâm lý tích cực đã có những cuộc tranh luận bác bỏ đầy năng lực. Trong khi không phủ nhận rằng nhu cầu tồn tại của con người đương đầu là một điều kiện tiên quyết cho hạnh phúc, người ta đi đến việc chỉ ra rằng vì hạnh phúc là một thể trạng chủ quan, liên hệ đến thái độ, nhận thức, cảm xúc con người, và v.v... một cách căn bản nó cần thiết tập trung trên thể trạng nội tại của con người, trên cấp độ cá nhân, để tăng trưởng hạnh phúc. Thêm nữa, bày tỏ với phiên trách rằng hành động cho việc tăng cường hạnh phúc cá nhân là tự cho mình là trung tâm, theo đuổi vị kỷ, thì người ta đưa ra những sự nghiên cứu cho thấy rằng gia tăng hạnh phúc cá nhân làm cho con người từ tâm hơn, rộng lượng hơn, quyết chí hơn để vươn ra và giúp đỡ kẻ khác, và những kẻ kém hạnh phúc là những người tập trung vào chính họ hơn, và ích kỷ hơn.

Cho đến thời điểm ấy tôi đã không để ý về mức độ của cuộc tranh luận này, mà nó có thể cô đọng thành một câu hỏi ưa thích căn bản của con người: “Tôi” hay “Chúng tôi”? Do vậy, khi lần đầu tiên tôi nghe người ta tranh luận về vấn đề này, tôi đã tập trung sự chú ý. Khi hóa ra rằng, đức Đạt Lai Lạt Ma và tôi đã nói về cùng một vấn đề trong tiến trình của một số cuộc thảo luận gần đây, chúng tôi đang có mối

quan hệ giữa cá nhân, xã hội rộng lớn hơn, và hạnh phúc con người, tìm kiếm cho những câu trả lời như: Tác động của xã hội trên hạnh phúc con người là gì? Trách nhiệm của cá nhân trong việc cố gắng đem đến sự thay đổi xã hội là gì? Và mỗi cá nhân đơn độc có thể làm là bao nhiêu, đại khái?

Những cuộc thảo luận này, bao gồm một số trao đổi ghi chép trong quyển sách này, là một bộ phận của cuộc đối thoại đang tiếp diễn về hạnh phúc con người mà chúng tôi đã mở màn lần đầu tiên vào năm 1993. Nhằm để đặt những cuộc đối thoại này trong những phạm vi thích đáng, tôi nghĩ sẽ ích lợi để quay lại và ôn lại vắn tắt lược trình của loạt sách *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc*⁽¹⁾ và những thay đổi căn bản đã xảy ra trong cả cộng đồng khoa học lẫn công chúng phổ thông với sự quan tâm đến nhận thức và thấu hiểu của chúng ta về hạnh phúc.

LƯỢC TRÌNH NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC

Vào đầu những năm 1990, lần đầu tiên tôi bắt đầu nghĩ về việc hợp tác với đức Đạt Lai Lạt Ma để hình thành một quyển sách nói về hạnh phúc. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết hơn ba mươi quyển sách đến thời điểm ấy, nhưng vì chúng chỉ áp dụng một cách chính yếu cho những sinh viên hay hành giả Phật giáo, nên những quyển sách của ngài đã thất bại trong việc gặp gỡ giới độc giả rộng rãi thuộc quần chúng Tây phương. Vào lúc ấy, tôi đã biết đức Đạt Lai Lạt Ma khoảng một thập niên, đủ thời gian để nhận biết rằng ngài có tuệ trí phong phú để cống hiến cho những người không thuộc đạo Phật cũng như những hàng Phật tử. Thế là, tôi đã bắt

1. Đã được Thượng tọa Tâm Quang dịch và chùa Tam Bảo Fresno ấn hành năm 2003, với tựa đề *Nghệ Thuật tạo Hạnh Phúc*, có đăng trong Thư Viện Hoa Sen phiên bản cũ.

XVI • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

đầu hình dung về một quyển sách viết cho quảng đại quần chúng Tây phương, chất lọc những tinh hoa căn bản đã làm cho ngài đạt đến hạnh phúc. Bằng vào việc tập trung trên sự áp dụng thực tiễn những ý tưởng của ngài vào đời sống hằng ngày và qua việc trình bày quan điểm của ngài trong phạm trù của khoa học và tâm lý học Tây phương, tôi hy vọng đem đến một sự tiếp cận căn bản để tìm ra hạnh phúc qua sự phối hợp một cách tuyệt hảo nhất giữa phương Đông và phương Tây. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã sẵn lòng với đề xuất của tôi, và cuối cùng chúng tôi đã bắt đầu dự án vào năm 1993, trong cuộc viếng thăm lần đầu tiên của ngài đến tiểu bang quê nhà của tôi là Arizona.

Được truyền cảm hứng và hấp dẫn với dự án, tôi đã quyết định tạm thời đình chỉ việc thực hành tâm lý trị liệu nhằm để cống hiến toàn bộ sự chú tâm của tôi cho việc viết sách. Tôi dự đoán sẽ mất khoảng sáu tháng để hoàn thành quyển sách và với đức Đạt Lai Lạt Ma đồng tác giả, tôi đã chắc chắn rằng tôi sẽ được chọn lựa bởi những công ty xuất bản hàng đầu.

Tôi đã tính toán sai lầm. Năm năm sau, tôi vẫn đang làm việc với quyển sách và vẫn tiếp tục thêm vào bề dày của sự ngã lòng nản chí về những bức thư từ chối trên bàn của tôi – những lá thư từ các người chuyên môn văn học và các nhà xuất bản, họ nhất loạt tin tưởng rằng không có những dòng độc giả chủ đạo cho những sách vở của đức Đạt Lai Lạt Ma, không có thị trường cho một sự hợp tác giữa ngài và tâm lý trị liệu Tây phương, và không có sự thích thú công cộng trong chủ đề về hạnh phúc. Với nguồn tài chính của tôi suy kiệt, dường như tôi có quá ít sự lựa chọn, và tôi suýt ở trên bờ của việc tự xuất bản quyển sách với số lượng ít ỏi và trở lại việc hành nghề tâm lý trị liệu khi cuối cùng sự may mắn của tôi đã bị đột quy. Chính vào lúc ấy, một lời nhận xét vô

cùng tự nhiên của bà mẹ một người bạn thân của tôi với một người lạ mặt ở đường xe điện ngầm New York – người lạ mặt ấy hóa ra ở trong một công ty xuất bản – khởi đầu một loạt những liên kết không nghĩ đến cuối cùng đã đưa đến sự bảo đảm của người đại lý và một nhà xuất bản chủ đạo. Và thế là vào năm 1998, với một ấn bản nhỏ bé lần đầu tiên và một dự đoán khiêm nhường, *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc: Cẩm Nang cho Đời Sống* cuối cùng đã được xuất bản.

Cuộc sống thật không thể ngờ được. Chúng tôi ngạc nhiên kinh khủng vì quyển sách đã vui mừng được đáp ứng ngập tràn tích cực. Dường như nó đã đánh trúng vào tình cảm của độc giả, tiếng vang của nó đi sâu vào trong trái tim của thật nhiều người đang khao khát điều gì đấy tốt đẹp hơn cho cuộc sống. Quyển sách đã nhanh chóng xuất hiện trên danh sách những quyển sách bán chạy nhất trên toàn thế giới, kể cả 97 tuần trên danh sách những sách bán chạy nhất của *Nữ Uớc Thời Báo*. Nó cuối cùng được diễn dịch ra trong 50 ngôn ngữ và trở thành một tác phẩm kinh điển bất hủ với số độc giả lên đến hàng triệu người.

Như kết quả của một quyển sách nổi tiếng, chúng tôi đã nhận được nhiều bức thư tuyệt vời và cảm động, một số đã bày tỏ lời yêu cầu cho một sự tiếp tục, chỉ ra những đề tài đã bị lướt bỏ khỏi quyển sách thứ nhất. Thí dụ, trong việc tập trung cho sự phát triển nội tại một cách chính yếu như con đường đưa đến hạnh phúc, kể cả việc thảo luận đến những chướng ngại nội tại đối với hạnh phúc nhưng né tránh một cách rộng rãi bất cứ đề cập nào đến những vấn nạn xã hội rộng rãi mặc dù đức Đạt Lai Lạt Ma nêu lên những vấn đề này trong những cuộc thảo luận riêng tư và trong những buổi thuyết giảng công cộng của ngài.

xviii • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

Nhưng bây giờ là lúc đề đối diện với thực tế rằng con người không phải sống trong chân không trống rỗng – chúng ta sống trong một xã hội, và xã hội ấy có nhiều vấn nạn có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc của chúng ta. Thế nên, mong ước khám phá những vấn đề xã hội và toàn cầu này trong sự sâu xa hơn với đức Đạt Lai Lạt Ma – và cùng lúc ấy đáp ứng yêu cầu của độc giả - tôi đã tiếp xúc để đặt vấn đề với ngài về ý tưởng của sự hợp tác cho một sự tiếp tục, tìm kiếm để trả lời câu hỏi căn bản: Làm thế nào chúng ta tìm thấy hạnh phúc trong một thế giới phiền não như vậy? Và ngài đã nhất trí.

Mặc dù ban đầu tôi định đặt câu hỏi bao quát này trong kết luận của một quyển đơn độc *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc: Cẩm Nang cho Đời Sống*, nhưng chúng tôi nhanh chóng nhận ra rằng chủ đề quá rộng rãi và bao hàm quá nhiều đề tài xa xôi không thể chứa đựng cả trong một quyển sách mà thôi, vì thế chúng tôi đã chia thành những đề tài thành một loạt sách nhiều quyển. Quyển sách thứ hai trong loạt sách, *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc tại Sở Làm*, xuất bản năm 2003, áp dụng những nguyên tắc của *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc* để sắp đặt nơi mà hầu hết chúng ta đã dành phần lớn những giờ giấc lúc thức trong tuổi trưởng thành – sở làm. Giống như quyển sách thứ nhất, *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc tại Sở Làm* đã được đón nhận rất nồng nhiệt và đã là một quyển sách bán chạy nhất của *Nữ Ước Thời Báo* – nhưng cũng như quyển sách đầu tiên, nó chỉ tập trung một cách chính yếu trên mức độ của cá nhân.

Trong quyển sách này, cuối cùng chúng tôi đã hướng những vấn đề rộng rãi hơn của xã hội vốn là nền tảng cho hạnh phúc của con người. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu bằng việc xác định sự thiếu vắng một cảm nhận cộng đồng cũng như sự mòn mỏi của niềm tin trong nhiều xã hội ngày

nay và khi những cuộc đối thoại của chúng tôi tiếp tục, chúng tôi đã đi đến việc thảo luận những vấn đề như thành kiến, chủng tộc, khủng bố, bạo động, và sợ hãi. Loạt sách *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc* tiếp tục là một hoạt động trong tiến trình, với ba quyển sách nữa dự tính ước chừng để hoàn thành loạt sách. Một quyển sẽ nói về bạo động trong chiều sâu xa hơn, bao gồm nguyên nhân của nó, biện pháp đối trị, và quan kiến của đức Đạt Lai Lạt Ma đối với thế kỷ XXI như “*Thế Kỷ của Đối Thoại*”. Một quyển nữa sẽ bao gồm những đề tài liên hệ đến lối sống cá nhân, giàu sang, nghèo nàn, chủ nghĩa tiêu thụ, những vấn đề kinh tế, giáo dục, và đức Đạt Lai Lạt Ma đã kêu gọi chúng ta phát triển một cảm nhận “*Trách Nhiệm Toàn Cầu*”. Và cuối cùng, sẽ có một quyển sách thực hành thực tiễn, công hiến một chương trình căn cứ hiệu quả khoa học cho việc rèn luyện trong hạnh phúc, phối hợp những nguyên tắc của đạo Phật với khoa học và tâm lý học Tây phương.

CÁCH MẠNG HẠNH PHÚC

Nhận thức của đức Đạt Lai Lạt Ma về hạnh phúc như một mục tiêu có thể đạt được, điều gì đây chúng ta có thể trau dồi thận trọng có chủ tâm qua thực hành và nỗ lực rất giống bất cứ một kỹ năng nào khác, là nền tảng đối với quan điểm của đạo Phật về hạnh phúc. Trong thực tế, ý tưởng rèn luyện tâm thức đã từng là viên đá tảng trong sự thực hành của Phật giáo qua hàng thiên niên kỷ. Một cách ngẫu nhiên, sau khi xuất bản *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc* chẳng bao lâu, cùng ý tưởng này đã bắt đầu bén rễ trong xã hội từ một chiều hướng khác – như một khám phá khoa học “mới” – hướng dẫn đến một phương kế nền tảng trong nhận thức của nhiều người về hạnh phúc như điều gì đây chỉ đơn thuần như một sản phẩm phụ của những hoàn cảnh ngoại tại của chúng ta, trong sự chiếu

XX • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

cổ của việc thấy hạnh phúc như điều gì đấy có thể được phát triển một cách có hệ thống. Sự thay đổi này như một bộ phận của cuộc Cách Mạng Hạnh Phúc toàn cầu, được định rõ đặc điểm bởi việc bùng nổ đột nhiên của sự hấp dẫn trong chủ đề hạnh phúc của con người trong cả cộng đồng khoa học và công chúng phổ thông.

Mặc dù luôn luôn có những nhân tố phức tạp cung cấp năng lượng cho sự lớn mạnh nhanh chóng của một cuộc vận động mới như Cách Mạng Hạnh Phúc, trong trường hợp này thậm chí ranh giới xuất hiện là sự thiết lập chính thức một lĩnh vực tâm lý học mới tập trung trên những cảm xúc tích cực, sức mạnh của con người, và sự thành công. Bác sĩ Martin Seligman, một nhà tâm lý trị liệu nổi tiếng, được dư luận rộng rãi xem như người khai sinh lĩnh vực mới này đã dành nhiệm kỳ như chủ tịch của Hiệp Hội Tâm Lý Học Hoa Kỳ để xúc tiến lĩnh vực nghiên cứu mới này, mà ông gọi là “tâm lý học tích cực”. Seligman hợp sức với một nhà nghiên cứu sáng giá khác, bác sĩ Mihaly Csikszentmihalyi, để đặt nền tảng hoạt động cho lĩnh vực mới này, và hai người đã nhanh chóng được kết giao bởi một nhóm cốt lõi những nhà nghiên cứu hàng đầu từ những trường đại học khác nhau ở Hoa Kỳ và Âu châu, những người chia sẻ một sự hấp dẫn to lớn trong sức mạnh và đạo đức của con người hơn là sự yếu đuối và bệnh học của nhân loại.

Khi “*Nghệ Thuật của Hạnh Phúc: Cẩm Nang cho Đời Sống*” đang được viết, có rất ít ỏi những nghiên cứu hiện hữu liên quan đến hạnh phúc của con người và những cảm xúc tích cực, cùng những thứ không khác hơn một nhóm không chính quy, lẻ tẻ những nhà nghiên cứu thích thú trong việc khảo sát những chủ đề quá lạc lõng (?) này. Tuy nhiên, với sự khởi đầu của tâm lý học tích cực, không khí đã thay đổi đột

ngột – Lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, hạnh phúc cuối cùng đã trở thành một lĩnh vực thẩm tra chính thống. Như một kết quả, chúng tôi đã thấy sự lớn mạnh cấp lũy thừa của sự nghiên cứu mới về hạnh phúc hơn một thập niên qua. Và xuyên qua thời điểm này thật hài lòng cho tôi để thấy rằng khối lượng bằng chứng khoa học lớn mạnh một cách nhanh chóng đã hỗ trợ kiên định và làm cho có giá trị những quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma. Khi tính hiển nhiên tiếp tục tăng lên, chúng tôi đang thấy những nguyên tắc Phật giáo và khoa học Tây phương bắt đầu để truyền đạt trong nhiều cung cách.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA HẠNH PHÚC

Một trong những nhân tố chính yếu cung cấp năng lượng cho Cách Mạng Hạnh Phúc đã là sự nghiên cứu kích động phơi bày nhiều lợi ích của hạnh phúc – những hạnh phúc trải rộng vượt xa “cảm giác tốt đẹp” đơn thuần. Trong thực tế, việc trau dồi hạnh phúc lớn hơn có thể được thấy như việc “mua sắm một chỗ” cho những ai tìm cầu niềm hạnh phúc lớn hơn trong mọi lĩnh vực quan trọng của đời sống: Hạnh phúc đưa đến thành công trong việc tìm kiếm một người bạn trợ lực, những cuộc hôn nhân tốt đẹp hơn, những mối quan hệ mạnh mẽ hơn, sức khỏe vật lý và tâm lý tốt hơn, một tuổi thọ dài hơn (lên đến mười năm!). Nó tăng trưởng sự sáng tạo, khả năng nhận thức, và khả năng phục hồi nhanh (sức bật). Con người hạnh phúc cũng thành công vượt xa hơn tại sở làm và thu nhập tài chính về căn bản cao hơn. Trong thực tế, các tổ chức với những công nhân vui tươi cũng thành công hơn và minh chứng thu thập lợi nhuận to lớn hơn một cách có hệ thống.

Mặc dù phần thưởng cá nhân thực tế của việc trau dồi hạnh phúc thật thú vị, nhưng sự phê bình cho thấy rằng nuôi

xxii • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

dưỡng hạnh phúc to lớn hơn không chỉ lợi ích cho tự thân, mà cũng cho gia đình, cộng đồng, và toàn thể xã hội của chúng ta. Trong thực tế, đây là một trong những nguyên tắc then chốt làm nền tảng cho *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc*. Trong khi yếu tố cơ bản này đã được giới thiệu trong quyển đầu tiên của loạt sách này, thì nó đảm nhiệm một ý nghĩa thâm sâu mới trong phạm vi của quyển sách này và những nghiên cứu khoa học gần đây về cảm xúc tích cực.

Lúc trước, tôi đã đề cập cuộc tranh luận về những sự tiếp cận nào đối với hạnh phúc là “giá trị” hơn, lộ trình của việc phát triển nội tại hay con đường của sự thay đổi xã hội – đây là, chúng ta nên hành động đối với hạnh phúc cá nhân hay hạnh phúc xã hội? Không ai bận lòng khấn khoản ý kiến của đức Đạt Lai Lạt Ma trong cuộc tranh luận vào tuần ấy tại Úc Đại Lợi, nhưng đây là một câu hỏi mà ngài đã trả lời trong đợt đối thoại của chúng tôi – và câu trả lời của ngài là điều mà tôi chưa từng nghe tuyên bố một cách rộng rãi cho đến lúc ấy bởi những người của cả hai phía về câu hỏi. Câu trả lời của ngài đến cuộc tranh luận? *Không có tranh luận!* Sự tiếp cận tốt nhất? *Cả hai!* Nó không phải là một hoàn cảnh, nơi mà chúng ta cần phải lựa chọn thứ này hoặc thứ kia. Ngài cảm thấy rằng chúng ta có thể và nên hành động đối với hạnh phúc cá nhân cùng một lúc với hạnh phúc của xã hội.

Trong việc quan tâm đến sự trau dồi hạnh phúc cá nhân lớn mạnh, đức Đạt Lai Lạt Ma cống hiến một vài phương pháp. Thí dụ trong phần III của quyển sách này, ngài bắt đầu khơi mở một sự tiếp cận thực tiễn để đương đầu với những vấn nạn của thế giới ngày nay trong khi nuôi dưỡng một ý thức của hy vọng, lạc quan, tin cậy, và những thể trạng khác của tâm thức. Vì những cảm xúc tích cực và thể trạng của tâm thức có những hiệu quả khác nhau trong việc tăng

trường toàn bộ những trình độ của hạnh phúc, một cách căn bản điều này cho chúng ta thấy làm thế nào để tìm thấy hạnh phúc trong thế giới rắc rối của chúng ta.

Khi đi đến việc gia tăng “hạnh phúc của xã hội”, dĩ nhiên, có vô số hành vi mà chúng ta có thể đoán chắc để giúp cho việc xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn – những hành vi đặc thù mà chúng ta chọn lựa một cách tổng quát được quyết định bởi sự thích thú, nguồn gốc, khả năng, hoàn cảnh, ... của mỗi cá nhân chúng ta. Những hành vi đặc biệt giúp để làm giảm thiểu những vấn nạn xã hội như nghèo nàn hay môi trường sẽ được thảo luận trong quyển sách kế tiếp của loạt sách *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc*, cùng với việc thảo luận những chủ đề như lòng vị tha và ủng hộ xã hội hay thái độ giúp đỡ.

GIAO ĐIỂM CỦA HẠNH PHÚC CÁ NHÂN VÀ XÃ HỘI

Tuy nhiên, trong quyển này chúng tôi mở đầu bằng việc đề xuất một sự tiếp cận khác biệt, một sự tiếp cận đầy năng lực hay đúng hơn là một sự tiếp cận căn bản để hành động một cách đồng thời đối với hạnh phúc nội tại và vượt thắng những vấn nạn của xã hội: Trong chương kết thúc của quyển sách này, chúng tôi trình bày điểm tranh luận then chốt của chúng tôi, những cảm xúc tích cực trong phổ quát – và những “cảm xúc tích cực” siêu việt của từ bi và cảm thông một cách đặc thù – dựa trên giao điểm giữa hạnh phúc nội tại và ngoại tại với khả năng tiếp thu để đồng thời đem đến hạnh phúc cá nhân và cung cấp một giải pháp tiềm tàng mạnh mẽ đến nhiều vấn nạn gây tai hại cho xã hội ngày nay (tồi thiểu như bước đầu tiên trong việc chiến thắng những rắc rối xã hội này).

Thí dụ, chúng tôi cung cấp chứng cứ khoa học trực tiếp minh chứng việc nuôi dưỡng từ bi có thể là kỹ năng tác động

XXIV • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

đến việc gia tăng hạnh phúc cá nhân như thế nào. Thêm nữa, chúng tôi cho thấy sự thông cảm và từ bi làm nên những sự thay đổi đặc biệt trong chức năng của não bộ như thế nào mà đã điều chỉnh cung cách chúng ta lĩnh hội và giao tiếp với người khác – thí dụ, làm cho chúng ta chúng ta nhận thức người khác như là tương đồng hơn với chính chúng ta. Những sự thay đổi này đưa đến kết quả là sự liên hệ với người khác được căn cứ trên những sự giống nhau của chúng ta hơn là những sự khác biệt, xóa đi những hàng rào ngăn cách giữa “chúng ta” và “người ta”. Điều này cũng phát sinh những cung cách đặc trưng về suy nghĩ và hành động mà dường như là “tùy chỉnh thiết kế” hay một tập quán như những sự đối trị đến một số vấn nạn xã hội mà chúng ta sẽ khám phá trong những chương sau này – ngay cả những thành kiến bẩm sinh, “tự động và vô ý thức” mà con người trải nghiệm đối với những ai chúng ta nhận định là khác biệt, là điều mãi cho đến gần đây vẫn được xem như là không thể ngăn ngừa. Cuối cùng, chúng tôi sẽ giải thích làm thế nào sự tiếp cận này chiến thắng những vấn nạn xã hội, thậm chí có thể có một vài thuận lợi đặc biệt qua những tiếp cận quy ước hơn, qua những yếu tố như bản chất lan truyền tự nhiên của những cảm xúc tích cực và hạnh phúc.

Trong chương kết thúc của quyển sách này, chúng tôi giải thích, có những rèn luyện hay những kỹ năng mà mọi người có thể thực tập để trau dồi một cách cẩn trọng một năng lực lớn hơn cho thấu cảm và từ bi – chúng ta không nhất thiết phải là một người đồng cảm hay “nhiệt tâm” một cách tự nhiên nhằm để trải nghiệm những cấp độ cao hơn của thấu cảm và từ bi. Vì thế, bất cứ người nào cũng có thể sử dụng các kỹ năng này để tăng cường mức độ thông thường của hạnh phúc ngày – qua – ngày. Tuy thế, nhằm để sử dụng

phương pháp này cho việc vượt thắng những vấn nạn xã hội lan tràn, một phần quan trọng của dân số có thể cần phải thực tập những kỹ năng này. Điều này có thể được hoàn thành, thí dụ, bằng việc cung ứng giáo dục và rèn luyện trong những kỹ năng này như một bộ phận hằng ngày trong việc nuôi dạy thiếu nhi thuộc hệ thống trường học công cộng, cùng với việc thúc đẩy sự chú ý sâu rộng hơn về những lợi ích của những kỹ năng này qua truyền thông, và v.v...

Trước khi điều này có thể xảy ra, có thể rằng nhiều người hơn cần trở nên đồng thuận với quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về từ bi: Nhận thức từ bi như nguồn gốc của hạnh phúc cá nhân, là điều gì đây làm lợi cho chúng ta một cách chân thành chứ không phải chỉ cho “người nào khác”. Nó đòi hỏi việc nhìn thấy từ bi như điều gì đây có giá trị thực tiễn to lớn và quan trọng, với những lợi ích cụ thể thật sự, chứ không chỉ là một nhận thức triết lý trừu tượng “yếu ớt và lờ mờ” hoặc một đề tài “hòa dịu” của tôn giáo, tâm linh hay đạo đức trong bản chất. Trong thực tế, thậm chí nó nên được thấy như một sự cần thiết, điều gì đây cấp thiết cho sự sống còn của chúng ta, chứ không phải là một thứ xa xỉ phẩm hay điều gì đây mà chúng ta chỉ thực hành trong chùa viện ngày lễ, trong thánh đường ngày chủ nhật hay sau khi chúng ta về hưu ở Florida với hàng triệu đô la trong tài khoản ngân hàng của chúng ta.

Không cần phải nói, tiếp nhận những sự giáo dục rộng rãi khởi đầu sẽ bao gồm việc rèn luyện khắp cả nước trong những phương pháp này có thể là một tiến trình chậm chạp. Trong khi, những vấn nạn của thế giới chúng ta ngày nay là đa dạng và phức tạp, và không có những công thức bí mật hay những hạt đậu thần thoại, những viên đạn thần kỳ bỗng nhiên trừ diệt tất cả mọi rắc rối của nhân loại, cả cá nhân và

XXVI • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

toàn cầu qua một đêm. Nhưng tối thiểu, chúng ta có nơi để bắt đầu. Khi đức Đạt Lai Lạt Ma khơi mở trong những trang sách sau đây, có những bước thực tiễn mà chúng ta có thể đối phó với thế giới phiền toái của chúng ta, những chiến lược mà chúng ta có thể sử dụng để duy trì hạnh phúc ngày – qua – ngày trong khi chúng ta đang tìm kiếm những giải pháp cho những rắc rối to rộng hơn. Một cách căn bản, chúng ta sẽ thấy rằng thông điệp của đức Đạt Lai Lạt Ma là một trong những niềm hy vọng, căn cứ trên một niềm tin chắc chắn trong nền tảng thánh thiện trung thực của con người, và tri giác hòa bình nội tại đến từ sự hiểu biết rằng có một con đường được vạch rõ ràng đến hạnh phúc - trong thực tế, nhiều lộ trình.

Trích từ quyển The Art of Happiness in a Troubled World

Ân Tâm Lộ - 15/05/2011



PHẦN MỘT
TÔI, CHÚNG TA VÀ HỌ





CHƯƠNG 1

TÔI CHỐNG VỚI CHÚNG TA

Tôi nghĩ rằng đây là lần đầu tiên mà tôi gặp gỡ với hầu hết quý vị. Nhưng cho dù đây là một người bạn mới hay một người bạn cũ, dù sao đi nữa cũng không có gì khác biệt nhiều, bởi vì tôi luôn luôn tin tưởng là chúng ta giống nhau. Tất cả chúng ta thật đúng là những con người. – ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA NÓI CHUYỆN VỚI ĐÁM ĐÔNG HÀNG NGHÌN NGƯỜI.

THỜI GIAN TRÔI ĐI. Thế giới thay đổi. Nhưng có một sự không thay đổi mà tôi đã trưởng thành quen thuộc trải qua hàng năm, trong việc du hành thỉnh thoảng cho những cuộc diễn thuyết với đức Đạt Lai Lạt Ma: Khi nói chuyện đến một thính chúng phổ thông, ngài mở lời một cách không thay đổi, “*Tất cả chúng ta là giống nhau...*”.

Một khi thiết lập một mối quan hệ với mỗi thành viên của thính chúng bằng cách ấy, sau đó ngài tiếp tục đề tài đặc thù của buổi tối ấy. Nhưng trải qua hàng năm, tôi đã từng chứng kiến một hiện tượng đáng chú ý: Cho dù ngài nói chuyện đến một cuộc họp mật nhỏ theo nghi thức của những lãnh đạo ở điện Capitol, diễn thuyết trong một cuộc tập họp của hàng

4 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nghìn người ở Central Park, một cuộc đối thoại liên tôn ở Úc Đại Lợi, hay một hội nghị khoa học ở Thụy Sĩ, hay giảng dạy hai mươi nghìn tu sĩ ở Ấn Độ, người ta có thể cảm nhận một tác động rõ ràng không thể nghi ngờ được. Ngài dường như đã tạo nên một cảm giác trong thính chúng của ngài, không chỉ của sự nối kết với ngài, mà của sự liên hệ đến mỗi người với nhau, một mối quan hệ nhân bản nền tảng.

Đây là một buổi sáng sớm của Thứ Hai và tôi đã trở lại Dharamsala, thời khóa của một cuộc gặp gỡ ngắn hạn với đức Đạt Lai Lạt Ma cho cuộc họp mặt lần đầu tiên trong một loạt thảo luận mới. Tổ ấm của cộng đồng Tây Tạng lớn mạnh, Dharamsala là một làng quê yên tĩnh xây dựng gắn liền vào ngọn của dãy núi Dauladar, những ngọn đồi thấp của rừng Hy Mã Lạp Sơn, miền Bắc Ấn Độ. Tôi đã đến một vài ngày trước, cũng khoảng đồng thời với đức Đạt Lai Lạt Ma, người vừa trở lại nhà sau ba tuần diễn giảng ở Hoa Kỳ.

Tôi dùng xong bữa điểm tâm sớm, và vì nơi cư ngụ của đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ năm phút đi bộ theo những con đường núi từ khách sạn nơi tôi ở, nên tôi lui về một phòng công cộng để dùng xong ly cà phê của tôi và xem lại những ghi chép chuẩn bị cho cuộc gặp gỡ của chúng tôi. Mặc dù căn phòng vắng vẻ, ai đấy đã để một chương trình tin tức thế giới trên truyền hình. Chăm chú vào tập ghi chép, tôi đã không để ý nhiều đến tin tức và trong vài phút, khổ đau của thế giới không gì hơn là những tiếng ồn phía sau.

Tuy nhiên, không bao lâu trước khi ngẫu nhiên tôi ngược lên và một câu chuyện làm tôi chú ý. Một người Palestine ôm bom tự sát đã làm nổ một quả bom ở câu lạc bộ âm nhạc disco, thành phố Tel Aviv, một mục tiêu cố tình nhắm đến những thanh thiếu niên. Hơn hai mươi nam nữ Do Thái

lúa ‘tuổi mười mấy⁽¹⁾’ đã chết. Nhưng sự giết người rõ ràng không đủ hài lòng đối với những kẻ khủng bố. Hắn ta đã trộn lẫn trong chất nổ với những đinh ốc rỉ sét cho mức độ ác liệt hơn, nhằm để làm thương tật và biến dạng mặt mày những ai mà hắn không thể giết được.

Trước khi hành động tàn bạo vô cùng như vậy có thể hoàn toàn lắng xuống, những tin tức khác đã nhanh chóng tiếp tục – một sự trộn lẫn âm đạm những thảm họa thiên nhiên và những hành động xu hướng bạo lực... Thái tử Nepal đã sát hại toàn bộ gia đình ông ta... những người sống sót của trận động đất Gujarat vẫn vật vã hồi phục.

Mới từ cuộc tháp tùng với đức Đạt Lai Lạt Ma trong chuyến vừa qua, tôi đã thấy rằng lời của ngài “*Tất cả chúng ta giống nhau*” reo trong đầu tôi như tôi xem những câu chuyện kinh khiếp của khổ đau và nghèo cùng đột ngột. Rồi thì tôi nhận ra rằng, tôi đang lắng nghe những báo cáo này giống như những nạn nhân là những thực thể mơ hồ, vô danh, trừu tượng, không phải là một nhóm người “giống như tôi”. Dường như rằng cái cảm giác xa cách càng lớn hơn giữa tôi và những nạn nhân, thực tế càng giảm đi, càng giảm đi sự sống, thở của con người. Nhưng bây giờ, trong một khoảnh khắc, tôi cố gắng tưởng tượng, sẽ ra sao nếu là một trong những nạn nhân của vụ động đất, tiếp cận công việc thường ngày của tôi một khoảnh khắc và bảy mươi lăm giây sau không còn gia đình, nhà cửa, hay tài sản, đột nhiên trở thành một người không đồng xu dính túi và trợ trợ một mình.

“*Tất cả chúng ta giống nhau*”. Đây là một nguyên tắc đầy năng lực, và là một điều mà tôi tin chắc có thể thay đổi thế giới.

1. Teenage: Lúa tuổi từ 13 đến 19.

6 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Thưa Đức Thánh Thiện”, tôi bắt đầu, “tôi muốn nói với ngài trong buổi sáng hôm nay về ý tưởng rằng tất cả chúng ta giống nhau. Ngài biết đấy, trong thế giới ngày nay, có một cảm giác cô lập và bất hòa lan tràn khắp trong con người, một cảm giác riêng rẽ, ngay cả nghi ngờ. Đối với tôi dường như là nếu chúng ta thế nào đấy có thể trau dồi cảm nhận liên kết này với người khác, một cảm giác nối kết thật sự trong một mức độ sâu xa, một mối ràng buộc phổ biến, tôi nghĩ nó có thể chuyển hóa xã hội một cách hoàn toàn. Nó có thể loại trừ rất nhiều vấn nạn rắc rối đối diện với thế giới ngày nay. Do vậy, buổi sáng hôm nay, tôi muốn nói về nguyên tắc này: Tất cả chúng ta giống nhau, và –”

“Tất cả chúng ta giống nhau?” Đức Đạt Lai Lạt Ma lập lại.

“Vâng, và –”

“Ông đã lấy ý tưởng này ở đâu thế?” ngài hỏi.

“Hà?”

“Ai cho ông ý tưởng này?”.

“Ngài... ngài chứ ai,” tôi lắp bắp, hơi bối rối.

“Howard,” ngài nói thẳng, “tất cả chúng ta không giống nhau. Chúng ta khác nhau! Mọi người là khác nhau.”

“Vâng, dĩ nhiên,” tôi tự chữa lại một cách nhanh chóng, “tất cả chúng ta có những sự khác biệt ở bề mặt, nhưng ý tôi muốn nói là –”.

“Những phân biệt của chúng ta không hẳn là nông cạn,” ngài khẳng định. “Thí dụ, có một trưởng lão Lạt Ma người Ladakh. Bây giờ nhé, tôi rất gần gũi với vị này, nhưng cùng lúc, tôi biết cụ là người Ladakh. Bất kể tôi cảm thấy thân thiết thế nào với con người này đi nữa, nhưng không bao giờ

có thể làm cụ ấy trở thành người Tây Tạng. Sự thực vẫn hiện hữu rằng cụ là người Ladakh.”

Tôi đã từng nghe đức Đạt Lai Lạt Ma mở lời buổi diễn thuyết của ngài với “Tất cả chúng ta giống nhau” rất thường xuyên qua hàng năm mà lần trao đổi này đã bắt đầu làm tôi choáng váng.

“Ô, trong những chuyến thuyết giảng của ngài hàng năm qua, bất cứ khi nào nói với một thính chúng đông đảo, và ngay cả lần gần đây nhất, ngài luôn luôn nói, “Tất cả chúng ta giống nhau.” Điều ấy giống như một chủ đề mạnh mẽ thật sự trong những buổi nói chuyện công cộng của ngài. Thí dụ, ngài nói về việc người ta có xu hướng tập trung trên những khác biệt như thế nào, nhưng tất cả chúng ta giống nhau trong dạng thức khát vọng về hạnh phúc và né tránh khổ đau của chúng ta và –”

“Ah, vâng. Vâng,” ngài nhận ra. “Và chúng ta cũng có cùng khả năng con người. Vâng, tôi thường bắt đầu buổi nói chuyện của tôi với những thứ này. Đây là vì nhiều người khác nhau đến để gặp tôi. Bây giờ tôi là một thầy tu đạo Phật. Tôi là người Tây Tạng. Có thể người ta có quá khứ xuất xứ khác nhau. Vì vậy, nếu chúng ta không có căn bản giống nhau, nếu chúng ta không có những đặc trưng mà chúng ta chia sẻ, rồi thì không có vấn đề nào trong buổi nói chuyện của tôi, không có phương diện nào để chia sẻ quan điểm của tôi. Nhưng thực tế rằng tất cả chúng ta là những con người. Điều ấy là rất căn bản mà trên ấy tôi chia sẻ kinh nghiệm cá nhân của tôi với họ.”

“Đây là loại ý tưởng mà tôi đang hướng tới – ý tưởng này, tất cả chúng ta là những con người,” tôi giải thích, an tâm rằng chúng tôi cuối cùng ở trên cùng trang sách. “Tôi

8 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nghĩ, nếu người ta thật sự có một cảm giác chân thành bên trong, rằng tất cả mọi người là giống nhau và họ thì giống như những người khác, điều ấy sẽ chuyển hóa xã hội một cách hoàn toàn... Ý tôi muốn nói trong một cung cách chân thật. Do thế, tôi hy vọng chúng ta có thể khám phá vấn đề này một chút.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, “Thế thì để thật sự cố gắng thấu hiểu điều này, chúng ta cần khảo sát, chúng ta đi đến suy nghĩ về chính chúng ta như độc lập, cô lập, hay riêng biệt ra sao, và chúng ta nhìn người khác như khác biệt hay riêng biệt như thế nào, và chúng ta có thể đi đến một sự thông hiểu sâu xa hơn hay không. Nhưng chúng ta không thể bắt đầu từ lập trường của việc đơn giản nói rằng tất cả chúng ta giống nhau và phủ nhận rằng không có những sự khác biệt.”

“Ồ, đây là loại quan điểm của tôi. Tôi nghĩ chúng ta có thể đồng ý rằng nếu con người liên hệ đến mỗi người khác như những thành viên nhân loại, nếu mọi người liên hệ đến người khác như ngài làm, trên mức độ căn bản của con người, giống như những anh chị em, như tôi đã từng nghe ngài ám chỉ đến mọi người, thế giới sẽ là một nơi tốt đẹp hơn vô vàn. Chúng ta sẽ không có tất cả những vấn nạn mà tôi muốn nói đến với ngài sau này, và thay vì thế ngài cùng tôi có thể nói chuyện về những trận bóng càn na hay phim ảnh!”

“Vì vậy, tôi không biết,” tôi tiếp tục, “nhưng dường như rằng sự tiếp cận của ngài để xây dựng một cảm giác liên hệ giữa con người với nhau là để nhắc nhở người ta nhớ về những đặc trưng mà họ cùng chia sẻ như những con người. Cung cách ngài thực hiện bất cứ khi nào ngài có cơ hội để nói đến một thính chúng đông đảo.”

“Vâng.” Ngài gật đầu.

“Tôi không biết...” tôi lập lại một lần nữa. “Đây là một đề tài quan trọng, vì thế đơn giản như một ý tưởng dù sao cũng quá khó khăn trong thực tế, mà tôi vừa mới tự hỏi rằng, có bất cứ phương pháp nào khác hay không làm cho tiến trình ấy thuận tiện hơn, giống như làm cho nó nhanh hơn, hay việc động viên mọi người quán sát mọi thứ từ nhận thức ấy, đến nhiều vấn đề rắc rối trong thế giới ngày nay.”

“Những phương pháp khác...” ngài nói một chậm rãi, dành một khoảnh khắc để quán chiếu câu hỏi một cách cẩn thận trong khi xem xét trước một cách thiết tha với sự thâm thấu bên trong và tuệ trí của ngài. Đột nhiên ngài bắt đầu cười. Giống như ngài có một sự hiện thân bất ngờ, ngài la lên, “Vâng! Bây giờ nếu chúng ta có thể làm cho những người ở Sao Hỏa đi xuống trái đất này, và đưa ra một loại đe dọa nào đấy, sau đó, tôi nghĩ ông sẽ thấy tất cả mọi người trên Trái Đất sẽ thống nhất rất nhanh chóng! Người ta sẽ họp lại với nhau, và nói, ‘Chúng ta, những con người của địa cầu!’” Ngài tiếp tục cười.

Không thể cưỡng lại nụ cười thú vị của ngài, tôi cũng bắt đầu cười. “Vâng, tôi đoán rằng người ta sẽ làm như thế,” tôi đồng ý. “Và tôi sẽ thấy những gì tôi có thể làm để nói với Hội Đồng Liên Hành Tinh về nó. Nhưng trong lúc ấy, khi tất cả chúng ta chờ đợi Phi Thuyền Mẹ đến, có bất cứ ý kiến nào không?”

Do vậy, chúng tôi đã bắt đầu một loạt các cuộc đàm luận tiếp diễn một cách không liên tục trong vài năm. Sự thảo luận đã bắt đầu buổi sáng hôm ấy với sự trăn trở thất thường của tôi chung quanh mệnh đề “Tất cả chúng ta giống nhau” giống như tôi đang nêu lên một khẩu hiệu cho một quảng cáo nước giải khát mà nó sẽ thống nhất thế giới. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đáp ứng với sự từ chối hạ thấp các câu hỏi quan trọng

10 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

thành những công thức đơn giản. Đây là những câu hỏi cấp bách của nhân loại: Làm thế nào chúng ta thiết lập một cảm nhận sâu xa của việc liên hệ với người khác, một mối quan hệ chân thành, kể cả những ai có thể là rất khác biệt? Thậm chí có thể nhìn kẻ thù của chúng ta một cách cơ bản là một người giống như chính chúng ta hay không? Có thể thật sự thấy tất cả chúng sinh như anh chị em của chúng ta không, hay đó chỉ là một giấc mơ không tưởng?

Sự thảo luận của chúng tôi chẳng bao lâu đã mở rộng để lưu tâm đến một nền tảng khác là khản khoản đối phó với mối quan hệ giữa cá nhân và xã hội. Những vấn đề nghiêm trọng đang bị đe dọa: Có thể có một niềm vui thật sự không, khi những rắc rối của xã hội tác động một cách cố định đến hạnh phúc cá nhân của chúng ta? Trong việc tìm kiếm hạnh phúc, chúng ta chọn lộ trình phát triển nội tại hay thay đổi xã hội?

Khi cuộc thảo luận của chúng tôi tiến hành, đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố, những câu hỏi này không phải là những khái niệm trừu tượng khó hiểu hay sự ức đoán triết lý mà là những thực tế trong phạm vi đời sống hàng ngày của chúng ta, vấn đề đã nhanh chóng bộc lộ rằng những câu hỏi này liên hệ một cách trực tiếp đến những rắc rối và quan tâm vô cùng thực tế như thế nào.

Trong những buổi đàm luận đầu tiên này ở Dharamsala, chúng tôi đã đối diện với thử thách của việc làm thế nào thay đổi sự định hướng của con người từ Tôi đến Chúng Ta. Không đầy một năm sau đó, tôi đã trở lại Dharamsala cho loạt đối thoại lần thứ hai của chúng tôi – vụ 11 tháng Chín đã xảy ra trong khi ấy làm khởi đầu cuộc Chiến Chống Khủng Bố toàn cầu. Rõ ràng rằng sự nuôi dưỡng một định hướng Chúng Ta thì không đủ. Một cách chính xác nhắc nhở rằng

nơi nào có “chúng ta” thì cũng có “họ” (hay có “người ta”) ở đây, chúng ta bây giờ phải đối diện với những vấn nạn tiềm tàng bị phát sinh bởi trạng huống tinh thần “chúng ta chống lại họ”: Thành kiến, nghi ngờ, dửng dưng, phân biệt chủng tộc, xung đột, bạo động, tàn nhẫn, một hình ảnh bao quát của những thái độ xấu xa và kinh khủng với những điều mà con người có thể đối xử với người khác.

Khi chúng tôi gặp gỡ ở Tucson, Arizona, một vài năm sau đó, đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu đan kết những ý tưởng lại với nhau từ nhiều cuộc đàm luận của chúng tôi về những đề tài này, trình bày một sự tiếp cận mạch lạc chắc chắn để đương đầu với thế giới rắc rối của chúng ta, giải thích làm thế nào để duy trì một cảm nhận hy vọng và thậm chí hạnh phúc mạch lạc cho nhiều vấn nạn của thế giới ngày nay.

Nhưng buổi sáng thứ Hai hôm ấy, chúng tôi đã bắt đầu trên mức độ căn bản nhất, khám phá những khái niệm thông thường về vấn đề chúng ta là ai và chúng ta liên hệ đến thế giới chung quanh chúng ta như thế nào, bắt đầu với việc chúng ta liên hệ đến những người trong chính cộng đồng của chúng ta như thế nào và vai trò đã thể hiện trong hạnh phúc cá nhân và xã hội của chúng ta.

“KHÔNG CÓ Ý THỨC CỘNG ĐỒNG, KHÔNG NƠI NƯƠNG TỰA”

Trong một buổi trưa thứ Sáu gần đây, một người thất nghiệp hai mươi tuổi đăng một mẫu tin trên YouTube, đơn giản đưa ra đề nghị để “đến đây” cho bất cứ ai cần người để nói chuyện. “Tôi chưa bao giờ gặp bạn, nhưng tôi thật sự quan tâm,” chàng trai ấy nói như thế.

Khi kết thúc những ngày cuối tuần ấy, chàng trai đã nhận hơn năm nghìn cú điện thoại và tin nhắn từ những người xa lạ tiếp nhận lời đề nghị của cậu ta.

12 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Tiếp tục cuộc đàm luận, tôi ôn lại, “Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, những cuộc thảo luận của chúng ta trải qua hàng năm đã xoay chung quanh chủ đề hạnh phúc của con người. Trong quá khứ chúng ta đã thảo luận hạnh phúc từ lập trường cá nhân, từ quan điểm của việc phát triển nội tại. Nhưng bây giờ, chúng ta đang nói về hạnh phúc của con người ở mức độ xã hội, khám phá một số nhân tố xã hội có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc loài người. Dĩ nhiên tôi biết ngài có cơ hội để du hành chung quanh thế giới nhiều lần, thăm viếng nhiều xứ sở khác nhau, rất nhiều nền văn hóa khác nhau, cũng như gặp gỡ với nhiều loại người và các nhà chuyên môn trong thật nhiều lĩnh vực.”

“Vâng.”

“Vì vậy, tôi chỉ tự hỏi – trong quá trình diễn biến của các cuộc du hành của ngài, có bất cứ một khía cạnh đặc thù nào của xã hội hiện đại mà ngài đã từng chú ý rằng ngài cảm thấy nó hoạt động như một chướng ngại quan trọng đến sự biểu hiện trọn vẹn niềm hạnh phúc của con người không? Dĩ nhiên, có nhiều vấn nạn đặc trưng trong thế giới ngày nay, như bạo động, phân biệt chủng tộc, khủng bố, khoảng cách giữa giàu và nghèo, môi trường, v.v... Nhưng ở đây tôi đang tự hỏi có thêm một đặc trưng nào nữa của xã hội nổi bật lên trong tâm khảm của ngài như đáng chú ý một cách đặc thù hay không?”

Ngồi trên một chiếc ghế nệm rộng, cúi xuống cời dây giày màu nâu giản dị của ngài trong khi phản chiếu một cách im lặng đối với câu hỏi. Sau đó, thu bàn chân phía dưới ngài trong tư thế xếp bằng, trở nên thoải mái cho một cuộc đàm luận sâu sắc hơn, ngài trả lời, “Vâng, tôi vừa mới nghĩ về một điều mà tôi đã chú ý, điều gì đây rất quan trọng. Tôi nghĩ nó có thể là đặc trưng nhất như một sự thiếu vắng ý thức cộng

đồng. Người Tây Tạng luôn luôn bị sốc khi nghe về những trường hợp nơi mà người ta sống gần gũi, có hàng xóm, và họ đã là láng giềng với nhau đã hàng tháng hay thậm chí hàng năm, nhưng người ta hầu như không có tiếp xúc với nhau! Vì vậy, họ có thể chỉ đơn giản chào hỏi với nhau khi gặp gỡ, nhưng về mặt khác người ta không biết nhau. Không có sự liên kết thật sự. Không có ý thức cộng đồng. Những tình cảnh này chúng tôi luôn luôn cảm thấy rất ngạc nhiên, bởi vì trong truyền thống xã hội Tây Tạng, ý thức cộng đồng là rất mạnh mẽ.”

Lời bình luận của đức Đạt Lai Lạt Ma đánh trúng vào tôi - theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Tôi nghĩ, không loại trừ một sự thẹn thùng nào đấy, rằng chính tôi không biết danh tính những người hàng xóm của tôi. Tôi cũng chẳng từng biết tên tuổi của họ trong nhiều năm.

Đĩ nhiên, tôi không định thú nhận chuyện ấy bây giờ. “Vâng,” tôi nói, “ngài chắc chắn sẽ thấy những loại tình cảnh thế đấy.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục giải thích, “Trong thế giới ngày nay, thỉnh thoảng chúng ta thấy những cộng đồng hay xã hội này, nơi mà mọi người không có sự chung sức, không có cảm nhận liên hệ. Rồi thì chúng ta sẽ thấy sự cô độc lan rộng ăn sâu vào. Tôi cảm thấy rằng ý thức cộng đồng là rất quan trọng. Tôi muốn nói là ngay cả mặc dù chúng ta rất giàu có, nhưng nếu chúng ta không có thân hữu hay bè bạn để chia sẻ tình thương với chúng ta, đôi khi cuối cùng chúng ta phải đơn thuần chia sẻ với con vật nuôi, con thú nuôi, mà điều ấy còn hơn là không có gì. Tuy nhiên, nếu ông ở trong một cộng đồng nghèo nàn, người nghèo sẽ có với nhau. Do thế, có một cảm giác thật sự rằng chúng ta có một loại nương tựa, một loại nương tựa cảm xúc. Trái lại, nếu một cộng đồng thiếu

14 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

vắng cảm nhận này, rồi thì khi chúng ta cảm thấy đơn độc, khi chúng ta có niềm đau, thì không có ai thật sự chia sẻ với chúng ta. Tôi nghĩ loại cô đơn này chắc chắn là một vấn đề quan trọng trong thế giới ngày nay, và chắc chắn có thể ảnh hưởng hạnh phúc cá nhân ngày – qua – ngày.

“Bây giờ khi chúng ta nói về cô đơn,” ngài thêm, “tôi nghĩ chúng ta nên cẩn trọng về những gì chúng ta muốn nói. Ở đây tôi không nhất thiết muốn nói đến cô độc duy nhất như cảm giác nhớ nhung người nào đấy, hay muốn có một người bạn để nói chuyện, hay điều gì đấy giống như thế. Bởi vì chúng ta có thể có một gia đình có một sự ràng buộc gần gũi, vì thế chúng ta có thể không có một mức đơn côi cao độ, nhưng chúng ta có thể cảm thấy xa lánh khỏi xã hội rộng lớn. Do vậy ở đây, tôi đang nói về sự cô đơn nhiều hơn là một loại rộng lớn hơn của sự cô lập hay cảm giác tách biệt giữa con người hay những nhóm người.”

Sự suy sụp của ý thức cộng đồng đã gia tăng trở thành một đề tài luận nghị phổ biến trong thập niên vừa qua, qua những phần trong các quyển sách như *Ném Bóng Một Mình* (*Bowling Alone*) của Robert D. Putnam, một nhà khoa học chính trị tại Đại học Harvard. Putnam đã rút ra kết luận rằng ý thức cộng đồng và cam kết công dân đã giảm giá trị một cách đột ngột hơn ba mươi năm qua – nhận thấy với sự mất tinh thần suy giảm rõ rệt của mỗi quan hệ hàng xóm láng giềng, tiệc tùng ban đêm, những thảo luận nhóm, thành viên câu lạc bộ, hội đồng nhà thờ, sự tham gia chính trị, và một cách căn bản tất cả những liên quan làm nên hoạt động dân chủ.

Theo những nhà tâm lý học Miller McPherson và Matthew E. Brashears của Đại học Arizona và Lynn Smith-Lovin của Đại học Duke, trong hai thập niên vừa qua số người được báo cáo là họ không có ai để nói chuyện về những vấn đề

quan trọng đã tăng lên gấp ba lần. Căn cứ trên những dữ liệu rộng rãi thu thập trong sự Thăm Dò Xã Hội Tổng Quát của Đại học Chicago, tỉ lệ của những cá nhân không có bạn thân hay người tâm tình là choáng người, 25 phần trăm trong tổng số dân chúng Hoa Kỳ. Con số này là quá kinh ngạc, nó làm cho những nhà nghiên cứu tự hỏi điều này có thật sự là số lượng chính xác hay không? Cùng tổ chức ấy chỉ đạo một cuộc thăm dò toàn quốc vào năm 1985, lúc ấy đã làm sốc người Hoa Kỳ qua việc cho biết rằng, trung bình, mọi người trong xã hội chúng ta chỉ có ba người bạn thân. Qua năm 2005, con số này đã giảm xuống một phần ba – hầu hết mọi người chỉ có hai người bạn thân hay người tâm tình.

Những sự điều tra không chỉ thấy rằng người ta có ít những sự nối kết với xã hội hơn trong hai thập niên qua mà cũng khám phá ra rằng khuôn thức của những mối liên hệ công cộng cũng thay đổi. Càng ngày người ta càng dựa trên những thành viên của gia đình như nền tảng chính của sự liên hệ xã hội. Những nhà nghiên cứu, chú ý rằng người ta đang tin cậy ít hơn qua tình bằng hữu trong cộng đồng rộng rãi, đã kết luận, “Những loại quan hệ nối kết chúng ta với cộng đồng và láng giềng đã héo hắt đi.”

Trong khi sự nghiên cứu không xác định những lý do cho sự suy sụp này trong những mối quan hệ xã hội và cộng đồng, những cuộc điều tra khác đã nhận ra con số những nhân tố đóng góp đến xu hướng báo động này. Về phương diện lịch sử, những tiến bộ trong giao thông hiện đại đã tạo nên một xã hội di động gia tăng; khi ngày càng nhiều gia đình hơn đã rời quê hương và di chuyển đến những thành phố mới trong việc tìm kiếm nghề nghiệp hay điều kiện sinh sống khảm khá hơn. Khi xã hội trở nên thịnh vượng hơn, nó cũng trở thành một sự thực hành thông thường trong bộ phận dân cư cho thanh

16 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

thiếu niên lia gia đình để đi đến những trường đại học trong những thành phố hay tiểu bang khác. Du lịch và giao thiệp dễ dàng hơn đã cho phép những người trẻ tuổi di chuyển xa nhà cửa của cha mẹ hơn bao giờ hết, trong việc tìm kiếm những cơ hội nghề nghiệp tốt đẹp hơn.

Những nghiên cứu gần đây hơn cho thấy rằng giờ giấc và di chuyển vì việc làm đều dài hơn, kết quả làm cho người ta có ít thời gian để tương tác với cộng đồng của họ. Những sự thay đổi này trong giờ giấc làm việc và sự dàn trải địa lý của gia đình có thể khuyến khích cho một mạng lưới phóng khoáng hơn, và nông cạn hơn đối với vấn đề gắn bó, hơn là những mối ràng buộc gần gũi cần thiết cho việc đáp ứng nhu cầu của con người đối với việc liên hệ.

Xem truyền hình và sử dụng máy điện toán một mình, gia tăng mãi, cũng góp phần đến sự cô lập xã hội. Sự lớn mạnh của Internet như một dụng cụ giao tiếp có thể cũng đóng một vai trò cho vấn đề này. Trong khi Internet có thể giúp chúng ta nối kết với bè bạn, gia đình và hàng xóm, nó cũng có thể giảm bớt nhu cầu để chúng ta thật sự gặp gỡ nhau làm cho những mối quan hệ này gần gũi hơn. Những nhà nghiên cứu chỉ ra rằng trong khi giao tiếp qua những khí cụ như Internet và tin nhắn thật sự tạo nên những mối liên kết giữa con người với nhau, thì những loại ràng buộc này cũng tạo nên những quan hệ xã hội lỏng lẻo hơn những sự giao thiệp gặp mặt trực tiếp giữa người với người. Ngôn ngữ đôi khi là những phương tiện nghèo nàn để biểu lộ và truyền đạt cảm xúc; một sự đối diện hiệu quả cho truyền thông nhân loại được chuyển tải qua những tín hiệu thị giác tế nhị có thể được nhận thức tốt hơn trong những cuộc chạm trán mặt đối mặt.

Bất cứ nguyên nhân là gì, rõ ràng rằng sự suy giảm trong ý thức cộng đồng và sự cô lập xã hội gia tăng có những sự

liên đới toàn diện trên mọi mức độ - cá nhân, công cộng, xã hội, và toàn cầu. Với tuệ trí và cái nhìn thâm thấu bên trong đặc trưng của mình, đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhanh chóng chỉ ra tầm quan trọng của vấn đề này, và tác động của nó đối với hạnh phúc nhân loại cả trên mức độ cá nhân lẫn trên mức độ rộng rãi của xã hội. Ở đây những quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma và khoa học Tây phương gặp gỡ nhau. Thực tế, việc phản chiếu quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma, và tổng hợp những nghiên cứu khoa học gần đây nhất từ nhiều nguồn gốc, Robin Dunbar, giáo sư tâm lý học tại Đại học Liverpool, Anh quốc, thừa nhận, “Sự thiếu vắng giao tiếp xã hội, sự thiếu vắng ý thức cộng đồng, có thể là vấn nạn xã hội thúc bách nhất của thiên niên kỷ mới.”

XÂY DỰNG TÂM LINH CỦA XÃ HỘI: BƯỚC THỨ NHẤT

“À, thế đấy, thuốc men cuối cùng đã có tác dụng!” David nói, một người trai trẻ ăn mặc tề chỉnh bảnh bao ngồi trong văn phòng của tôi ở Phoenix. “Sự chán chường của tôi đã hoàn toàn biến mất, và bây giờ tôi trở lại trạng thái phiền muộn bình thường của tôi.” Cậu ta đùa bỡn nửa vờ – nhưng chỉ phân nửa thôi. Một kỹ sư sáng sủa, thành công, độc thân ba mươi hai tuổi, David đã hiện diện để chữa trị khoảng một tháng trước đây với một chuỗi triệu chứng quen thuộc: Đột nhiên mất thích thú trong những hành vi thường lệ, mệt mỏi, mất ngủ, sụt cân, tập trung khó khăn – tóm lại, một chứng trầm cảm nhiều nguyên nhân rất thông thường. Không cần nhiều thời gian để khám phá ra rằng cậu ta vừa mới dời đến Phoenix để nhận một nghiệp vụ mới và những sự căng thẳng liên hệ đến sự thay đổi đã gây nên sự suy nhược của chàng kỹ sư trẻ.

Đấy là một năm trước đây, khi tôi đang hành nghề như một nhà tâm lý trị liệu, tôi bắt đầu với cậu ta trong cách giải

18 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

quyết tiêu chuẩn của thuốc men chống suy nhược, và những triệu chứng cấp tính của sự trầm cảm nghiêm trọng được giải quyết trong vòng ít tuần. Tuy nhiên, chẳng bao lâu khi hồi phục lại tình trạng bình thường, cậu ta lại báo cáo một vấn đề lâu xa hơn, một quá trình nhiều năm của “một loại phiền muộn kinh niên”, một cảm giác mung lung không thể giải thích được của việc bất mãn với đời sống,” một sự thiếu vắng phổ biến của nhiệt tình hay “thích thú” cho đời sống. Hy vọng khám phá nguồn gốc và ra khỏi trạng thái đang diễn biến này, cậu ta yêu cầu tiếp tục với việc tâm lý trị liệu. Tôi đã vui vẻ đề giúp đỡ. Thế nên, sau khi chẩn đoán cậu ta với tâm trạng rối loạn tính khí, chúng tôi bắt đầu trong thái độ nghiêm chỉnh, khám phá những vấn đề “căn nguyên của gia đình” thông thường – thời thơ ấu, bà mẹ kiểm soát quá mức, người cha cảm giác xa vời – cùng với những khuôn mẫu quan hệ quá khứ của cậu ta và những động lực giữa cá nhân với nhau hiện tại. Chất liệu chuẩn mực thú vị.

Tuần này qua tuần nọ, David có mặt một cách thường lệ, cho đến khi chấm dứt chữa trị ít tháng sau đây do phải di chuyển vì một công việc khác. Trải qua hàng tháng chứng trầm cảm quan trọng của cậu ta đã chẳng bao giờ trở lại, nhưng chúng tôi đã chỉ có thể làm được một chút hoặc không tiến bộ gì đối với tình trạng bất mãn kinh niên của cậu ta.

Nhớ lại bệnh nhân này bây giờ, người chẳng có gì đặc biệt, tôi gọi lại một khía cạnh cá nhân quá khứ của cậu ta mà dường như không có gì nổi bật đúng hơn là lúc ấy. Công việc thường làm hằng ngày gồm có đến sở năm hay sáu ngày mỗi tuần, tối thiểu tám giờ một ngày, rồi thì trở lại nhà. Tổng quát là như thế. Tại nhà, thông thường những buổi tối và cuối tuần, cậu xem truyền hình, chơi các trò video, có thể đọc một ít. Đôi khi cậu ta đi đến quán rượu hay xem phim với một

người bạn, thường thì với một người nào đấy cùng sở làm. Cũng có những ngày đặc biệt nào đấy, nhưng chủ yếu thì cậu ta ở nhà. Những hoạt động thường ngày này đã duy trì không thay đổi một cách cơ bản trong nhiều năm.

Nhìn lại sự chữa trị của tôi cho David, tôi chỉ có thể tự hỏi một điều: Tôi đã nghĩ gì trên đời này?! Trong hàng tháng, tôi chữa trị cậu ta vì sự phàn nàn của cậu về một cảm giác bất mãn (“Tôi k-h-ô-n-g biết, chỉ là có điều gì đấy thiếu vắng từ cuộc đời tôi...”), khám phá thời thơ ấu của cậu, tìm những khuôn thức trong các mối quan hệ quá khứ, nhưng ngay phía trước chúng ta, cuộc sống của cậu ta có tối thiểu một khoảng cách nổi bật, một kẽ hở mà chúng ta không thấy để nhận ra. Không phải một lỗ hồng nhỏ bé, mờ tối, hay tế nhị, nhưng đúng hơn là một hang động khổng lồ - cậu ta là một người đàn ông không có cộng đồng, không có ý thức quan hệ rộng rãi hơn.

Trong những năm làm việc như một nhà tâm lý trị liệu, hiếm khi tôi nhìn vượt khỏi cấp độ cá nhân trong việc chữa trị cho bệnh nhân. Thậm chí chưa từng xảy ra đối với tôi trong việc nhìn xa hơn cấp độ gia đình và bạn hữu đến mối quan hệ của bệnh nhân cùng cộng đồng rộng rộng lớn hơn. Điều này nhắc nhở tôi về nữ Thủ tướng Anh Quốc Margaret Thatcher vào lúc mà bà đang ở cực điểm của quyền lực và ảnh hưởng, phát biểu, “Ai là xã hội? Không có điều gì như thế! Chỉ có những người đàn ông cùng đàn bà và có gia đình của họ.” Nhìn lại điều ấy bây giờ, xem ra hầu như tôi đã thực hành nhãn hiệu của trường phái Margaret Thatcher về Tâm lý trị liệu.

Từ nhận thức hiện tại của tôi, tôi đã phải nên cống hiến cho người cựu bệnh nhân David của tôi một sự phục vụ tuyệt vời hơn, là đưa cho cậu ta một toa thuốc: “Chữa trị: Một

20 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

hành động liên hệ với cộng đồng mỗi tuần. Gia tăng liều lượng dung nạp. Để thật nhiều thời gian nghỉ ngơi, uống thật nhiều chất lỏng, và làm như vậy trong một tháng.”

Trong việc tìm kiếm sự trị liệu hiệu quả để chữa trị những căn bệnh của xã hội chúng ta, như đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ khai mở, tiến lên một ý thức sâu xa hơn của việc nối kết với những người khác, và xây dựng một ý thức cộng đồng rộng lớn hơn, có thể là một nơi tuyệt vời để bắt đầu.

Đã xác định chỗ khiếm khuyết này của liên hệ cộng đồng như một vấn nạn nổi bật, bây giờ chúng ta hướng đến vấn đề của việc làm gì với nó.

“Thưa Đức Thánh Thiện, ngài đã đề cập rằng sự thiếu vắng ý thức cộng đồng này là một vấn nạn lớn trong xã hội hiện tại. Ngài có bất cứ suy nghĩ nào về việc làm thế nào để gia tăng ý thức xã hội, củng cố những mối quan hệ này của con người không?”

“Vâng,” đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời. “Tôi nghĩ phương pháp giải quyết phải bắt đầu với việc trau dồi tinh thức...”

“Tinh thức một cách đặc biệt về điều gì? Tôi hỏi.

“Dĩ nhiên, việc trước nhất, chúng ta cần có tinh thức về sự nghiêm trọng của chính vấn đề, sự tàn phá của nó có thể là như thế nào. Rồi thì chúng ta cần tinh thức sâu xa hơn về những cung cách mà chúng ta liên hệ với người khác, phản chiếu trên những đặc trưng mà chúng ta chia sẻ với người khác. Và cuối cùng, chúng ta cần chuyển hóa tinh thức vào trong hành động. Tôi nghĩ đây là vấn đề chính. Điều này có nghĩa là thực hiện một nỗ lực thận trọng để gia tăng sự tiếp xúc cá nhân trong những thành viên khác nhau của cộng đồng. Vì vậy, đây là việc làm thế nào để gia tăng cảm nhận quan hệ của chúng ta, tăng cường mối liên hệ trong cộng đồng!”

“Vậy thì, nếu được, tôi tự hỏi ngài có thể đề cập một cách vắn tắt trên mỗi bước hay sách lược này hơi chi tiết hơn, chỉ đề phác họa chúng một cách rõ ràng hay không?”

“Vâng, được chứ,” ngài nói một cách dễ thương, trong lúc ngài bắt đầu phác thảo phương pháp của ngài. “Bây giờ, việc quan tâm, trau dồi sự tỉnh thức mạnh mẽ hơn. Bất kể vấn đề là gì, mà chúng ta đang đối phó, chúng ta cần thể hiện một nỗ lực để thay đổi mọi thứ - rắc rối sẽ tự thu xếp. Chúng ta cần có một quyết tâm mạnh mẽ để thay đổi vấn đề. Sự quyết tâm này đến từ việc chúng ta nhận thức rằng vấn đề là nghiêm trọng, và nó sẽ có hậu quả nghiêm trọng. Và cung cách để phát sinh nhận thức này là bằng việc nghiên cứu vấn đề, khảo sát, và dùng giác quan cùng lý trí thông thường. Đây là những gì tôi muốn nói về tỉnh thức ở đây. Tôi nghĩ chúng ta đã từng thảo luận loại tiếp cận phổ quát này trong quá khứ. Nhưng ở đây, chúng ta không chỉ nói về việc trở nên cảnh giác hơn về những hậu quả tàn phá của việc thiếu vắng cộng đồng và sự cô đơn lan rộng, nhưng chúng ta cũng nói về những lợi ích tích cực của một ý thức cộng đồng mạnh mẽ.”

“Những lợi ích như là...?”

“Như tôi đã đề cập – có nguồn cảm xúc nương tựa tin cậy, những người mà chúng ta có thể chia sẻ những rắc rối của chúng ta với họ, v.v...”.

“Ồ, tôi lại nghĩ nhiều hơn trong những hình thức của những sự việc như ít tội phạm hơn, hay có thể là những lợi ích lành mạnh của việc liên kết đến một cộng đồng rộng rãi hơn...”.

“Howard, những thứ đó tôi không biết. Ở đây, chúng ta nên lưu ý đến một chuyên môn, hãy thấy có loại bằng chứng nào, bằng chứng khoa học. Tôi không phải là người chuyên

22 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

môn về những thứ này. Nhưng ngay cả không nhìn vào sự nghiên cứu, thì tôi nghĩ bất cứ ai cũng có thể thực hiện việc khảo sát của chính họ, giữ đôi mắt của họ mở ra và phản chiếu trên những thứ này.

“Thí dụ, ngay cả trong cùng một thành phố hay một cộng đồng, chúng ta có thể tìm thấy hai loại láng giềng khác nhau. Hãy nói trong loại những người hàng xóm không thật sự hòa hiệp với nhau, những láng giềng không thật sự giao thiệp với nhau, và không ai quan tâm nhiều đến cộng đồng phổ biến. Rồi thì so sánh với loại hàng xóm khác, nơi mà người ta nói chuyện với nhau, nơi mà có một ý thức thân hữu và cộng đồng, vì vậy khi có điều gì đấy xảy ra, dù tốt hay xấu, người ta họp lại và chia sẻ nó. So sánh hai loại này, chúng ta chắc chắn sẽ thấy rằng những người sống trong loại hàng xóm định hướng cộng đồng hơn sẽ hạnh phúc nhiều hơn và sẽ có một cảm giác bảo đảm, an toàn hơn. Đây chỉ là cảm nhận thông thường.”

Ngừng lại trong giây lát, đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục. “Ông biết không, Howard, tôi nghĩ rằng trong những thời gian khó khăn, như khi gia đình đau khổ vì một thảm kịch, đặc biệt với cái chết của người thân, thế thì đây là lúc một cộng đồng trở nên rất quan trọng. Đây là trong những lúc đau buồn như vậy mà chúng ta thật sự thấy giá trị của cộng đồng... Điều này nhắc tôi. Thí dụ, tôi đã nghe trong một số khu định cư của người Tây Tạng ở Nam Ấn Độ, khi có một người chết trong gia đình, tất cả những gia đình khác cùng một trại tụ tập lại để giúp đỡ và an ủi họ, ngay cả mang củi đến để làm lễ hỏa táng cho thi thể người quá cố.

“Ngài muốn nói gì về “trại” ở đây?” Tôi hỏi.

“Ô, có nhiều khu định cư này, ban đầu được tổ chức thành

những trại với khoảng một trăm hay sáu mươi người, khi sơ khởi được thành lập,” ngài trả lời.

“Trong những trại này,” đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “láng giềng cũng quan sát nhau, đặc biệt đối với những người già cả mà có thể con cháu không sống lân cận. Nếu họ bệnh hoạn hoặc không thể tự săn sóc cho chính họ hay bởi những người trong gia đình, cộng đồng cũng sẽ chắc chắn rằng những người ấy được săn sóc một cách thích hợp. Điều này thật là tuyệt, có phải không?”

“Thế thì, ngài đã nhận ra rằng có những lợi ích rõ ràng từ việc liên kết với cộng đồng, vậy ngài có thể giải thích sách lược tiếp theo mà ngài đã đề cập, gợi ý của ngài để gia tăng tinh thức trong những cung cách mà chúng ta được nối kết với người khác không?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma trầm ngâm về câu hỏi trong một lúc. “Vâng. Bây giờ có một điều. Khi chúng ta nói về ý thức cộng đồng, một cách căn bản chúng ta nói về một cảm nhận nối kết với người khác, một cảm giác lôi cuốn đến một nhóm người rộng lớn hơn chính mình, nơi mà chúng ta cảm thấy một ý thức cộng đồng, làm mạnh quan hệ cộng đồng, chúng ta cần tìm ra một cách để nối kết với người khác, thiết lập một cảm giác liên hệ. Vấn đề ở đây là chúng ta phải trở nên tinh thức về những gì căn bản mà chúng ta liên hệ với người khác, và nghiên cứu những cung cách đa dạng mà chúng ta có thể nối kết, hay liên hệ với họ. Hãy xem xét một cách cẩn thận. Hãy phân tích. Hãy hỏi chính mình, những đặc trưng gì khác biệt mà chúng ta chia sẻ với người khác? Những ràng buộc thông thường là gì?”

“Vậy thì ở đây,” tôi làm sáng tỏ, “ngài nói về những thứ, thí dụ, các thành viên của cộng đồng Tây Tạng liên hệ trên

24 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

căn bản của cùng một nền văn hóa và tâm linh như thế nào, và điều ấy sáng tạo những mối liên hệ cộng đồng mạnh mẽ ra sao?

“Đúng đấy. Nhưng hãy nhớ rằng, một quá trình văn hóa hay tâm linh hay truyền thống chung không là căn bản duy nhất cho mỗi quan hệ cộng đồng mạnh mẽ, ý thức cộng đồng này. Đây là một trình độ. Nhưng người ta có thể cũng liên hệ đến những người khác trên những trình độ khác, chẳng hạn như tùy thuộc cùng một gia đình, hay căn cứ trên việc cùng là láng giềng, hay một địa phương, hay chúng ta có thể thấy những người khác chia sẻ cùng sự quan tâm hay sở thích riêng. Mỗi thứ này có thể xem như một loại ‘cộng đồng’ khác nhau. Nó là vấn đề nền tảng ý thức thuộc về một nhóm rộng lớn hơn. Đây là những gì quan trọng.”

“Thế thì, điều này đưa chúng ta đến bước sau cùng,” tôi nói, “hay có thể nó thật sự là bước đầu tiên: Hành động – thực hiện nỗ lực để thiết lập sự tiếp xúc cá nhân với những người khác trong cộng đồng của chúng ta, tuy thế, chúng ta nhận thức hay định rõ tính cách về cộng đồng của chúng ta.”

“Đúng đấy.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, tôi vừa nghĩ rằng có thể có nhiều nguyên nhân khác nhau của việc phá hỏng ý thức cộng đồng của chúng ta, và nhiều thứ này không nghi ngờ gì nữa phải phối hợp với những đặc trưng căn bản của xã hội hiện đại. Thí dụ, một trong những nhân tố của xã hội Tây phương có thể ảnh hưởng điều này là tính linh động. Người ta thường di chuyển từ một thành phố hay tiểu bang đến một nơi khác để cải thiện chính họ trong cách nào đấy, vì một nghề nghiệp tốt hơn, để làm ra nhiều tiền hơn, hay cố gắng để cải thiện điều kiện sinh sống của họ. Ý tưởng bật gốc

để linh động trong việc tìm kiếm những cơ hội tốt hơn được xúc tiến thật sự trong xã hội chúng ta.”

“Vâng,” đức Đạt Lai Lạt Ma nhất trí, “tính linh động này có thể đóng một vai trò nào đấy. Thí dụ, sẽ có một sự đồng cảm cho những người khác và một ý thức cộng đồng lớn hơn nếu chúng ta sống với những người mà chúng ta sinh trưởng với họ, đến trường với họ, v.v... Và trong xã hội hiện đại, với những người di chuyển quá thường xuyên, chúng ta không luôn luôn có những hoàn cảnh như thế.”

“Vậy thì, đấy là một nguyên nhân của vấn đề,” tôi kết luận. “Nhưng ý tôi muốn nói là, làm thế nào chúng ta có thể xây dựng một ý thức cộng đồng khi người ta luôn luôn được khuyến khích để khăn gói lên và di chuyển đi nơi khác, căn cứ trên... ‘Ô, công việc ở đây khá hơn’, và v.v...?”

“Howard, tôi không nghĩ rằng di chuyển tự động làm người ta mất đi ý thức cộng đồng,” ngài đáp lời một cách chắc chắn, “bởi vì nếu một người mới đến một cộng đồng, người ấy có thể nỗ lực để tìm hiểu những người hàng xóm. Ngay cả nếu chúng ta di chuyển đến một vùng mới, chúng ta cũng có thể tạo nên một cộng đồng ở đấy. Ý thức cộng đồng này được căn cứ trên những cá nhân và các gia đình thực hiện một nỗ lực để gặp gỡ và để quen biết nhau. Chúng ta có thể luôn luôn làm một cố gắng để biết những người chúng ta sống với nhau trong tính cách địa phương, tham gia những tổ chức địa phương, dựa vào những công việc cộng đồng, và v.v...”

“Vi vậy, thường thường chỉ đơn giản là một vấn đề của ý chí. Và làm thế nào để hỗ trợ cho việc tăng trưởng ý chí này? Thì lại là qua tính thức, qua nhận thức tầm quan trọng thật sự của ý thức cộng đồng, của việc làm thế nào điều ấy có thể có

26 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

một tác động trực tiếp trong hạnh phúc của chính chúng ta, và hạnh phúc của gia đình chúng ta.

“Sự thực rằng bất cứ nơi nào chúng ta đến, chúng ta cũng không thể lánh xa cộng đồng, có phải thế không? Đây là như thế. Ngoại trừ chúng ta muốn tự cô lập. Muốn mình trở nên dửng dưng. Không muốn có sự cống hiến. Điều ấy tùy thuộc vào cá nhân chúng ta.”

Đúng vào lúc ấy, những thị giả của đức Đạt Lai Lạt Ma thấp thoáng bên khung cửa ngay ngoài hành lang, ra dấu báo hiệu đã hết giờ. “Thôi, tôi nghĩ chúng ta phải chấm dứt hôm nay bây giờ,” ngài nói một cách vui vẻ. “Chúng ta sẽ gặp nhau một lần nữa ngày mai.” Với lời ấy, ngài xô chân vào giày và nhanh chóng rời khỏi phòng.

Thế là chúng tôi bắt đầu nghiên cứu về xã hội và hạnh phúc nhân loại với một vài tiền đề căn bản. Đầu tiên, không nghi ngờ gì, những nhân tố xã hội có thể ảnh hưởng hạnh phúc của cá nhân. Thứ hai, trong việc nhìn vào những nhân tố có thể ảnh hưởng hạnh phúc nhân loại, không nghi ngờ gì nữa, một ý thức liên kết đến những người khác và một ý thức cộng đồng rộng lớn hơn đóng một vai trò then chốt trong hạnh phúc nhân loại. Thứ ba, trong việc nhìn vào những xu hướng của xã hội hiện đại, như đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra, không nghi ngờ gì nữa, có vấn đề làm giảm giá trị ý thức cộng đồng, sự cô lập xã giao gia tăng, và sự thiếu vắng một cảm nhận sâu xa về việc nối kết giữa những con người.

Trong khi tôi chưa từng nghĩ nhiều đến xu hướng này trước đây, khi đức Đạt Lai Lạt Ma nêu bật sự vắng bóng ý thức cộng đồng lớn mạnh trong xã hội hiện đại, tôi trở nên tỉnh thức một cách sâu xa hơn về sự lan rộng và nghiêm trọng của vấn đề này. Càng quán chiếu hơn về vấn đề cốt yếu

này, dường như khuynh hướng của toàn bộ nền văn minh hiện đại đã bị bao phủ bởi vấn nạn này, tạo nên nó, nuôi dưỡng nó, và đẩy nó đi tới – và đưa chúng ta đến những rắc rối to lớn hơn, rộng lớn hơn và một cách tiềm tàng ngay cả là thảm họa. Bên dưới sự hao mòn những liên kết xã hội này là những lực lượng xã hội phức tạp, những lực lượng của một năng lực kinh khủng và thâm nhập khắp như vậy như kỹ thuật hiện đại và ngay cả những giá trị nền tảng của xã hội chúng ta. Trong một xã hội đang chuyển động ngày càng nhanh hơn, những lực lượng xã hội này dường như đang tạo nên một luồng mãnh lực lôi cuốn chúng ta một cách ngoài ý muốn. Làm thế nào để chúng ta giảm tốc độ luồng mãnh lực của dòng sông dữ dội này mà dường như đang mang chúng ta đến những nỗi khốn khổ to lớn hơn và thậm chí có thể là tình trạng bị tàn phá?”

May mắn thay, đức Đạt Lai Lạt Ma đã cống hiến cho chúng ta một phương pháp minh bạch để tái thiết lập những mối liên hệ xã hội, và luôn luôn như thế, phương pháp của ngài là vô cùng thực tiễn. Với tuệ trí tự tại tự nhiên, ngài đã giải thích việc tạo nên một cộng đồng tâm linh như thế nào trong ba bước căn bản...

BƯỚC THỨ NHẤT: TÌNH THỨC VỀ NHỮNG LỢI ÍCH

Nếu một người xa lạ kỳ bí len lén đi đến bên cạnh chúng ta và thì thầm, “Tôi có thể cống hiến cho bạn một phương pháp bí mật để cắt đi một nửa định mệnh về cái chết của bạn trong năm tới – mà không cần phải bỏ hút thuốc, Big Mac, bia rượu, không cần một cái hít đất nào, hay một phút nào cho thể dục!” tin tức ấy sẽ có giá trị như thế nào? Thế đấy, đối với những ai khổ sở vì sự cô lập và sự ghét bỏ lan tràn khắp của xã hội hiện đại, một phương pháp như vậy thực sự

28 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

hiện hữu. “Những chủ đề liên hệ thật sự,” Robert Putnam đã giải thích tại một hội nghị ở tòa Bạch Ốc. “Những sự nghiên cứu tuyệt diệu, kiểm soát cơ cấu máu huyết của bạn và bạn già như thế nào và giới tính của bạn và cho dù bạn có chạy bộ hay không, và cho dù bạn có hút thuốc hay không, và v.v..., cho thấy rằng nguy cơ của cái chết trong năm tới sẽ được bớt đi một nửa bằng việc tham gia một nhóm nào đấy. Bớt đi một phần tư nếu tham gia hai nhóm,” Putnam cho hay.

Trong việc phác thảo phương pháp của ngài để xây dựng một ý thức cộng đồng mạnh mẽ hơn, đức Đạt Lai Lạt Ma khuyên cáo chúng ta bắt đầu bằng việc thăm tra những lợi ích của việc liên kết đến một nhóm rộng rãi hơn. Căn cứ trên nhiều nghiên cứu, không có nghi ngờ gì rằng những lợi ích sức khỏe thân thể, tinh thần, và cảm xúc của những mối liên hệ mật thiết và quan hệ xã hội là vô số: Tỷ lệ chết giảm xuống, hồi phục nhanh chóng hơn từ bệnh tật, sức khỏe tinh thần tốt hơn, và chức năng miễn nhiễm cũng tốt hơn chỉ là một ít trong số ấy. Những bằng chứng khoa học đến từ nhiều nguồn gốc, xếp loại từ những hàng nghìn cuộc thăm dò rộng rãi, đến phạm vi giới hạn của những nhà chuyên môn trong phòng thí nghiệm. – Chẳng hạn sự nghiên cứu rối loạn nhẹ nhàng tiến hành tại Đại học Carnegie Mellon mà ở đây những mẫu vi rút lạnh được tiêm trực tiếp vào trong lỗ mũi của một ít đối tượng can đảm, và đã thấy rằng những ai với những mạng lưới liên hệ xã hội phong phú thì bị nhiễm bệnh bốn lần ít hơn những người ít liên hệ với xã hội!

Thêm nữa đối với những lợi ích sức khỏe cá nhân của những mối quan hệ gần gũi, chúng có đã được thu thập rằng một ý thức liên hệ đến một cộng đồng rộng lớn hơn, mở rộng vượt khỏi chu vi những người bạn thân thiết hay gia đình, có những lợi ích tương đồng thuyết phục mà có thể biểu hiện

trong nhiều cách khác nhau. Như Robert Putnam chỉ ra rằng, “Những cộng đồng có các mối liên hệ xã hội chắc chắn có tỉ lệ tội phạm thấp hơn và số tử vong thấp hơn và ít thất nạt hơn và chính quyền hiệu quả hơn và ít trốn thuế hơn.”

Mục tiêu căn bản những cuộc đối thoại của tôi với đức Đạt Lai Lạt Ma là để khám phá một sự tiếp cận nhằm tìm ra hạnh phúc trong một phạm vi rộng rãi hơn của đời sống trong xã hội hiện đại. Do thế, trong việc lượng định những lợi ích của việc có ý thức cộng đồng, thật quan trọng để nhìn vào vai trò (nếu có) của điều này thể hiện trong hạnh phúc của con người. Trong quyển sách *Tuyệt diệu Hạnh Phúc: Những Bài Học từ Khoa Học Mới*, nhà chỉ đạo kinh tế Lord Richard Layard phác họa sáu nhân tố có thể được giải thích một cách rộng rãi những khác biệt trong những trình độ trung bình của hạnh phúc giữa một quốc gia và một nước khác. Một trong những điều ấy là tỉ lệ của dân số thuộc vào một tổ chức xã hội.

BƯỚC THỨ HAI: TỈNH THỨC VỀ NHỮNG CUNG CÁCH MÀ CHÚNG TA NỐI KẾT

Theo đức Đạt Lai Lạt Ma, cung cách để xây dựng một ý thức cộng đồng mạnh mẽ hơn là phát triển một sự tỉnh thức sâu xa hơn về những cung cách mà chúng ta nối kết với người khác. Sự tỉnh thức như thế có thể được phát triển bởi sự phản chiếu cẩn trọng trên những đặc trưng chúng ta chia sẻ với những người khác, những mối quan tâm thông thường của chúng ta, quá trình từ trước, và kinh nghiệm dự phần. Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra, thí dụ, người Tây Tạng đã kết hợp chắc chắn như thế nào bởi một di sản văn hóa và tâm linh thông thường, cho dù sống ở Ấn Độ hay những quốc gia khác. Những mối ràng buộc này có gốc rễ sâu xa với di sản tâm linh ngược lại từ thế kỷ thứ bảy, khi đạo Phật bắt đầu lan

30 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

rộng khắp Tây Tạng, và di sản văn hóa mở rộng ngược lại còn lâu xa hơn. Đường như hợp lý để cho rằng gốc rễ của di sản chia sẻ càng sâu, ý thức về sự đồng nhất hay tâm linh của cộng đồng càng mạnh. Nhưng đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nhắc nhở chúng ta rằng có nhiều đặc tính khác mà qua đây chúng ta trui rèn ý thức liên kết. Nếu chúng ta khảo sát một cách cẩn thận, chúng ta luôn luôn có thể tìm ra một số đặc trưng hay kinh nghiệm mà chúng ta chia sẻ với người khác, một sự ràng buộc nào đấy.

Trong việc nghĩ về sự tiếp cận này để tra dồi về một ý thức cộng đồng sâu sắc hơn, tôi không thể không tự hỏi những đặc trưng của cư dân thành phố quê tôi là gì. Phoenix, – xa hơn việc cùng ở chung trong một thành phố, có thể có điểm chung là dường như không hứa hẹn nuôi dưỡng một mối liên kết toàn thể của chính nó. Cái di sản chung hay mối ràng buộc để đem lại một ý thức thống nhất trong những cư dân đa dạng của thành phố này là gì?

Giống như con chim phượng hoàng huyền thoại mà nó được mang tên, lại sinh ra từ đống tro tàn của nó, thành phố này vươn lên từ sa mạc Sonoran khô khan trên những tàn tích của một cộng đồng cổ xưa không ai biết. Một thành phố với hơn hai triệu dân hiện nay, thậm chí nó đã không hiện hữu cho chí đến 150 năm trước đây. Thành phố đã bùng dậy chính yếu qua đêm, với hầu hết dân chúng di trú đến đây chỉ trong vài thập niên trước. Một sự trái ngược rõ rệt đến mối liên kết mạnh mẽ căn cứ trong gốc rễ di sản phong phú sâu đậm của người Tây Tạng, dường như chỉ có những ràng buộc yếu ớt có thể hình thành được bởi nguồn gốc lịch sử cạn cợt trong trường hợp này. Điều gì có thể cung cấp cho con người Phoenix một nền tảng chung để quét đi dấu hiệu đáng ngại đầu tiên của cộng đồng?

Tim câu trả lời cho câu hỏi này, tôi đã tự tiến hành một cuộc thăm dò nhỏ ý kiến của những cư dân lâu năm. Di sản văn hóa chung mà tôi đã khám phá ra là gì? Trong ba mươi lăm năm, hầu như mỗi thiếu niên học sinh ở Phoenix cùng chia sẻ chung một kinh nghiệm giống in cùng một thời gian, năm ngày một tuần – xem phim hoạt họa thiếu nhi địa phương trên truyền hình gọi là ‘Wallace và Ladmo’, với vai chính là một gã béo mập mặc áo sơ mi lấm tẩm, đội nón rom (sau này đổi thành mũ quả dưa và đeo nơ) và một chàng gầy ốm cao nhồng đội mũ chóp cao, mang cà vạt khổng lồ. Như nhà làm phim sinh trưởng ở Phoenix, Steven Spielberg giải thích, “Khi mẹ tôi thấy tôi và ba chị em gái của tôi ngồi phía trước truyền hình xem ‘Wallace và Ladmo’, bà biết rằng, ngoại trừ đi vào nhà vệ sinh, chúng tôi sẽ không đi nơi nào khác.” Một lời tuyên bố tương tự như vậy có thể được thốt ra bởi một thể hệ cư dân Phoenix, cắt ngang những rào cản của đạo đức, chủng tộc, giới tính, tôn giáo hay kinh tế xã hội – một thể hệ chia sẻ cùng những từ ngữ và cùng những hình ảnh giống hệt nhau được ghi nhớ và chứa đựng trong não bộ của họ cùng vào một thời gian hàng giờ mỗi tuần.

Tốt thôi, được thôi, có lẽ đây không phải là cơ sở mạnh mẽ nhất để trui rèn một nền tảng chung, nhưng tối thiểu nó cũng cho thấy rằng nếu chúng ta đào đủ sâu, chúng ta sẽ nảy bật để lộ ra điều gì đây là kinh nghiệm cùng chia sẻ, một nền tảng cho sự thân thiết. Khi cuộc đối thoại của tôi với đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp diễn, ngài sẽ khơi mở một cung cách để hình thành mối ràng buộc trên trình độ căn bản hơn, bao gồm một mảng rộng rãi hơn của nhân loại hơn là một thành phố của những đứa trẻ ở thành phố, những người ngay trong phút chốc đang hòa tan trong tuệ trí của Popeye: “Tôi là những gì là tôi và đây là tất cả những gì tôi là.”

32 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

BƯỚC THỨ BA: THỰC HIỆN HÀNH ĐỘNG: TĂNG CƯỜNG TIẾP XÚC CÁ NHÂN

Bước cuối cùng: Thực hiện hành động. Một cách rõ ràng, hai bước đầu tiên trong phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma về việc xây dựng ý thức cộng đồng, liên hệ sự phát triển tâm tinh thức lớn hơn, không có nghĩa gì cả ngoại trừ ý thức tinh giác ấy được biến thành hành động. Nhiều năm sau này khi tôi ôn lại buổi đàm luận ấy, tôi đã đi đến những bình luận của ngài về việc không biết những người hàng xóm của chúng ta. Trong khi tinh thức một cách đúng đắn rằng những lời của ngài được liên hệ đến cho tôi lúc ấy, tôi đã mau chóng quên đi. Thực tế bây giờ đây, hàng năm sau đó, tôi đã nhận ra rằng tôi vẫn không buồn để tìm hiểu tên tuổi những người hàng xóm của tôi. Dĩ nhiên, tôi đã không tặng lời họ sau nhiều năm, nhưng bất cứ khi nào tôi thấy một người hàng xóm, phản ứng luôn luôn hạn chế đến một cái gật đầu, có lẽ một nụ cười mỉm, đôi khi một lời xã giao “Khỏe chứ?” hay hiếm khi có một cuộc trao đổi ngắn ngủi về thời tiết. Nhưng không bao giờ có một cố gắng để liên hệ trong một cung cách đầy đủ ý nghĩa.

Khi tôi đọc những lời của đức Đạt Lai Lạt Ma ghi lại “đơn giản chỉ là một vấn đề của ý chí” và gợi nhớ lại cuộc đàm luận của chúng tôi, tôi đột nhiên đứng lên khỏi máy điện toán của tôi. “Trẻ còn hơn là không bao giờ”, tôi nghĩ, và đi ra ngoài, quyết định để gặp ít nhất một người hàng xóm của tôi. May mắn, tôi thấy một người đang gặp rắc rối với xe cộ. Tôi bước tới để tỏ lời giúp đỡ. Chúng tôi giới thiệu lẫn nhau và khi hóa ra sau đây chúng tôi đã có một cuộc đàm thoại vô cùng hứng thú. Tôi bước vào trong nhà, trở lại máy điện toán của tôi, và làm việc lại.

Những đồng nghiệp chuyên môn của tôi có thể liệt điều này một cách gièm pha như “báo cáo vặt vãnh” và gạt bỏ

những sự theo dõi của tôi như thiên kiến và không có giá trị minh chứng cho bất cứ điều gì. Tốt thôi, không sao. Nhưng tôi quả quyết rằng chỉ thực hiện một bước nhỏ, hành động đơn giản của việc nối kết với những người láng giềng, đã cho tôi một sự cố vũ và gây ấn tượng mạnh mẽ trong tâm trạng, mức độ nghị lực, và ngay cả sự trong sáng tinh thần, như tôi có thể trở lại làm việc với sự tươi mát và nhiệt tình mới mẻ, giống như mới trở lại làm việc sau những ngày nghỉ cuối tuần thay vì một buổi nói chuyện ngắn ngủi với người hàng xóm của tôi.

Khi quán chiếu về sự suy thoái ý thức cộng đồng của chúng ta, sự xa lánh gia tăng trong xã hội của chúng ta, và những năng lực tàn phá làm ra chúng, những điều này ban đầu dường như là những vấn nạn thực sự không thể giải quyết. Nhưng bây giờ, chúng dường như có thể giải quyết được. Trong việc trình bày những vấn đề xã hội phức tạp và dường như đang lan tràn với đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài dường như cắt xuyên qua chúng ra từng miếng mỏng như A Lịch Sơn Đại Đế giải quyết những vấn đề hắc búa. Những câu trả lời của ngài vô cùng căn bản, chúng bị tước hết khả năng làm rắc rối. Nếu chúng ta dời đến một chỗ mới thì sao? Chỉ đơn giản tham gia một nhóm người. Nếu chúng ta cảm thấy chẳng có lý do gì? Hãy thông hiểu hơn về những lợi ích. Nếu chúng ta cảm thấy bị cô lập, bị xa lánh, và không liên hệ với bất cứ cộng đồng nào thì sao? Hãy lưu tâm đến những thích thú riêng của mình, và liên hệ với những người khác có cùng sở thích tương tự.

Chỉ cho chúng ta cung cách bắt đầu để xây dựng một ý thức làm mới cộng đồng, một cảm giác liên đới, ngài chỉ ra lẽ thật với sự trong sáng hoàn toàn. Tùy vào chúng ta mà thôi. Ngài đặt trách nhiệm một cách dứt khoát vào trong tay của

34 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

chính chúng ta thay vì trong bàn tay của những năng lực tràn ngập xã hội. Chúng ta không phải điều chỉnh đồng hồ ngược lại những ngày nào đấy trước đây; chúng ta không phải trở lại những xã hội thời nông nghiệp. Chúng ta không cần phải thay đổi dòng chuyển biến của xã hội hiện đại nhằm để tạo ra một ý thức cộng đồng lớn hơn. Chúng ta chỉ cần hành động, từ mỗi người, từ mỗi lúc, vươn ra để nối kết với những người khác với những thích thú tương tự.

Nhưng trong khi những nguyên tắc của đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố là đơn giản, nhưng chúng không phải quá giản dị, chúng cũng không nhất thiết là dễ dàng để đạt đến. Khi tôi khám phá ra, nhưng ý tưởng mà ngài đã trình bày vô cùng sâu sắc và tế nhị hơn, và sự tiếp cận của ngài quá thẳng thắn dường như ngay trên cái nhìn đầu tiên. Điều này chỉ là bước đầu tiên trong việc khám phá mối quan hệ giữa cá nhân, xã hội, và việc theo đuổi hạnh phúc của con người.

Nguyên tác: *Me Vesus We*

Trích từ quyển *The Art of Happiness in a Trouble World*

Ấn Tâm Lộ ngày 23/05/2011



CHƯƠNG 2

TÔI VÀ CHÚNG TA

MỐI QUAN HỆ TRÊN TRÌNH ĐỘ CĂN BẢN CỦA CON NGƯỜI

Buổi sáng ngày hôm sau, chúng tôi đã tiếp tục thảo luận về cộng đồng.

“Thưa Đức Thánh Thiện, hôm qua, chúng ta đã nói về vấn đề những người cảm thấy bị cô lập và những lợi ích của ý thức cộng đồng này,” tôi bắt đầu, “do thế, một cách căn bản, những gì chúng ta đang nói đến ở đây là đang đồng nhất với một nhóm rộng hơn, một loại hướng từ việc tập trung trên “tôi” đến tập trung trên “chúng ta”.

“Đúng đấy.”

“Bây giờ, những lợi ích cho điều này làm cho sự định hướng rất rõ rệt. Có những lợi ích cho cá nhân chẳng hạn như sức khỏe tốt hơn, cũng như lợi ích cho phúc lợi của cộng đồng và xã hội mà chúng ta đang sinh sống. Cũng thế, không nghi ngờ gì nữa rằng những mối quan hệ giữa cá nhân, mạng lưới xã hội, v.v... cung cấp nguồn gốc năng lực to lớn nhất cho hạnh phúc con người. Trong các buổi thảo luận của chúng ta những năm qua, thậm chí trước khi nhận ra tầm quan trọng của ý thức cộng đồng, ngài thường đề cập, ngài

36 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

cảm nhận thế nào rằng sự nối kết của chúng ta với người khác, liên hệ đến người khác với ảnh hưởng của nhân loại, một nhận thức của ân cần và từ bi, v.v..., là toàn bộ đến hạnh phúc của cá nhân...”.

“Đúng như thế,” ngài tái khẳng định.

“Tốt vậy,” tôi tiếp tục, “tôi nghĩ có thể có một khả năng rắc rối ở đây. Một cách chắc chắn là tự nhiên rằng người ta có thể đồng nhất một cách mạnh mẽ với một nhóm đặc thù hay cộng đồng nào đấy. Nhưng điều này có thể làm nổi bật những sự khác biệt của chúng ta với những nhóm khác, điều thường đưa đến tính ưu việt. Sự xác chứng căn cước mạnh mẽ của một nhóm không chỉ sản sinh ra tự hào của nhóm mình mà cũng tạo nên khả năng thực sự của việc phát triển xu hướng hay thành kiến (chấp trước) chống lại những nhóm khác. Và rồi tất cả những loại rắc rối có thể nảy sinh như một hệ quả. Vì vậy, câu hỏi là, Làm thế nào chúng ta nhiệt tâm với sự chuyển tiếp từ “Tôi” đến “Chúng ta”, chuyển hướng từ một cảm giác cô lập đến một cảm nhận đồng nhất với một nhóm, nhưng ngăn ngừa điều ấy khỏi tiến trình đưa đến “Chúng ta” chống với “Họ”. Dường như rằng loài người có một lịch sử lâu dài của loại sự việc xảy ra, và từ đấy nó là một bước rất ngắn để xung đột và thậm chí bạo động.”

“Đây là sự thật”, đức Đạt Lai Lạt Ma đồng ý; “đó là tại sao thật là quan trọng để nhận ra, như tôi đã đề cập hôm qua, rằng có thể có những trình độ khác nhau của khái niệm “cộng đồng” – và tôi nghĩ điều quan trọng là đặc tính văn hóa hay quốc gia của cá nhân, hay bất cứ điều gì đi nữa, không nên phủ lấp căn cước của một con người, cũng là một thành viên của cộng đồng nhân loại. Điều này là quan yếu.”

“À, tôi nghĩ ở đây chúng ta đang nói về việc nối kết trên

một trình độ sâu xa hơn, trình độ căn bản con người, việc nối kết với những người khác được căn cứ trên sự liên hệ nền tảng nhân loại ấy. Và tôi nghĩ vấn đề là nhiều người vẫn thiếu vắng ý thức nền tảng sâu xa của sự nối kết với người khác. Sự vắng mặt mỗi ràng buộc nền tảng của con người có thể tạo nên cảm nhận dửng dưng, sự thiếu vắng mỗi quan tâm đến lợi ích của người khác có thể lần lượt đưa đến những vấn nạn thứ tự từ nghèo đói đến tàn phá môi trường. Cũng thế, không có sự liên kết sâu sắc thì có cảm nhận xa cách, một cảm giác rằng những người kia khác biệt một cách căn bản, là điều có thể mở ra cánh cửa của thành kiến và thậm chí có thể đi đến những loại vô nhân đạo mà có thể đưa đến những hành động hung bạo không thể tưởng tượng. Lịch sử nhân loại thì đầy ắp những thí dụ như thế này. Do vậy, vì điều này dường như là ngay tại cốt lõi của vô số rắc rối của nhân loại, làm thế nào ngài đề nghị việc trau dồi một ý thức rộng lớn hơn của việc nối kết với người khác, thậm chí toàn nhân loại?”

“ Dĩ nhiên, có thể có nhiều nguyên nhân, nhiều thành phần đối với những vấn đề ông đề cập,” ngài nhắc tôi. “Nhưng bây giờ trong việc trả lời câu hỏi của ông về việc trau dồi một cảm nhận sâu xa hơn về sự nối kết, tôi nghĩ chìa khóa là việc chúng ta liên hệ với nhau như thế nào. Nó đi xuống quan điểm căn bản của chúng ta, trên những gì nền tảng mà chúng ta liên hệ đến những người chung quanh chúng ta.”

“Chi đề cho rõ hơn, khi ông nói, ‘trên căn bản nào’, ông muốn nói...?”

“Câu hỏi là chúng ta liên hệ đến người khác căn cứ trên những gì phân biệt chúng ta hay trên những đặc trưng mà chúng ta cùng chia sẻ. Điều này có thể quyết định chúng ta có một ý thức cơ bản của sự phân biệt với những người khác,

38 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

hay cảm nhận quan hệ thân thuộc và mối ràng buộc với cộng đồng rộng lớn hơn.”

“Tôi cho rằng điều ấy đúng,” tôi đồng ý, “nhưng tôi nghĩ rằng con người tự nhiên có khuynh hướng nhìn người khác căn cứ nhiều hơn trên những sự khác biệt của họ. Trong thực tế, tôi nghĩ chúng ta thích nhìn chính chúng ta như đặc biệt, như khác biệt với người khác. Tôi không nghĩ rằng sẽ dễ dàng thay đổi cung cách chúng ta liên hệ như thế.”

“Điều ấy đúng,” ngài nói. “Để có một cảm nhận thật sự của tình huynh đệ, anh chị em, căn cứ trên sự xác định rõ chính mình trước nhất và trên tất cả như một con người là không dễ dàng. Nó không xảy ra qua một đêm. Nhưng tôi cảm thấy rằng một bộ phận của vấn đề là trong đời sống ngày qua ngày, đại đa số con người không đặt một tư duy nghiêm chỉnh cho mối quan hệ chung nhất đến tất cả những con người khác. Người ta không dành nhiều thời gian để phản chiếu điều này. Tôi nghĩ trong phổ quát trong xã hội có sự nhấn mạnh to lớn hơn trên những khác biệt cá nhân của chúng ta. Do vậy, đối với nhiều người, sự nối kết của họ đến những người khác là thông thường không quá hiển nhiên. Nhưng mối ràng buộc nhân loại luôn luôn ở đấy.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma cầm lên cái ca bằng gốm mà ngài để trên bàn bên cạnh ngài và mở nắp. Nhấp một ngụm nước nóng, thức uống thông thường của ngài, rồi tiếp tục. “Tôi chỉ nghĩ – có thể ông không thể tưởng tượng một hoàn cảnh khi một người nào đấy bị mắc cạn trên một hòn đảo không có người ở một thời gian dài, và nếu ông ngẫu nhiên đi ngang qua một người khác, thậm chí nếu người ấy vô cùng khác biệt với ông và hoàn toàn xa lạ, ông sẽ lập tức cảm thấy một mối đồng cảm với người ấy. Sau đó mối ràng buộc thông thường như những con người sẽ trở nên rất rõ ràng.”

“À,” tôi nói, “tôi nghĩ ngài đang chỉ ra một trong những vấn nạn chính – chúng ta không thường nghĩ đến những vấn đề này. Xét cho cùng, chúng ta không bị mắc cạn trên một hoang đảo! Vì thế, trong đời sống hằng ngày, chúng ta bị tiêm nhiễm trong những vấn đề cá nhân của chúng ta và chúng ta có khuynh hướng quên lãng mối liên hệ và ràng buộc căn bản của chúng ta như những con người. Nếu chúng ta thật sự muốn thay đổi nhận thức của chúng ta, và phát triển ý thức nối kết chân thành ấy với những người khác, đến tất cả nhân loại, chúng ta bắt đầu từ chỗ nào?”

“Một lần nữa, nó đi đến chỗ thức tỉnh – việc trau dồi một sự thức tỉnh đều đặn rộng rãi hơn của những cung cách mà chúng ta nối kết, những đặc trưng mà chúng ta chia sẻ như những con người, và việc khuyến khích cần trọng những ý tưởng này trong xã hội của chúng ta.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, tôi không chắc nếu chỉ ‘thức tỉnh’ không mà thôi sẽ làm nên một sự khác biệt lớn trong việc vượt thắng ý thức riêng lẻ của chúng ta. Ý tôi muốn nói là đã có đủ bằng chứng có giá trị của những cung cách mà trong ấy chúng ta quá giống nhau như những con người, chẳng hạn như ‘Công Trình Nghiên Cứu Hệ Gene Nhân Loại’ đã hoàn thành. Có những câu chuyện trên truyền thông khắp nơi về việc chúng ta chia sẻ 99,9 phần trăm mã gene với mọi người trên hành tinh này.”

“Vâng, nhưng tôi nghĩ rằng nghiên cứu điều gì đây chỉ mới là bước đầu tiên,” ngài nhắc nhở tôi. “Chúng ta cần thẩm tra, phân tích, và suy nghĩ thật sự về điều này nhiều lần, cho đến khi chúng ta phát triển một sự thuyết phục sâu xa, cho đến khi điều này trở thành một bộ phận trong quan điểm căn bản của chúng ta, cung cách tự nhiên của sự đáp ứng đến thế giới chung quanh chúng ta. Và sau đó, một khi chúng ta có

40 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

lòng tin sâu sắc này chúng ta cần hành động trên việc thay đổi thái độ của chúng ta – hơn nữa, điều này đòi hỏi nỗ lực.

“Nhưng tất cả điều này bắt đầu với việc đơn giản học hỏi nghiên cứu, đơn giản trở nên tinh thức với một vài sự kiện, qua đọc hay qua nghe về điều gì đấy – rồi thì chúng ta có thể thực hiện bước tiếp theo, vận dụng nỗ lực để làm sâu sắc hơn sự thấu hiểu của chúng ta và củng cố những gì chúng ta đã học hỏi và nghiên cứu.”

Quả thực chúng tôi thật sự hướng tập trung trên những khác biệt của chúng ta hơn là những sự tương đồng. Tuy thế, đức Đạt Lai Lạt Ma xác định rõ “tinh thức” về các sự tương đồng, những đặc trưng, các phẩm chất, và những nét mà chúng ta cùng chia sẻ, như bước đầu tiên trong việc trau dồi một cảm nhận sâu xa của “mối đồng cảm và liên hệ” với những người khác – và không chỉ từ một người đến cộng đồng, văn hóa, tôn giáo, hay phe phái chính trị của riêng người ấy, mà đến toàn thể nhân loại. Không ngạc nhiên gì khi ngài cũng chỉ ra rằng điều này sẽ không dễ dàng, rằng nó cần có thời gian vì nó liên hệ một sự thay đổi nền tảng trong cung cách mà chúng ta nhận thức và đáp ứng đến người khác. Không hứa hẹn rằng chỉ bằng việc suy tư về vấn đề này một hay hai lần, rồi đột nhiên chúng ta sẽ bắt đầu cảm thấy có cùng ý thức gần gũi và đồng cảm với mọi người mà chúng ta có thể cảm nhận cho những vận động viên đội nhà của chúng ta trong liên đoàn dã cầu chiều Thứ Bảy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma công nhận rằng chúng ta sẽ cần phản chiếu trên những đặc trưng chung như những con người, quán xét như vậy nhiều lần, cho đến khi chúng ta suy nghĩ như thói quen về những người khác trong một cung cách mới – cuối cùng, mỗi con người không phải được cấp một chiếc áo xứng hợp khi sinh ra, có in dòng chữ “Đội ngũ Nhân

loại”. Nhưng với tác động sâu thẳm của một quan điểm có thể giảm thiểu thành kiến, thù hận, và bạo động trên thế giới, không mấy may nghi ngờ gì về giá trị cho nỗ lực tiếp nhận một quan điểm mới – hay tôi thiểu quan tâm về trách nhiệm mà chúng ta có thể nghiên cứu để liên hệ đến người khác trong một cung cách mới.

Nhưng chúng ta sẽ không tránh khỏi gặp phải một sự đề kháng nội tại nào đấy khi chúng ta gắng sức tiếp nhận một cái nhìn mới. Trong cuộc nghiên cứu này đến cuộc nghiên cứu khác cho thấy, người ta cố thôi phồng những khác biệt của họ với người khác, cũng như làm giảm thiểu tối đa các tương đồng trong nhân loại một cách tổng quát. Chúng ta đã đánh giá quá cao tính độc nhất của mỗi người, không chỉ của riêng chính chúng ta. Trong quyển *Trượt Chân trên Hạnh Phúc*, nhà tâm lý xã hội của Harvard, Daliel Gilbert, kết luận, “Nếu chúng ta giống như hầu hết mọi người, rồi thì giống như hầu hết mọi người, chúng ta không biết chúng ta giống như hầu hết mọi người.”

Trong việc tìm kiếm những lý do cho đặc trưng này của chính con người, ngài chỉ ra đời sống xã hội hằng ngày của chúng ta liên hệ lập tức đến những chọn lọc – tuyển lựa những cá nhân đặc thù “để là người tình chăn gối, đồng nghiệp thương mại, bè bạn ném bóng, và hơn nữa.” Vì đời hỏi này “mà chúng ta tập trung trên những thứ phân biệt người này với người nọ chứ không phải trên những thứ mà tất cả mọi người cùng chia sẻ.” Điều ẩn ý đã rõ: Cả cuộc đời dành để tập trung trên những thứ khác biệt giữa con người đưa đến kết quả trong một sự xuyên tạc nền tảng, trong sự thôi phồng cấp độ đến những điều mà con người là đồng nhất hay khác biệt. Sau cùng, trong quá trình diễn biến của đời sống ngày qua ngày, không có nhiều kêu gọi để khảo sát hay

42 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

phản chiếu trên những đặc trưng mà chúng ta cùng sẽ chia – cần thiết một ít để suy nghĩ về việc toàn thể nhân loại cùng thở dưỡng khí oxy như thế nào mà thôi, hay toàn thể cùng chia sẻ những đáp ứng và mô hình cảm xúc đặc trưng của thái độ, hay tất cả đều ước muốn hạnh phúc và xa lánh khổ đau – ngoại trừ, đó là, người ấy là một nhà sinh vật học, tâm lý học, hay một thầy tu Phật giáo. Sự thật là dưới những điều kiện bình thường, người ta thích nghĩ về chính họ như đặc biệt và khác biệt với những người khác. Như Gilbert báo cáo, “Nghiên cứu cho thấy rằng khi người ta được làm cho cảm thấy quá giống với người khác, tính tình họ nhanh chóng trở nên cáu gắt và họ cố gắng để xa cách và phân biệt chính họ với người khác trong những cung cách bất đồng.”

Chúng ta áp ủ các khác biệt của chúng ta, những đặc biệt của chúng ta. Chính đặc trưng tâm lý này của con người mà Gilbert đã than van trong thông điệp kết luận cuốn sách của ông, khi chiến lược không đề cập và bất thường to lớn nhất này của chúng ta đưa chúng ta đến hạnh phúc to lớn hơn. Suốt đời sống của chúng ta, chúng ta tiếp tục lựa chọn và quyết định, căn cứ trên những gì chúng ta tin tưởng sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc. Vấn nạn là, đối với những lý do cụ thể và đa dạng, những sự thừa nhận và tin tưởng nền tảng về những gì sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc thường đơn giản là không đúng. Tuy nhiên, do bởi con người là quá giống nhau trong nhiều cung cách, chúng ta có sự tùy ý sử dụng một phương pháp đáng tin cậy và hiệu quả để giúp chúng ta dự đoán một cách chính xác tiến trình nào của hành động sẽ làm cho hay không làm cho chúng ta hạnh phúc trong tương lai: Quán sát những người khác, những người đang thực hiện cùng quyết định mà chúng ta đang quán chiếu, những người đã vẽ đồ thị tiến trình này trước đây, và hăng hái quán sát

những cá nhân ấy hạnh phúc như thế nào dưới cùng những hoàn cảnh chính xác như vậy. Tuy thế, buồn thay, do bởi tin tưởng của chúng ta rằng chúng ta là đặc biệt, rằng tâm thức chúng ta là quá khác biệt với nhau từ người này đến người nọ, và rằng tất cả mọi người thì quá khác biệt với nhau, chúng ta thường phủ nhận những bài học mà chúng ta có thể học hỏi từ những người khác về những gì sẽ mang đến hạnh phúc chân thật cho chúng ta.

Không nghi ngờ gì nếu chúng ta phát triển một sự tinh thức sâu xa về những tương đồng của chúng ta như những con người, chúng ta có thể thiết lập một tiến trình trực tiếp đối với niềm hạnh phúc lớn hơn bằng việc quán chiếu mối quan hệ giữa thái độ của những người khác và trải nghiệm của họ với hạnh phúc hay khổ đau cùng. Ý nghĩa của sự tương đồng này cũng có thể cung cấp căn bản cho việc tra dồi một sự thấu cảm sâu sắc cho tất cả những chúng sinh khác mà có thể hoạt động như một loại đối trị đối với thành kiến, thù hận và xung đột bạo động.

Tuy vậy, nếu chúng ta tôn trọng triệt để ý kiến của đức Đạt Lai Lạt Ma để nhìn những kẻ khác trên căn bản của những đức tính nền tảng nhất của nhân loại mà chúng ta cùng chia sẻ, chúng ta phân biệt một người với những người khác như thế nào? Làm thế nào chúng ta thực hiện những quyết định về người nào được chọn làm bạn nghề, người phối ngẫu hay công nhân nào nên mướn?

Nó sẽ giống như thế nào nếu chúng ta đang liên hệ đến những người khác chỉ trên căn bản của những điểm mà chúng ta cùng sẻ chia, nhìn người khác chỉ đơn thuần như những “con người”? Đúng là nếu chúng ta làm như thế, sẽ không có căn bản cho việc thành kiến, cũng không có việc chống lại bất cứ con người đặc thù nào, không cơ sở cho định kiến,

44 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

phân biệt hay thù ghét sinh khởi. Nhưng có phải nó cũng giống như khi liên hệ đến sự đa dạng rộng rãi của việc nếm những món ăn đơn thuần như “thức ăn”? Như một thí dụ, hãy nói rằng một người nào đấy đi vào nhà hàng và được đưa cho một thực đơn với nhiều thức ăn đặc sắc, mỗi thứ có đối trọng tốt và có cùng phần trăm chất đạm, chất béo, đường (carbohydrate). Nếu chúng ta nhìn những thức ăn này thuần túy trên căn bản của những điểm mà chúng chia sẻ - chẳng hạn tất cả đều cấu thành từ những nguyên tử carbon, hydrogen, và oxygen – rồi thì trên căn bản nào chúng ta có thể lựa chọn món ăn cho chúng ta? Từ nhận thức này, tất cả những thứ ấy phải là giống hệt nhau.

May mắn thay, chúng ta không phải làm một sự lựa chọn giữa việc nhìn những người khác duy nhất trong những dạng thức khác nhau của chúng ta, từ nhận thức của những gì phân biệt chúng ta, hay nhìn kẻ khác đơn thuần từ lập trường những nền tảng con người mà chúng ta chia sẻ. Khi những cuộc thảo luận của chúng tôi tiến triển, đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ tiếp tục giải thích việc chúng ta thực hiện cả hai như thế nào, việc tiếp nhận quan điểm căn bản mới mà trong ấy chúng ta giữ cả những nhận thức và sự chuyển hóa cái nhìn cùng thái độ của chúng ta về người khác – nhưng không phải không có một ít cố gắng trước tiên, khi cố gắng hòa hiệp những lập trường khác biệt của chúng tôi.

CHỦ NGHĨA CÁ NHÂN CỰC ĐOAN

Mỗi đêm, hàng triệu người Hoa Kỳ dành ba giờ rỗi rảnh của họ để xem truyền hình hơn là tham gia trong bất cứ hình thức nào của hoạt động tương tác xã hội. Người ta xem gì? Trong những năm gần đây, chúng ta đã thấy truyền hình thực tế trở thành hình thức phổ thông nhất của truyền hình lập

trình. Để khám phá bản chất “thực tế” hiện tại của chúng ta, chúng ta có thể quan tâm những thí dụ như Sống Sót (*Survivor*), loạt chương trình giúp đem lại cuộc cách mạng truyền hình thực tế. Mỗi tuần hàng chục triệu khán giả đã xem một nhóm người bình thường bị bỏ trong một nơi cô lập nào đấy vật lộn để gặp đủ thứ những thử thách và chịu đựng những điều kiện khắc nghiệt. À, người ta có thể nghĩ, ở đây chúng ta sẽ thấy nhóm người này làm việc hợp tác với nhau, giống như tổ tiên cổ xưa của chúng ta, hoạt động cộng tác nhằm để “chiến thắng”! Nhưng “thực tế” thì rất khác biệt. Những điều kiện của trò chơi được chuẩn bị, vâng, vì thế họ phải hành động hợp tác với nhau, nhưng bản chất của sự liên minh chỉ là tạm thời và quy ước, khi những đấu thủ mưu tính và vạch kế hoạch để chống lại nhau để thắng trò chơi và rời cuộc thi với Giải thưởng Lớn: Một triệu đô la! Mục tiêu là loại bỏ từng đối thủ một khỏi một hoang đảo không người ở qua một cuộc bỏ phiếu của nhóm, loại trừ từng đối thủ khác cho đến khi chỉ còn một cá nhân đơn độc – “người sống sót duy nhất.” Chấm dứt trò chơi là ý tưởng người Mỹ kỳ quặc tối đa trong Thời đại Chủ Nghĩa Cá Nhân của chúng ta: Bị bỏ lại hoàn toàn một mình, ngồi trên một núi tiền!

Trong khi Sống Sót là một thí dụ hiển nhiên về định hướng có tính chất chủ nghĩa cá nhân, chắc chắn nó không phải là duy nhất trong sự tô điểm của tấm chăn thô kệch của chủ nghĩa cá nhân của nó trên truyền hình Hoa Kỳ. Ngay cả những phút thương mại xen kẽ cung cấp những thí dụ bắt buộc tương tự, với những quảng cáo như Burger King, tuyên bố HÃY CÓ NÓ TRONG PHONG CÁCH CỦA BẠN! Thông điệp? Mỹ Quốc, mảnh đất duy không phải mỗi người đàn ông hay mỗi người đàn bà là một cá nhân riêng lẻ nhưng cũng là nơi mà mỗi cái bánh mì tròn nhân thịt hamburger là một vật riêng biệt!

46 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Con người không sống giữa khoảng không; chúng ta sống trong một xã hội. Vì thế điều quan trọng là hãy nhìn vào những giá trị được thúc đẩy và ca tụng trong một xã hội quy định và lượng định những gì tác động đến điều kiện này có trong cảm nhận của chúng ta về độc lập hay của sự liên hệ hỗ trợ duyên sinh.

Thật dễ dàng để thấy những xã hội Tây phương thúc đẩy các giá trị của Chủ Nghĩa Cá Nhân như thế nào. Tu vậy, có nhiều xã hội trên thế giới, chính yếu ở Á châu, đã khuyến khích một quan điểm khác, những gì mà các nhà nghiên cứu một cách tổng quát liên hệ như Chủ Nghĩa Tập Thể, căn bản chống lại Chủ Nghĩa Cá Nhân. Chủ Nghĩa Tập Thể trong phạm vi này không liên hệ đến một loại triết lý chính trị nào đây, như Chủ Nghĩa Cộng Sản chẳng hạn, nhưng thay vì thế liên hệ đến một định hướng căn bản tập trung trên mỗi quan hệ duyên sinh và tương tác với người khác.

Người ta có thể thường xác định những giá trị nền tảng mà một nền văn hóa đặc thù thúc đẩy bằng việc nhìn vào những châm ngôn truyền thống trong nền văn hóa ấy – trong trường hợp này, thí dụ, chúng ta thấy châm ngôn đó như “bánh xe kêu cọt két cần dầu mỡ” có gốc rễ ở phương Tây, ca ngợi một cá nhân đứng bên ngoài đám đông và nói lên tâm tư của mình, trong khi những nền văn hóa Á châu như Nhật Bản chẳng hạn, người ta sẽ thấy những câu châm ngôn như “*cây đinh lộ ra ngoài phải được đóng xuống*”, ám chỉ đến sự tiếp thu mà người ta có thể dự đoán cho việc bước ra khỏi nhóm, một cách kiêu kỳ.

Câu hỏi nền tảng là, giá trị của nền văn hóa nào - Chủ Nghĩa Cá Nhân hay Chủ Nghĩa Tập Thể - là thích hợp để thúc đẩy hạnh phúc trong những thành viên của một xã hội, một câu hỏi mà tôi hy vọng đức Đạt Lai Lạt Ma có thể trả lời khi chúng tôi tiếp tục đàm luận.

Vấn thăm tra vấn đề Tôi chống lại Chúng Ta, nhưng đưa trình độ của cuộc thảo luận từ mức độ của quan điểm và các thái độ cá nhân đến mức độ của những thái độ và giá trị của xã hội, chúng tôi đã tiếp tục việc đàm luận của chúng tôi.

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, chúng ta đang thảo luận về khả năng cá nhân để hình thành những mối ràng buộc và nối kết xã hội đến những người khác. Trong việc thiết lập những liên hệ này, ngài không chỉ đề cập sự cần thiết cho một sự tinh thức rộng rãi hơn của những cung cách mà chúng ta được nối kết và tầm quan trọng của việc xúc tiến cân nhắc những ý tưởng này trong xã hội của chúng ta. Ngài cũng đề cập trước đây về việc con người có thể được tác động bởi những giá trị được thúc đẩy từ xã hội và văn hóa của họ.

“Tôi đang tự hỏi rằng làm thế nào đến cấp độ nào ý thức cộng đồng của con người mới có thể được tác động bởi những giá trị của xã hội mà con người sống trong ấy. Một cách đặc biệt, tôi tự hỏi về những ảnh hưởng của chủ nghĩa cá nhân. Con người sống ở những xã hội chủ nghĩa cá nhân hướng tới có một cảm giác ‘cái tôi’ độc lập hơn so với những quốc gia Á châu nơi người ta hướng tới ý tưởng của Chủ Nghĩa Tập Thể, phối hợp với những giá trị truyền thống hơn và một sự tinh thức sâu rộng hơn về duyên sinh tương khởi và tương tác với những người khác.

“Từ một viễn kiến, người ta có thể nói rằng những nền văn hóa cá nhân chủ nghĩa có một định hướng của ‘Tôi’ phổ quát, trong khi những nền văn hóa tập thể chủ nghĩa có một định hướng của ‘Chúng Ta’. Nhưng vấn đề căn bản là xã hội nào sẽ hạnh phúc hơn. Thí dụ, dường như rằng việc thúc đẩy Chủ Nghĩa Cá Nhân, với sự tập trung trên ‘Tôi’, có thể đưa đến ý thức riêng rẽ và thiếu tính cộng đồng như ngài nói đến. Trái lại, dường như có một số lợi ích nào đó của Chủ Nghĩa

48 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

Cá Nhân: Một ý thức độc lập, tự tin, v.v... Thực tế, tôi nghĩ rằng việc thúc đẩy suy tư độc lập, tự túc, và tự quản có thể đưa đến một sự sáng tạo lớn mạnh hơn, óc sáng kiến, sự hoàn thành, khám phá hơn, và rồi thì -”.

“Bây giờ, một vấn đề là,” đức Đạt Lai Lạt Ma ngắt lời, “khi ông nói ‘Chủ Nghĩa Cá Nhân’, tôi nghĩ điều quan trọng là nhận ra rằng có thể có nhiều trình độ. Một trình độ có thể là vấn đề tích cực, và nó có thể đưa đến sáng tạo, hay một ý thức tự tin, những thứ này là những điều rất tích cực. Nhưng cũng có thể trở nên cực đoan hơn, chỗ mà ông cảm thấy quá độc lập và quá tự mãn, ‘Ồ, tôi không cần những người khác.’ Nó có thể trở thành một ý thức tự cho mình là trung tâm, hay vị kỷ, nơi mà chúng ta hoàn toàn không quan tâm đến lợi ích của người khác. Nếu nó trở thành những hình thức cực đoan hơn của Chủ Nghĩa Cá Nhân thì điều ấy có thể làm nên rắc rối.”

Trưởng thành ở Hoa Kỳ, bản chất quá thấm nhuần với ý tưởng của chủ nghĩa cá nhân, chẳng bao giờ xảy đến với tôi cái việc phân tích có những hình thức lành mạnh hay cực đoan hay tìm những thí dụ của bất cứ những hệ quả tiêu cực của điều này trên cá nhân con người. Nhưng khi đức Đạt Lai Lạt Ma nêu ra những sự phân biệt này, thật dễ dàng để đi đến những sự soi sáng về chủ nghĩa cá nhân cực đoan. Tôi nghĩ, thí dụ, Ted Kaczynski⁽¹⁾, một kẻ Unabomber bị tước quyền công dân, trong nhiều năm là một kẻ khủng bố nguy hiểm nhất trong nước - có lẽ là hiện thân của Chủ Nghĩa Cá Nhân cực đoan. Mặc dù có một đầu óc thông minh về toán học. Kaczynski cuối cùng phải sống trong lán trại bản thỉu ở một vùng xa xôi hẻo lánh của Montana, tiến hành một cuộc chiến

1. Sinh ngày 22 tháng Năm 1942, từng là giáo sư phụ tá toán học, bị tù chung thân, không được miễn giảm.

tranh đơn độc chống lại kỹ thuật, công nghệ, xã hội và mọi hình thức của Chủ Nghĩa Tập Thể. Hẳn ta đã dành những ngày tháng của y trong cô đơn chế những bức thư bom để giết hại và làm mất tay chân những người hẳn không thích.

Đĩ nhiên, bên cạnh những hiểm họa của chủ nghĩa cá nhân cực đoan, vẫn có một câu hỏi về những ảnh hưởng tiêu cực của những sự đa dạng ít cực đoan hơn đưa tôi đến thắc mắc, “Thưa Đức Thánh Thiện, ngài đề cập Chủ Nghĩa Cá Nhân cực đoan có làm ra những thứ như ích kỷ, nhưng để làm sáng tỏ, ngài có nghĩ rằng việc khuyến khích những hình thức ít cực đoan hơn của Chủ Nghĩa Cá Nhân có thể tạo nên hay góp phần cho sự cô đơn và xa lánh lan rộng như ngài đã đề cập trước đây không?”

Ngài ngưng lại để trầm tư một cách cẩn thận trước khi trả lời. “Tôi nghĩ rằng không có hệ quả nhiều của việc khuyến khích Chủ Nghĩa Cá Nhân này, nhân tố làm cho con người cảm thấy phải xa lánh những người khác. Tôi cảm thấy rằng nó sẽ khá hơn, quan điểm đối kháng không hiện diện. Đây là yếu tố đang biến mất.

“Cũng vậy, Howard, tôi nghĩ điều quan trọng phải nhớ là có thể có những mức độ khác nhau của Chủ Nghĩa Cá Nhân giữa các quốc gia. Ngay cả ở phương Tây, có thể có những cộng đồng có được việc đánh giá rộng rãi sự liên hệ hỗ trợ của chúng ta, và hợp tác tâm linh. Mặc dù, có thể không phải là trường hợp ở Hoa Kỳ, các quốc gia Âu châu như Thụy Điển và những nước khác ở bán đảo Scandinavia của Bắc Âu, cũng như phong trào kibbutz⁽²⁾ ở Do Thái, có

2. Cộng đồng tập thể ở Do Thái, khởi đầu căn bản nông nghiệp. Ngày nay, nông trại là một bộ phận được hỗ trợ bởi những bộ phận khác, kể cả nhà máy công nghiệp và kỹ thuật cao cấp.

50 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

một ý tưởng xã hội mạnh mẽ. Tương tự thế, trong mô thức dân chủ nổi tiếng ở Thụy Sĩ, có một sự tự trị rộng rãi ở cấp độ quận, huyện (district), và khi người ta nói về việc sáng tạo những chính sách nó sẽ tác động trực tiếp đến đời sống của họ, tôi nghĩ rằng họ có thể có cảm nhận một ý thức cộng đồng rộng lớn hơn. Và tôi tin rằng những cá nhân sống trong những loại kiểu mẫu xã hội này chắc chắn sẽ hạnh phúc hơn nhiều.

Ngài đã đúng. Theo “*Bản Đồ Hạnh Phúc của Thế Giới*” đầu tiên, được hình thành rõ rệt sau sự dự đoán của đức Đạt Lai Lạt Ma về những mức độ hạnh phúc cao hơn trong những quốc gia này, quốc gia Bắc Âu Đan Mạch được đánh giá là hạnh phúc nhất, Thụy Sĩ thứ hai, và Thụy Điển đứng vào hàng thứ bảy.

“Vậy thì,” đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “tôi nghĩ nó đưa đến điều này: Nếu một xã hội thúc đẩy tư tưởng Chủ Nghĩa Cá Nhân hẹp hòi hay Chủ Nghĩa Xã Hội nhỏ nhen, trong trường hợp nào cũng là thiếu cần, và một cách căn bản không thúc đẩy một sự hạnh phúc lớn rộng nhất cho những thành viên của xã hội ấy. Thí dụ, nếu một xã hội là quá cực đoan trong sự tiếp cận xã hội chủ nghĩa của nó đến mức độ là sự trả giá của cá nhân (không có chỗ đứng cho cá nhân), và nó sẽ giống như một cái cây chỉ có thân cây mà không có cành cây. Ngoài một chính quyền mạnh mẽ, không có gì khác nữa. Không có tự do cá nhân, không có sự sáng tạo. Không có gì cả. Trái lại, nếu một xã hội quá đặt sự nhấn mạnh trên cá nhân, đến mức người ta cảm thấy quá độc lập, có một cảm giác không cần những người khác, và cảm thấy hoàn toàn tự mãn, rồi thì nó là giống như loại người ngồi trên một cành cây trong khi người ấy tự của nó đi. Thật là khờ dại!”

Như với Chủ Nghĩa Cá Nhân cực đoan, thật dễ dàng để thấy những hiểm họa của Chủ Nghĩa Tập Thể cực đoan.

Trong thực tế, thế giới quá thường thấy những ảnh hưởng tàn phá của tình trạng dẫm nát trên những quyền của cá nhân nhân danh tập thể: Những trại lao động cải tạo gulag của Liên Xô, những chế độ đàn áp, những sự kinh khiếp xảy ra khi nhân quyền bị tước đoạt khỏi quyền con người của cá nhân. Có điều gì đấy thậm chí những hình thức ôn hòa hơn của Chủ Nghĩa Tập Thể cực đoan dường như dẫm nát óc sáng tạo của con người, sáng kiến cá nhân, và sự phát triển. Tôi nhớ lại lần viếng thăm đầu tiên của tôi đến Trung Hoa năm 1981, lúc mà mọi người chỉ cần đặt chân đến bất cứ một con đường nào ở Bắc Kinh để chứng kiến Chủ Nghĩa Tập Thể được ca ngợi trong xã hội đó như thế nào. Có điều gì đấy làm bối rối với việc đi tản bộ trong một thành phố của hàng triệu cư dân, nơi mà chúng ta thấy mọi người, người nào cũng như người nấy, ăn mặc trong cùng bộ quần áo màu xanh dương đậm của Mao⁽³⁾ - à, ngoại trừ những kẻ phản động hiếm hoi mới dám biểu lộ thái độ không theo trật tự [cách mạng] của họ bằng việc chung diện một bộ đồ Mao xám đậm thay vì một bộ đồ xanh dương đậm (có thể nói đây là quốc phục của nước Cộng Hòa Nhân Dân Trung Hoa thời kỳ Cách Mạng Văn Hóa).

Khi nhớ lại lần viếng thăm ấy, tôi nghĩ về người hướng dẫn du lịch Trung Hoa của tôi, một chàng thanh niên vui vẻ vừa mới tốt nghiệp đại học cộng đồng (*college*). Anh ta

3. Còn gọi là đồ đại cán, hay áo Tôn Trung Sơn, Tướng Giới Thạch cũng mặc bộ đồ này. Các lãnh tụ cộng sản Trung Hoa, Bắc Hàn, Việt Nam, Lào và Khmer như Polpot, Ieng Sary đều mặc bộ đồ này. Từ Cách mạng Văn hóa 1966, bộ đồ này với chiếc nón công nhân của Lê-nin trở thành đồng phục cho mọi giới ở Hoa Lục từ quân sự đến dân sự, từ lãnh tụ đến dân thường, nam cũng như nữ, chỉ có khác màu, và lãnh tụ cùng cán bộ cao cấp thì có thêm chiếc áo sơ mi trắng bên trong. Từ sau Đặng Tiểu Bình, các lãnh tụ Trung Hoa cùng các nước cộng sản Á châu đều đã thay bằng bộ đồ lớn hay veston với cà vạt.

52 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

không phải là một người hướng dẫn chuyên nghiệp, nhưng được phân công cho nhóm du lịch của chúng tôi do bởi khả năng cả tiếng Anh lẫn tiếng Pháp của anh ta, vì nhóm của chúng tôi bao gồm vài người Canada nói tiếng Pháp. Hoàn toàn dự đoán rằng nhóm của chúng tôi tôn trọng triệt để một cách tự động và giống nhau theo chương trình nguyên bản cẩn thận của nhà nước, anh ta không chuẩn bị để đối diện với một nhóm bao gồm những cá nhân với những sự ưa thích của riêng họ về những thứ họ muốn thấy hay làm. Không bao lâu khi chúng tôi đến, nhóm được sắp đặt để khám phá một vài khu vườn địa phương trong vài giờ. Sau khi đồng ý gặp lại trên xe buýt của chúng tôi vào giờ quy định, nhóm chúng tôi chia ra làm những nhóm nhỏ hơn, và vài đôi nam nữ cùng những cá nhân độc thân bắt đầu tự thăm viếng những đặc trưng đa dạng của các khu vườn. Người hướng dẫn của chúng tôi lập tức gọi lớn, “Xin vui lòng tập hợp chung với nhau! Xin vui lòng tập hợp CHUNG VỚI NHAU!” Anh ta chạy tới chạy lui, cố gắng tập hợp chúng tôi lại, nhưng khi những thành viên trong nhóm chia ra nhiều hướng khác nhau, anh ta đã trở nên bối rối thấy rõ hơn. Khi thấy rõ ràng là không thể quy tụ chúng tôi lại được với nhau và đưa chúng tôi qua những khu vườn như tổ chức, anh hoàn toàn hoảng hốt. Lấp bắp và sôi sục với sự giận dữ và điên tiết lên, anh ta hét lên, “QUÝ VỊ LÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG CÓ TINH THẦN TẬP THỂ ĐÚNG ĐẮN!!!” giống như đây là một sự lăng mạ xấu xa nhất, hồ thẹn nhất mà anh ta có thể xúc phạm đến chúng tôi.

Tóm tắt lại quan điểm của ngài, đức Đạt Lai Lạt Ma kết luận, “Tôi nghĩ một xã hội có thể khuyến khích phát triển những quyền cá nhân và chấp nhận những quyền cá nhân, trong cùng lúc chú ý đến quyền lợi và hạnh phúc của toàn

thể cộng đồng hay xã hội - cần được tuyên bố nhằm để mở rộng tối đa hạnh phúc của con người. Bây giờ, trên mức độ cá nhân, vì hạnh phúc luôn luôn là một tình trạng chủ quan của tâm thức, nhằm để tạo nên một xã hội hạnh phúc hơn, chúng ta cần bắt đầu ở trình độ tâm thức cá nhân. Sau rốt, một xã hội hạnh phúc được viết nên từ những cá nhân hạnh phúc vui tươi. Do vậy, tất cả những sự bàn luận này hỗ trợ sự chú ý đến phúc lợi của những cá nhân.

“Tuy nhiên, chúng ta cũng cần nhìn vào mức độ xã hội như một tổng thể và chú ý đến những quan tâm của nhóm, để tạo nên những điều kiện nơi mà những cá nhân và những nhóm có thể phát triển lớn mạnh, nơi có một ý thức yên ổn toàn bộ, sự chú ý đến phúc lợi xã hội, v.v... Thế nên, chúng ta cần một nhận thức rộng rãi hơn, thánh thiện hơn bao gồm cả hai sự tiếp cận. Và tất cả sẽ đi đến cân bằng.”

Có thể có vô số nhân tố ảnh hưởng đến mức độ trung bình của hạnh phúc trong một quốc gia, nhưng loại xã hội nào là hạnh phúc hơn? Câu trả lời cho câu hỏi này cho chúng ta trực diện tương ứng với quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma! Trong việc nhìn vào những nét của các quốc gia hạnh phúc nhất trên trái đất, chúng ta khám phá một mô thức xuất hiện theo sau nguyên tắc chìa khóa của đức Đạt Lai Lạt Ma: Sự cân bằng. Ở đây chúng ta thấy một sự tiếp cận cân bằng tránh những cực đoan của độc lập hay lệ thuộc, Chủ Nghĩa Cá Nhân và Chủ Nghĩa Tập Thể, mà đúng hơn là kết hợp chắc chắn cả hai nhận thức. Trong những nước ở bán đảo Scandinavia, thí dụ, chúng ta thấy một nền văn hóa công nghiệp Tây phương, một cách truyền thống kỹ nghệ hơn, với tập quán đặc thù Tây phương của việc tôn trọng những quyền cá nhân và suy nghĩ độc lập. Cùng lúc ấy, chúng ta cũng thấy những tiêu chuẩn tập thể, chẳng hạn như giá trị văn hóa mà chúng ta

54 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

không nên đứng ngoài lề, đạo đức của “cây đinh được đóng xuống”. Một mô thức tương tự hiện hữu trong những xứ sở khác với chính những mức độ hạnh phúc nhất, như Thụy Sĩ, minh chứng sự cân bằng giữa ý thức độc lập và cảm nhận tương liên, quan tâm cho tự do và sáng kiến cá nhân nhưng với một ý thức mạnh mẽ hơn của phúc lợi xã hội và một sự liên hệ năng động hơn trong lợi ích của cộng đồng địa phương được thấy trong những quốc gia ít hạnh phúc hơn ở phương Tây.

Khi đi đến việc xác định loại xã hội mà chúng ta nên tìm cầu để tạo dựng một thế giới hạnh phúc hơn, tất cả những chứng cứ có giá trị dường như hỗ trợ cho quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma: Chúng ta phải hành động đối với việc xây dựng những xã hội duy trì sự tôn trọng quyền con người và chân giá trị của cá nhân, là điều khuyến khích sự phát triển những sức mạnh cá nhân, tính chính trực cá nhân, và sự tự tin tuy thế cùng lúc thúc đẩy ý thức nối kết sâu xa đến người khác và quan tâm đến phúc lợi của người khác. Cân bằng là chìa khóa.

“KHÔNG PHẢI TÔI HAY CHÚNG TA, NHƯNG TÔI VÀ CHÚNG TA”

Thị giả, một tu sĩ mặc y áo màu nâu đỏ và vàng nghệ với nụ cười luôn nở trên môi, di chuyển một cách im lặng âm thầm, khiêm tốn đặt trà phục vụ trên một bàn cà phê thấp phía trước chúng tôi. Sau khi rót cho tôi một ít trà và thêm nước nóng vào chiếc ca sứ của đức Đạt Lai Lạt Ma, ông ta dường như biến mất. Phút giải lao với trà ngắn ngủi đã cho phép thư ký riêng của đức Đạt Lai Lạt Ma đi vào phòng và bàn bạc với ngài trong chốc lát, nhưng chúng tôi đã nhanh chóng trở lại đàm đạo.

“Thưa Đức Thánh Thiện, chúng ta đang thảo luận về quan điểm của ngài rằng một xã hội hạnh phúc nhất là một xã

hội có sự cân bằng - nơi mà cả phúc lợi của cá nhân và cộng đồng được tôn trọng và thúc đẩy, và là nơi được phân chiếu trong những chính sách xã hội và các giá trị được khuyến khích trong xã hội ấy. Nhưng bây giờ tôi muốn đi ngược trở lại mức độ của cá nhân. Trước đây, chúng ta đã nói về tầm quan trọng của việc thiết lập một ý thức sâu xa trong việc nối kết với người khác, điều ấy có thể mang đến niềm hạnh phúc cá nhân to lớn hơn cũng như hỗ trợ cho việc vượt thắng những vấn nạn của xã hội như thành kiến, xung đột, v.v... Do vậy, một cách cốt yếu chúng ta đang nói về nhiều lợi ích có thể kết quả từ việc chuyển hướng nền tảng trong thiên hướng nội tại của chúng ta từ Tôi đến Chúng Ta. Điều này liên hệ việc tập trung ít hơn trên những sự khác biệt của chúng ta và nhiều hơn trên những sự tương đồng của chúng ta, trên những đặc trưng chung của chúng ta.”

“Vâng.”

“Nhưng bây giờ chúng ta cũng nhận thức những lợi ích của một ý thức lành mạnh của chủ nghĩa cá nhân. Thế nên câu hỏi là, Chúng ta làm hòa hiệp sự xung đột này giữa việc trau dồi ý thức độc lập lành mạnh này, một ý thức của Tôi, với một ý thức của sự nối kết với nhóm, một ý thức của Chúng Ta như thế nào?”

“Tôi không thấy có sự xung đột ở đây,” đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố dứt khoát.

“Ô, nó là câu hỏi về việc làm thế nào để tìm ra sự cân bằng đúng đắn giữa hai nhận thức khác nhau này. Một phía, chúng ta có một ý thức độc nhất, cá tính của chính mình, và phía khác là một cảm nhận tùy thuộc, đặc tính của nhóm. Vậy thì, vấn đề căn bản một cách thiết yếu là câu hỏi về Tôi Chồng Lại Chúng Ta, và làm thế nào chúng ta -”.

56 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

“Howard,” đức Đạt Lai Lạt Ma cắt ngang, “Tôi nghĩ trong việc thảo luận chủ đề này, trước tiên chúng ta phải làm điều này rõ ràng hơn. Bây giờ, chúng ta chú ý rằng đôi khi con người ở phương Tây có khuynh hướng này để thấy mọi thứ trong những dạng thức trắng hay đen, tất cả hay không gì cả. Do vậy, ở đây ông đang nói về điều này, Tôi Chống Lại Chúng Ta, giống như một người cần phải làm một sự lựa chọn, giống như để đạt đến một cảm nhận thống nhất, mục tiêu của chúng ta phải là quên đi những sự khác biệt của chúng ta, và chỉ nhìn vào những khu vực mà chúng ta giống nhau với những người khác.

“Nhưng điều ấy không là mục tiêu ở đây,” ngài nói một cách dứt khoát. “Sự tiếp cận chúng ta đang chủ trương trong việc đem đến những thay đổi tích cực là phát triển một quan điểm thực tế hơn, một nhận thức phù hợp hơn với thực tế. Do thế, chúng ta không đang nói đến việc quên lãng chính mình, những sự quan tâm của riêng mỗi người. Điều ấy không thực tế. Chúng ta đang nói rằng ông có thể nghĩ về cả lợi ích của riêng mình và phúc lợi của những người khác cùng một lúc.”

Tuy nhiên tôi đã khẳng khẳng với câu hỏi ban đầu của tôi. “Nhưng đối với tôi dường như trên một mức độ nào đấy, nếu chúng ta muốn có một cảm nhận liên kết mạnh mẽ với người khác và một loại xác minh với nhóm của mình, cho dù đây là một nhóm nhỏ hay cộng đồng địa phương hay xã hội mà chúng ta sống trong ấy, chúng ta vẫn cần điều hòa thế nào ấy đặc tính của cá nhân về một mặt, tính chất cá nhân của chúng ta và cảm giác độc lập, riêng lẻ, và cô lập, với cảm giác đối kháng liên kết, về mặt kia.”

Chúng tôi tiếp tục cùng trên những đường nét ấy trong một lúc nữa, khi tôi khẩn khoản ngài cho một cung cách để đối phó với sự đối kháng những cảm giác của sự định hướng

một cái Tôi hay một cái Chúng Ta. Đức Đạt Lai Lạt Ma chà xát một cách lơ đãng lòng bàn tay trên đỉnh đầu tròn trịa của ngài khi tôi nói, một thái độ bức rức mà cũng phản chiếu trong biểu lộ thay đổi một cách nhanh chóng trên khuôn mặt của ngài. Khi sự bày tỏ của ngài ngừng trên một sự phối hợp không lượng định được của ba phần khó xử, một phần khôi hài, và một vẻ mệt mỏi, ngài lắc đầu và cười. “Tôi chưa rõ mâu thuẫn nằm ở chỗ nào! Theo nhận thức của tôi không có sự đối kháng cố hữu ở đây.”

Rõ ràng có một sự khác biệt căn bản về nhận thức đang hoạt động như một rào cản. Dĩ nhiên, điều này không có gì mới. Chúng tôi đã bắt đầu loạt gặp gỡ này với một sự kèn cựa ngắn khi tôi bắt chọt loay hoay quanh mệnh đề “Tất cả chúng ta là giống nhau” và đáp ứng duy nhất mà ngài có thể nêu lên cho một nhận thức đơn giản như vậy là đưa ra giả thuyết một cách đùa nghịch về sự xâm lăng của những người Hỏa tinh như một giải pháp cho những vấn nạn của địa cầu chúng ta.

Sự kèn cựa này để điều hòa những quan điểm bất đồng của chúng tôi - ngài như một thầy tu Phật giáo, tôi như một nhà tâm lý trị liệu Tây phương - là điều gì đây mà chúng tôi đã chạm trán trước tiên trong loạt thảo luận lần thứ nhất của chúng tôi nhiều năm trước, được ghi chép trong tập đầu tiên *Nghệ Thuật của Hạnh Phúc*. Nó đã tiếp tục một cách định kỳ qua năm tháng, mặc dù điều ấy đã trở nên ít thường xuyên hơn khi chúng tôi đã trở nên quen thuộc hơn với những quan điểm của nhau.

Chứng cứ những quan điểm bất đồng của chúng tôi vẫn thỉnh thoảng nổi lên, tuy thế, khi trong lòng hăng hái của tôi cho những giải pháp rõ ràng, dứt khoát đến những vấn nạn bao la của con người, tôi đã hỏi những điều mà ngài cảm thấy quá bao quát tưởng như không thể trả lời được. Một

58 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

cách tổng quát, ngài quy cho những câu hỏi loại này là từ suy nghĩ đặc trưng “chuyên chế” Tây phương của tôi, khuyến khích xem thấy mọi thứ trong những dạng thức của trắng hoặc đen - tương phản với quan điểm tập quán của ngài rằng những vấn nạn của nhân loại thường phức tạp, sắc thái, trầm lắng hơn hầu như khó phân biệt. (Tuy thế, vai trò đôi khi bị đảo ngược khi thỉnh thoảng tôi giải thích một thái độ không thích nghi của cá nhân trong những dạng thức của những động lực tâm lý phức tạp, trong khi ngài có thể quy cho thái độ ấy với quyết định đơn giản: “Ồ, họ vừa mới vướng phải thói quen của thái độ đó,” hay ảnh hưởng của những kiếp sống trước.)

Mặc dù những câu hỏi quá sức đơn giản hay tổng quát hóa có thể làm đức Đạt Lai Lat Ma bức xúc trong những lúc nào đấy, nhưng chúng tôi đã phát triển một cung cách đối phó với những loại câu hỏi này: Chúng thường được bỏ qua với một câu nói đùa. Chúng tôi đã có một lối đùa nghịch được đan kết qua những buổi thảo luận của chúng tôi. Chúng tôi đã đặt những loại câu hỏi như thế vào một trong hai đặc trưng: Không Có Thể hay Ngớ Ngẩn. Nếu tôi biết tôi sắp hỏi một câu hỏi mà tôi biết là ngài sẽ phản ứng trong thái độ như thế, nhưng tôi cứ muốn hỏi bất cứ giá nào. Tôi mở đầu câu hỏi tôi bằng cách, “Bây giờ, thưa Đức Thánh Thiện, đây là một câu hỏi thuộc loại Không Có Thể, và câu hỏi là...” Thế đấy, trong cung cách ấy, chúng tôi đã đi qua những quan điểm khác nhau của chúng tôi một cách thật dễ dàng, được hỗ trợ bởi thái độ khôi hài tự nhiên và ung dung của ngài.

Buổi sáng hôm ấy, khi đức Đạt Lai Lat Ma đã bận tâm với sự thấu hiểu rằng tôi không thể nắm bắt một nhận thức đơn giản như vậy ra sao - đấy là chúng ta có thể nói kết với những người khác đồng thời duy trì tính cách cá nhân

của chúng ta - ngài chỉ đơn thuần quy cho nó là cái lỗi suy nghĩ gàn dở độc đoán của Tây phương, và bùng vỡ trong cái cười hồn nhiên tự tại của ngài. Tuy nhiên, tôi thú nhận là tôi không từ bỏ ý kiến của tôi rằng chúng ta phải bỏ đi tính cách cá nhân nếu chúng ta muốn ‘hiệp nhất’ với đặc tính của một nhóm, tôi không hoàn toàn chấp nhận quan điểm của ngài, cho đến tận sau này, khi tôi bắt đầu tìm thấy những chứng cứ khoa học hỗ trợ cho ý tưởng của ngài.

Gãy đầu và tiếp tục cười, đức Đạt Lai Lat Ma tiếp tục, “Tôi vừa mới nghĩ... tôi đang nghĩ là sự khác biệt giữa Tạng ngữ và Anh ngữ có thể đưa đến sự khác biệt căn bản về nhận thức. Trong Tạng ngữ, chữ mà chúng tôi dùng cho ‘tôi’ (‘I’ và ‘me’) là ‘nga’ và chữ dùng cho ‘chúng tôi - chúng ta’ (‘we’ và ‘us’) là ‘ngatso’. Thế nên trên cấp độ căn bản của chính từ ngữ do vậy trong Tạng ngữ, có một liên hệ mật thiết giữa ‘tôi’ như một cá nhân và ‘chúng tôi’ như tập thể. ‘Ngatso’ từ ngữ cho ‘chúng tôi’, có nghĩa đen của một điều gì như ‘một tập thể của “tôi”’ hay nhiều cái “tôi”. Vì vậy, loại ý tưởng này, nó giống như nhiều cái tôi. Vì vậy, khi ông đang đồng nhất hóa với một nhóm rộng lớn hơn, trở thành một bộ phận của một nhóm, nó giống như đang mở rộng ý nghĩa của cái tôi, hơn là đánh mất nó. Trái lại thuật ngữ trong tiếng Anh, ‘we’ (chúng tôi) và ‘I’ (tôi) dường như hoàn toàn không liên hệ, căn bản của từ ngữ khác nhau, chúng không liên hệ... Từ ngữ là gì?”

“Từ nguyên, theo từ nguyên?”

“Vâng, theo từ nguyên. Do thế, trong câu hỏi của ông về Tôi Chống với Chúng Ta, có thể điều này chứng tỏ ở phương Tây có một loại cảm giác trong một mức độ nào đấy của Tôi trong sự đối kháng với Chúng Ta. Vì vậy, có thể khi ông hòa đồng với một nhóm, hay trở thành một bộ phận của một nhóm

lớn hơn, thì hầu như ông đang đánh mất đặc tính cá nhân của ông. Tôi không biết.” Đức Đạt Lai Lạt Ma thận trọng.

“À,” tôi nói, “dĩ nhiên, tôi có thể thấy những lợi ích của việc phát triển một ý nghĩa lớn hơn của đặc tính một nhóm, cảm nhận là một bộ phận của một nhóm rộng lớn hơn. Nhưng dường như tôi thiếu vắng trên một mức độ nào đấy, rằng nếu chúng ta càng di chuyển vào trong phương hướng ấy, càng có nguy cơ của sự yếu kém đặc tính cá nhân của chúng ta, mà điều ấy phải hành động với một cảm nhận của việc chúng ta đặc biệt như thế nào, chúng ta khác biệt với những người khác như thế nào.”

“Không, không nhất thiết phải là trường hợp ấy,” ngài trả lời. “Và, trong thực tế, tiến trình của việc mở rộng đặc tính này của chúng ta như là một bộ phận của một nhóm có thể thật sự là một tiến trình rất tự nhiên xảy ra mà không đánh mất đặc tính cá nhân của mình. Thí dụ, trong một gia đình, có nhiều cá nhân, và họ khác nhau. Nhưng khi người ta suy nghĩ trong dạng thức của ‘gia đình chúng ta’, thế thì có một tính chất bao gồm, bởi vì chúng ta liên hệ với mỗi người trên căn bản của sự liên hệ. Do vậy, ở đây ông mở rộng đặc tính của ông để bao gồm gia đình, và ông có đặc tính tập thể gia đình này. Nó thật sự là vấn đề mở rộng phạm vi hay mục tiêu, bởi vì nếu người ta không tỏ ý chí để mở rộng điều này, họ có thể thậm chí có một sự phân chia trong chính gia đình họ. Có thể có một gia đình nơi mà họ thực hiện một sự phân chia trong gia đình căn cứ trên đủ thứ việc - quan điểm chính trị khác biệt hay quy trình tài chính hay bất cứ điều gì.

“Rồi thì chúng ta có thể có một gia đình, những người có một đặc trưng tập thể của gia đình, nhưng cảm giác của chúng ta về ‘cộng đồng’ hay mối quan hệ thân thuộc là rất hạn chế đến gia đình hạt nhân ấy. Vì vậy chúng ta có người

phối ngẫu, con cái, nhưng nếu chúng ta không thể vươn ra ngoài và mở rộng chu vi vòng tròn của chúng ta, thế thì một lần nữa, nó là thật là hạn hẹp. Gia đình này sẽ tự khác biệt với láng giềng của họ, và giữ chính họ hoàn toàn cắt đứt, và rồi thì sống một cách độc lập. Nhưng chúng ta cũng có thể có những gia đình không chỉ xác định chính họ như một gia đình nhưng cũng đồng nhất chính họ như là một phần của cư dân láng giềng. Và nếu gia đình chúng ta có thể vươn ra, mở rộng vòng tròn ấy vượt khỏi hàng xóm bên cạnh, chúng ta có thể phát triển một sự liên kết và một sự ràng buộc với những người khác căn cứ trên dạng thức ‘chúng ta như một cộng đồng.’ Và điều đó sẽ làm nên một sự khác biệt không lồ.

“Nếu những gia đình con người sống trong một cộng đồng có thể thật sự liên hệ với nhau như những thành viên của cùng một cộng đồng, dĩ nhiên, đôi khi có thể có một sự xung đột và tranh luận, v.v... nhưng tối thiểu sẽ có một cảm giác liên quan. Nếu chúng ta cảm thấy đôi khi chúng ta cần nói chuyện với ai đấy, chúng ta chỉ cần gõ cửa nhà người ấy, hay chia sẻ những rắc rối, chia sẻ niềm vui, mời mọc mọi người chung quanh.”

Ngài dừng lại, rồi kết luận. “Vì thế, trong cùng cách này chúng ta có thể mở rộng đặc tính của chúng ta để bao gồm ‘chúng ta như một khu vực’ hay ‘chúng ta như một quốc gia’, v.v... Và căn bản, trong trường hợp của xã hội, cộng đồng nhân loại, chúng ta có thể mở rộng sự thống nhất này để bao gồm mọi người, nên chúng ta có thể nói, ‘chúng ta những con người trên trái đất.’ Do vậy, ở mức độ nhân loại, có những sự khác biệt trong những cá nhân thành viên nhưng cùng lúc chúng ta có thể thấy một ‘sự đồng nhất’, chúng ta có thể liên hệ với người khác trên một căn bản sâu sắc hơn, nền tảng hơn.... Ông biết không, “ngài thêm, khi ngài chuẩn

62 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

bị chấm dứt buổi thảo luận, “những ngày này, tôi nhận thấy rằng việc sử dụng từ ngữ “nhân loại” rất nhiều, tôi nghĩ đây là một tiến triển diệu kỳ - bởi vì điều này rất toàn diện.”

Đặt cái ca nước nóng và với lấy đôi giày, đức Đạt Lai Lạt Ma tóm lược: “Vì thế, vấn đề quan trọng ở đây là một cá nhân vẫn có một sự quan tâm đến lợi ích cho chính mình, để có một ý nghĩa của Tôi (Me), nhưng người ấy có thể mở rộng phạm vi đặc trưng của cá nhân, và sự quan tâm của cá nhân, để bao gồm những người khác - không phải là quên lãng những sự khác biệt của chúng ta quá nhiều, mà đúng hơn là ghi nhớ những sự tương đồng của chúng ta, cho nó một sự chú ý và tầm quan trọng tương ứng. Một cách căn bản, không phải là vấn đề về Tôi hay Chúng Ta mà đúng hơn là Tôi và Chúng Ta.”

Chúng ta bắt đầu thảo luận về hạnh phúc của con người trong phạm vi xã hội bằng việc khảo sát vấn đề nền tảng Tôi Chống lại Chúng Ta - riêng lẻ chống lại nối kết. Đức Đạt Lai Lạt Ma tranh luận rằng con người được phác họa để nối kết với những người khác, giải thích khả năng tình cảm, nồng ấm, thân hữu, và yêu mến của chúng ta là giàu có và những nguồn gốc đáng tin cậy của hạnh phúc nhân loại - giống như tiến trình giả kim nào đấy biến chì thành vàng, sự chuyển hóa Tôi thành Chúng Ta, trau dồi một ý thức liên hệ, đem đến những phần thưởng phong phú cho sự toại nguyện của con người, cùng với sức khỏe thân thể, tinh thần, và cảm xúc tốt đẹp hơn. Cùng lúc, sự nối kết với người khác sẽ giúp để tăng cường cộng đồng rộng lớn hơn và hỗ trợ để xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn. Trong thực tế, cho dù nhìn qua lăng kính từ bi của đạo Phật hay trích dẫn chứng cứ khoa học gần đây, người ta có thể tranh luận một cách hợp lý rằng sự nối kết của nhân loại và những ràng buộc cộng đồng, căn cứ trên ý

thức ân cần, có thể là cội nguồn đơn độc to lớn nhất của niềm hạnh phúc và toại nguyện của nhân loại.

Nhưng, khi chúng ta chứng kiến qua lịch sử nhân loại, đôi khi sự việc có thể đi lạc hướng. Sai lầm kinh khiếp. Trong khi cảm nhận liên hệ, ý thức Chúng Ta, có thể đem đến những tưởng thưởng vĩ đại, điều gì xảy ra khi Chúng Ta và Họ trở thành Chúng Ta Chống Lại Họ? Làm thế nào chỉ khái niệm về Chúng Ta và Họ leo thang thành thành kiến, thù hận, xung đột, và bạo động? Đây là những vấn đề thiết yếu mà chúng tôi phải đối diện khi những đàm luận của chúng tôi tiếp tục.

Nguyên tác: *Me and We*

Trích từ quyển *The Art of Happiness in a Trouble World*

Ân Tâm Lộ ngày 07/06/2011



Chương 3:

THÀNH KIẾN (CHÚNG TA CHỐNG LẠI HỌ)

Vào năm 1992, một nông dân Croatia tên là Adem đã kể một câu chuyện kinh hoàng. Trong một cuộc phỏng vấn với một phóng viên và tác giả người Mỹ, Peter Maas, Adem cúi gập người xuống, thì thào tường thuật về những sự kiện quá tàn nhẫn mà chúng dường như đã làm cạn kiệt sức mạnh và tâm hồn từ thân thể của ông. Thậm chí giọng nói của ông có thể dường như biểu lộ nhiều hơn là thì thào. Những năm về trước, ông nói, những mối quan hệ giữa những người Serb và Croatia đã thoái hóa. Chỉ trong một năm, họ đã thấy những đặc tính cá nhân tan biến, cuốn hút vào trong một thành kiến không có bất cứ một chức năng phân biệt nào: Chúng Ta chống lại Họ. Và rồi thì một đêm nọ, những thái độ thù địch đã trở thành một cơn ác mộng từ việc mà Adem không thể tỉnh táo lại. Đêm hôm ấy, những người Serb từ một làng láng giềng vây bắt ba mươi lăm người đàn ông trong làng của Adem và cắt cổ họ...

Mùa thu trước, những kẻ giết người đã giúp những nạn

66 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nhân của họ thu hoạch mùa màng. Các người Serb này đã từng là những người bạn của họ, những người đã từng chia sẻ đời sống với họ - và bây giờ, đã đem đến cái chết cho họ một cách không thể hiểu nổi.

Hai năm sau, trên một lục địa khác, một mùa xuân dễ thương, và đời sống tốt đẹp cho nhiều người trong một làng quê Phi châu, Nyarubuye. Bạn bè và láng giềng làm việc với nhau trên những cánh đồng, cày cấy mùa màng lúa miến, và, vào những ngày nghỉ, xem lễ ở Thánh đường với nhau. Mặc dù mọi người phân chia khác biệt thành bộ tộc, hoặc là Tutsi hay Hutu, Gitera, một nông dân địa phương nói, “Cuộc sống bình thường. Đối với chúng tôi, cho đến khi nào có một mùa thu hoạch vừa đủ để chúng tôi không phải mua thực phẩm từ cửa hàng, tôi có thể nói là chúng tôi vui mừng.”

Ngôi làng ở Rwanda, một xứ sở của căng thẳng và xung đột lâu dài giữa hai “sắc tộc chính,” Hutu và Tutsi. Vào ngày sáu tháng Tư, 1994, tổng thống người Hutu, Juvénal Habyarimana, bị ám sát, đã làm tan vỡ một cuộc ngừng bắn mong manh đã có từ việc ký kết hiệp định hòa bình giữa hai nhóm vào mùa thu trước. Vụ ám sát châm ngòi sự phẫn uất và thù hận đã sôi sục từ lâu ngay bên dưới bề mặt, giáng xuống sự diệt chủng thiếu số người Tutsi dưới bàn tay những kẻ thống trị Hutu.

Chỉ chín ngày sau, Gitera đã thấy mình sử dụng một chiếc rựa đâm máu, chém chặt những người láng giềng cạnh nhà đến chết, bà mẹ, những đứa con, mọi người - bên trong thánh đường của làng. Những người Tutsi địa phương đã chạy trốn vào đây, chắc chắn một nơi tị nạn an toàn có thể được tìm thấy trong một nơi mà họ đã học tập cùng với những người Hutu láng giềng rằng giết người là một tội lỗi. Thay vì thế, bảy nghìn người đàn ông Hutu đã bao vây nhà thờ và tàn sát hầu hết mọi người trong ấy, chém chặt và đánh đập những

người hàng xóm cho đến chết với mã tấu và gậy gộc. Gitera đã diễn tả một cảnh kinh khiếp không thể tưởng tượng nổi, thấy “người ta cụt tay cụt chân... lăn lộn chung quanh và la hét trong kinh hoàng cực độ, không tay không chân...” Gitera cuối cùng thêm rằng, “Những người này là láng giềng của tôi.”

Những sự kiện như vậy đã và đang xảy ra khắp mọi nơi ở Rwanda, với vô số sự việc - một đứa bé mười tuổi bị chôn sống, một bà nội trợ Hutu đi bộ qua nhà hàng xóm bên cạnh và chém giết những đứa trẻ từng là bạn thân của con cái bà, những chuyện tra tấn không nói ra - khi những gì được tiến hành với những nhóm vũ trang tổ chức kỹ càng gởi tới những thôn xóm tàn sát những người Tutsi biến thành một cuộc tắm máu điên cuồng, một sự miệt mài chém giết bởi thường dân, những người được khuyến khích bởi chính phủ và triệu tập bởi đài truyền thanh nhà nước Rwanda làm náo động lên liên tục một luồng tuyên truyền vô nhân đạo, liên hệ đến người Tutsi như không phải là những con người mà như những “con gián” phải bị tiêu diệt. Nhiều thường dân đã tham gia trong cuộc tàn sát diệt chủng.

Những con số của cuộc diệt chủng được là đáng kinh ngạc - phỏng đoán khoảng tám trăm nghìn đến một triệu nông dân Tutsi (cũng như những người Hutu ôn hòa) đã bị tàn sát trong một trăm ngày! Không phải với bom, súng máy, hay lò hơi ngạt - mà hầu hết từng người một, gần bên cạnh, cá nhân. Một nhân chứng báo cáo rằng ông ta đã thấy “chồng giết vợ, vợ giết chồng, láng giềng giết hàng xóm, anh em giết chị em, chị em giết anh em, và con cái giết cha mẹ.” Trong một trăm ngày, dường như mọi đặc trưng và mệnh danh xã hội, như chồng, vợ, anh em, chị em, láng giềng, bè bạn, già, trẻ, nông dân, bác sĩ, hay giáo sĩ đều biến mất cả - chỉ còn hai thứ tồn tại: “Chúng ta” và “họ”.

68 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Thưa Đức Thánh Thiện,” tôi bắt đầu, “trong cuộc đàm luận cuối cùng vừa qua, chúng ta đã tập trung trên tầm quan trọng của sự nối kết với những người khác, của một cảm giác liên hệ, một mối ràng buộc nhân loại căn bản. Ngài đã đề cập làm thế nào chúng ta có thể đồng nhất hóa với một nhóm người mà không đánh mất ý nghĩa tự thân và có nhiều loại nhóm người mà chúng ta có thể đồng cảm với, cho dù nó là với gia đình, hay cộng đồng, hay quốc gia chúng ta, v.v... Và trong thực tế có nhiều nghiên cứu về vấn đề liên hệ xã hội là không chỉ liên kết với hạnh phúc lớn hơn, mà cũng là với sức khỏe thân thể và tinh thần tốt hơn và nhiều phần thưởng khác, ngay cả sự sống lâu.

“Cùng một lúc, chúng ta đã xác định vấn đề rằng một khi chúng ta có một ‘Chúng Ta’ chúng ta cũng sẽ có một cái ‘Họ’, là điều thành lập nên khả năng cho thành kiến, thù hận, và trong những trường hợp cực đoan nhất của những loại vô nhân đạo nơi mà chúng ta sẽ nhận thức những sự khác nhau giữa nhóm của chúng ta và nhóm khác là quá rộng mà chúng ta thậm chí không thể nhận ra họ như những con người. Và từ đây không chỉ là một bước ngăn đến những hành động hung bạo và ngay cả sự diệt chủng.”

“Thấy một nhóm khác như ‘những người thấp kém’ là một thí dụ cực độ về những gì là khuynh hướng tự nhiên để tách biệt chính chúng ta thành ‘Chúng Tôi’ và ‘Họ’ đức Đạt Lai Lạt Ma nói. “Vì thế nhằm để ngăn chặn gốc rễ những vấn đề ông đề cập, tôi cảm thấy rằng chúng ta cần nhìn một cách nghiêm khắc vào chính khuynh hướng tự nhiên tách biệt thành những nhóm và nhìn vào thế giới trong dạng thức của Chúng Ta và Họ.”

“Rồi thì hãy để điều này như đề tài đầu tiên mà chúng ta khám phá hôm nay - khuynh hướng tự nhiên của con người

để phân chia chính chúng ta thành những nhóm: ‘Trong nhóm’ và ‘ngoài nhóm’”.

Đức Đạt Lai Lạt Ma dường như sáng khoái, sẵn sàng để khám phá. “Vâng. Rất tốt!” Nắm bắt ngài vào buổi sáng luôn luôn là một việc tốt đẹp.

Tôi nói, “A, trong việc bắt đầu trên trình độ căn bản nhất, trước tiên tôi nghĩ có một căn bản sinh vật học, từ quan điểm tiến hóa, tại sao con người có khuynh hướng tự phân chia chính họ trong cách này. Nhưng dĩ nhiên, như ngài thường nhắc nhở tôi, những thứ này có thể là phức tạp. Do vậy, có thể có nhiều nguyên nhân khác về những thứ phân chia này ‘chúng ta và họ’, chẳng hạn những nguyên nhân tâm lý. Thí dụ, ngay bây giờ, Cúp Bóng Đá Thế Giới đang diễn ra. Nếu ngài thích một đội nào đó, ngài là một người hâm mộ, và nếu ai đẩy hỏi ngài kết quả của một trận nào đấy, ngài không nói, “Ô, họ thắng.” Ngài nói, “Chúng tôi thắng!” Ngài biết không, ngài đồng hóa với nhóm thành công. Dĩ nhiên, người ta thích cảm giác tốt đẹp về chính họ. Và một cách làm như thế là bằng việc đồng hóa với một nhóm, nhóm thành công.

“Nhưng cũng có thể có một nguy hiểm lớn,” tôi tiếp tục. “Năm ngoái, thí dụ, có một sự kiện mà trong ấy hơn một trăm người đã bị giết trong một vụ náo loạn tại một trận bóng đá ở Phi châu. Ngài biết không, điều này nhắc nhở tôi, một người bạn mới nói với tôi về chiều hướng gia tăng của tính lưu manh gây rối quanh thế giới, với những cuộc đột kích, đâm chém, bắn súng bạo động, những người hâm mộ bị đâm nát trong sự chạy trốn tán loạn của con người - hàng nghìn trường hợp khắp nơi trên thế giới. Ông ta gọi nó là Tệ Nạn Anh Quốc. Và nếu loại bạo động này có thể chỉ nổ ra qua một cuộc tranh chấp tưởng chừng như ôn hòa như một trận đá bóng, thế thì hy vọng nào ở đây?” tôi thờ dãi.

70 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Trong một khoảnh khắc, cả hai chúng tôi cùng im lặng, rồi tôi tiếp tục. “Nhưng tôi phỏng đoán câu hỏi đầu tiên là, tại sao điều này ‘Chúng Ta chống lại Họ’ là một đặc trưng tinh thần mạnh bạo của con người?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma im lặng một lúc lâu trong khi ngài xem xét vấn đề, rồi bắt đầu, “Bây giờ, bản ngã và sự dính mắc đến sự hiện hữu của con người dĩ nhiên là một nét rất tự nhiên. Và tôi nghĩ rằng ý nghĩa của Chúng Ta chỉ đơn giản là sự mở rộng cảm nhận này của bản ngã - nó trở nên mở rộng vì thế người khác được bao gồm trong nó, một cách đặc biệt đối với bà con thân thiết. Ông mở rộng phạm vi của sự đồng nhất hóa, của đặc trưng cá nhân, để bao gồm những người khác, những người mà đối với họ ông tìm sự hỗ trợ. Do thế, khi điều này mở rộng, đầu tiên nó mở rộng đến gia đình của ông, rồi nhóm văn hóa của ông, rồi thì quốc gia của ông, bất cứ nơi nào nó liên hệ.

“Trong quá khứ cổ xưa, con người cần hợp quần trong những nhóm gần gũi này để hỗ trợ bảo đảm cho sự tồn tại. Nếu có sự ganh đua cho những tài nguyên hiếm hoi, thế thì có một thuận lợi để đồng nhất hóa một cách gần gũi với một nhóm đặc thù của họ; nhằm để tự tồn tại, người ta cần những người hỗ trợ. Và dĩ nhiên, trong quá khứ, trong những ngày ấy của thế giới là như thế có thể khả dĩ cho những nhóm hay những cộng đồng duy trì cô lập một cách tương đối, để phát triển và lớn mạnh một cách độc lập từ những nhóm khác.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “Tuy thế, mặc dù cảm giác Chúng Ta chống lại Họ có thể có một việc tích cực trong quá khứ, hỗ trợ cho sự sống còn, sự thật là thế giới đã thay đổi. Thực tế ngày nay là rất khác biệt. Thế giới ngày nay liên hệ hỗ trợ hơn. Nơi mà tinh thần hợp tác là thiết yếu cho sự

tồn tại. Do vậy, những gì có lần đã là màu mỡ thì bây giờ thật sự lại phản tác dụng, và rất tàn phá một cách tiềm tàng.

“Thế nên, chỉ bởi vì chúng ta có thể nói rằng ý nghĩa Chúng Ta chống lại Họ này là điềm tự nhiên, điều đó không có nghĩa rằng chúng ta không nên làm bất cứ điều gì về nó. Mặc dù ý nghĩa của tính ích kỷ này và sự mở rộng cho sinh khởi đến cảm giác Chúng Ta chống lại Họ có thể là tự nhiên, nếu nó đưa đến những hậu quả tiêu cực, thế thì chúng ta cần cố gắng một cách năng động để chống lại khuynh hướng này.”

BẠN BÈ VÀ NHỮNG KẺ THÙ ĐỊCH

Sự gợi ý của đức Đạt Lai Lạt Ma để tìm thấy dấu vết của sự phát triển những sự phân chia nhóm này không đơn giản như một vấn đề tò mò thông tuệ. Thấu hiểu căn bản của tiến trình này không chỉ giúp chúng ta thấu hiểu tại sao chúng ta cư xử theo cung cách chúng ta thực hiện mà cũng cung cấp khả năng thay đổi thái độ của chúng ta, của việc sáng tạo một thế giới tốt đẹp hơn, một tương lai tương sáng hơn cho con cháu chúng ta.

Trong việc tìm kiếm tiến trình của việc con người đã phân chia thành những nhóm đôi khi có thể tìm kiếm để tiêu diệt hay tổn hại những người khác, chúng tôi bắt đầu bằng việc phân loại con người thành hai nhóm đặc trưng, trong nhóm và ngoài nhóm (những gì tôi đang liên hệ đến như Chúng Ta và Họ) - những nhóm ấy mà tôi tự xác định như một thành viên, và những nhóm tôi nhận định là khác biệt với tôi, tôi không thuộc vào những nhóm ấy. Tiến trình để phân chia con người thành hai nhóm, Chúng Ta và Họ, là một thí dụ về sự phân loại. Não bộ thật sự thích phân loại mọi thứ nó có thể làm thành những nhóm - phân loại đối tượng, khái niệm, và con người. Tại sao? Chúng ta sống trong một thế giới vô

72 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

cùng phức tạp, và khả năng của não bộ ứng tiếp thông tin là giới hạn. Phân loại là một trong những chiến lược sắp xếp theo hệ thống thích thú của não bộ để giúp đơn giản hóa sự tuân chảy cuộn cuộn của thông tin cảm giác mà chúng ta bị tràn ngập trong mỗi thời khắc.

Biết đặc trưng nào điều ấy liên hệ để nói với chúng ta điều gì đây về những đặc tính tổng quát của nó và làm thế nào để đáp ứng đến nó mà không phải phân tích tất cả những tính chất đặc thù của đối tượng từ vết xước, giống như chúng ta đang thấy một đối tượng không biết ngay lần đầu tiên. Điều này giúp chúng ta có thể đáp ứng đến thế giới chung quanh chúng ta một cách nhanh chóng và đầy đủ nhất, nâng cao những điểm quan trọng của chúng ta cho sự tồn tại. Hình thành những đặc trưng căn cứ trên những đặc điểm tổng quát đòi hỏi sự phân tích kém phức tạp hơn, và điều này giúp chúng ta duy trì những tiềm lực của não bộ chúng ta và tiêu dùng ít năng lượng của tinh thần.

Loại phân chia quan trọng nhất trong đời sống hằng ngày của chúng ta là cung cách mà chúng ta phân chia con người: Sự phân loại xã hội. Điều này liên hệ sự xác định cá nhân ấy thuộc vào một nhóm chủng tộc, luân lý, giới tính, hay những loại khác, và rồi phân loại cá nhân thuộc Chúng Ta hay Họ.

Những môi trường xã hội trong thế giới hiện đại có thể rất phức tạp, và vì não bộ thích bảo toàn tiềm lực của nó, nó tìm kiếm những phương pháp để đơn giản hóa thế giới chúng ta và làm nó dễ dàng hơn để lèo lái chiều hướng tương tác của chúng ta. Những ấn tượng sâu sắc là một cách của việc làm này. Những ấn tượng sâu sắc là những niềm tin mà chúng ta có về những nét hay những thuộc tính điển hình của những nhóm đặc thù. Một khi não bộ ấn định một người cho một đặc trưng xã hội đặc thù nào đấy, những ấn tượng sâu

sắc về đặc trưng ấy được gọi lên. Do thế, thay vì cố gắng cố gắng để ước định những đặc điểm và thuộc tính duy nhất của mỗi cá nhân mà chúng ta gặp, chúng ta quyết định một cách nhanh chóng đến đặc trưng nào mà người này thuộc vào, rồi thì dựa trên những ấn tượng sâu sắc để nói với chúng ta về người ấy. Những ấn tượng sâu sắc là một thí dụ về những sự khám phá, con đường tắt của tinh thần có thể nhanh chóng cho chúng ta thông tin về việc cư xử như thế nào.

Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra vấn đề Chúng Ta và Họ thành lập những phân chia như thế nào, cùng với những đáp ứng tự nhiên này đến Chúng Ta và Họ, là ở đây vì một lý do. Vì thế, những đáp ứng này một khi mang tính thích nghi, hỗ trợ những tổ tiên xa xôi của chúng ta sống còn. Nhằm để thấu hiểu tại sao chúng ta phản ứng trong cung cách mà chúng ta thể hiện, điều quan trọng là phải thẩm tra một cách tóm lược sự tiến hóa của não bộ.

Sự định hình và cấu trúc căn bản của não bộ con người tiến hóa dần dần qua hàng triệu năm. Khi não bộ tiến hóa, sự phản ứng tự nhiên và bẩm sinh của con người, được hình thành bởi những năng lực tiến hóa, được bổ sung vào trong những mạch thần kinh. Trong hầu hết thời điểm tiến hóa của con người, những tổ tiên họ hàng con người của chúng ta, với những bà con xa xôi của chúng ta có những niên đại hơn 5 triệu năm về trước, sống như những tập thể săn bắn hay những tập thể ăn xác chết, rong ruổi trên những lãnh địa mệnh mang trong những nhóm bé nhỏ, hái lượm bất cứ thứ thực phẩm gì mà họ có thể tìm thấy hay những thú vật nào mà họ có thể giết được với những vũ khí bằng đá thô sơ. Loại công việc của họ là để sống còn và trao truyền nhân tố gene của họ cho thế hệ kế tiếp. Suốt thời điểm tiến hóa của não bộ con người, bắt đầu khi giống người hiện đại xuất hiện trên

74 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

sân khấu của địa cầu đại khái khoảng hai triệu năm trước, con người đã chiến đấu dài theo kỷ nguyên Canh Tân⁽¹⁾, kéo dài cho đến thời kỳ Băng Hà khoảng mười nghìn năm trước đây. Trong thời gian này, não bộ con người đã tiến hóa một cách nhanh chóng, kích thước to hơn ba lần.

Tổ tiên chúng ta vào buổi ban đầu không có một sự dễ dàng để trải qua với nó. Đây là một kỷ nguyên của những sự thay đổi cực kỳ bất thường về thời tiết, hạn hán, đói kém, và cả những kẻ săn mồi như loài người hay loài thú thỏa mãn hạn hẹp với nó, và một đời sống nhất thời đầy những điều không chắc chắn - ngoại trừ một việc: Có sự ràng buộc đầy dẫy với những thảm họa và nghịch cảnh. Não bộ có tập quán thiết lập để hỗ trợ những tổ tiên xa xôi của chúng ta sống còn, để đáp ứng một cách đầy đủ đến những loại rắc rối của đời sống hằng ngày mà những ai sống trong kỷ nguyên Canh Tân là rất có thể phải chạm trán lần này đến lần nọ, thế hệ này sang thế hệ kia. Điều này đã để lại cho chúng ta một di sản của một bộ não tuyệt vời để vượt qua hiểm họa và những tình trạng đe dọa của đời sống, những điều mà các nhà nghiên cứu gọi là não bộ thảm họa - một bộ não ở trên sự giám sát liên tục đối với những vấn đề có thể xảy ra sai sót, những thứ có thể là một đe dọa đến sự sống còn của chúng ta, một bộ não có thể có khuynh hướng tăng lên những thứ tốt đẹp trong

1. Thế Pleistocen hay thế Canh Tân là một thế địa chất, theo truyền thống kéo dài từ khoảng 1.806.000 tới 11.550 năm trước ngày nay, tuy nhiên kể từ ngày 30-6-2009, IUGS đã phê chuẩn đề nghị của ICS về việc kéo lùi thời điểm bắt đầu của thế này về 2,588±0,005 triệu năm để bao gồm cả tầng Gelasia[1][2]. Thế Pleistocen là thế được tạo ra có chủ định để bao trùm thời kỳ gần đây nhất của các chu kỳ băng giá lặp đi lặp lại. Tên gọi pleistocen có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp πλειστος (pleistos “nhất, hơn cả”) và καινός (kainos “mới”).

đời sống, nhưng lại tán đồng những thứ xấu, tốt đẹp ở cảm nhận hòn sỏi bé bỏng trong giày chúng ta nhưng không tốt cho việc đánh giá vẻ đẹp của hoàng hôn hay phong cảnh mà chúng ta bất chợt gặp phải khi tản bộ.

Vì thế, từ quan điểm tiến hóa, thật dễ dàng để thấu hiểu tại sao não bộ của chúng ta được bổ sung để có sự thiên vị trong nhóm. Những tài nguyên không phải luôn luôn dồi dào, và nó bảo đảm để lợi thế của một người thuộc vào một nhóm, tất cả cùng hoạt động hợp tác với nhau để hỗ trợ một cách tối đa những lợi thế tồn tại: Hoạt động với nhau để săn bắt thú lớn, tập hợp những thứ hiếm hoi, bảo vệ chống lại những sự tấn công và các loại thú săn mồi. Thêm nữa, một sự thiên vị bản năng trong nhóm sẽ có khuynh hướng lôi kéo chúng ta đến một nhóm giống với chúng ta, mà những quy luật và tiêu chuẩn của họ quen thuộc với chúng ta, và vì vậy bảo đảm thể hiện chức năng xã hội trôi chảy hơn cùng tác động hơn - gia tăng những lợi thế của chúng ta để tìm kiếm thành công một người phối ngẫu, tái sản xuất, và trao truyền những nhân tố gene của chúng ta.

Những lợi ích của việc cảm nhận một cảm giác đặc biệt về mối quan hệ đến một nhóm không giới hạn đến thuận lợi tiến hóa của việc có một đội ngũ riêng của mình để đem về nhà một cái đùi bò rừng mập béo hay hạ sát một con cọp răng nanh bén nhọn, một vấn đề của sự sống còn. Ngay cả ngày nay, thật dễ dàng hơn để hoạt động một cách hợp tác với một nhóm mà chúng ta quen thuộc, một nhóm mà trong ấy chúng ta biết những tiêu chuẩn, những quy tắc thích đáng của thái độ là gì, v.v... Chúng ta cảm thấy thoải mái hơn tin tưởng hơn với những người giống với chúng ta, và như chúng tôi đã đề cập, con người phát triển mạnh và thịnh vượng khi người ta nối kết với một nhóm.

76 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Bây giờ, một cách bình thường thật không có gì sai với việc đơn thuần nhận ra những khác biệt giữa những nhóm, đơn thuần xác định Chúng Ta và Họ. Tương tự thế, không có gì sai với việc chiếu cố nhóm của riêng mình. Nhưng vấn đề là những năng lực và áp lực hành động để tạo hình cấu trúc của não bộ con người không dừng ở đây - chúng ta không chỉ hình thành một khuynh hướng tích cực tự động đối với nhóm riêng của chúng ta, nhưng chúng ta cũng có một xu hướng tiêu cực bẩm sinh đối với những nhóm khác. Ngay khi mà chúng ta phân chia một cá nhân như thuộc vào Chúng Ta hay Họ, não bộ tiếp tục chế tác thông tin ấy bằng việc phân loại họ như Bạn hay Thù - lập tức đánh dấu hình tượng ấy với một sắc điệu cảm xúc, nhuộm đậm theo bản năng những đặc trưng này với những cảm giác tiêu cực đối với “những kẻ thù” và những cảm nhận tích cực đối với “những người bạn”. Và như chúng tôi sẽ thảo luận, đây là điểm mà mọi thứ có thể bắt đầu đi đến sai - rất sai.

THÀNH KIẾN

“Thưa Đức Thánh Thiện, ngài đề cập khả năng để những hậu quả tiêu cực phát khởi từ bên dưới cảm nhận về Chúng Ta chống lại Họ. Tôi chỉ nghĩ mục tiêu của chúng ta là hạnh phúc là thế nào, và dĩ nhiên điều ấy là chủ đề toàn bộ của những thảo luận của chúng ta. Khi đi đến hạnh phúc của con người, nghiên cứu đã cho thấy rằng con người thật sự hạnh phúc hơn khi sống trong những cộng đồng hay xã hội thuần nhất, nơi mà đơn giản là không có nhiều ‘Họ’ ở chung quanh. Là điều mà tôi dự đoán là không có gì ngạc nhiên, nhưng nó hơi chán nản cho những ai trong chúng ta khi sống trong những xã hội đa dạng như Hoa Kỳ.

Ngài biết không, tôi lạ lùng về một số kinh nghiệm của cá nhân ngài trong sự quan tâm này. Dĩ nhiên, một cách truyền thống Tây Tạng là một nền văn hóa rất thuần nhất. Không

giống như Hoa Kỳ nơi chúng tôi có đủ loại văn hóa và chủng tộc khác biệt đến với nhau. Tây Tạng theo lịch sử là rất cô lập, thực tế là một trong những quốc gia cô lập nhất trong lịch sử, và hầu như về mặt dân tộc của tất cả những người Tây Tạng. Trong thực tế, khi tôi thăm viếng Tây Tạng lần đầu tiên, ngài có thể đếm số người Tây phương đã từng viếng thăm trong khoảng vài trăm...”

Ngay khi tôi nói điều này, tôi nhớ lại hoàn cảnh bi thảm ở Tây Tạng mà trong ấy Trung Cộng đã hầu như đang bảo đảm sự tàn phá sau cùng nền văn hóa truyền thống của Tây Tạng qua chính sách di dân người Hoa vào Tây Tạng. Tôi cảm thấy rất lúng túng, tự hỏi những lời của tôi có làm cho đức Đạt Lai Lạt Ma cảm thấy sâu thảm hay đau đớn không bằng việc nhắc nhở ngài đến khủng hoảng hiện tại. Nhưng ngài không biểu lộ gì về điều này, thái độ của ngài không thay đổi - cảnh giác, chú ý, lắng nghe.

Cố gắng để che dấu sự lúng túng của tôi, tôi nhanh chóng lướt qua phần tiếp. “Ngài biết không, chúng ta đã nói về việc tại sao con người phân chia một cách tự nhiên thành những nhóm Chúng Ta và Họ. Nhưng vượt qua khỏi sự phân chia đơn thuần con người thành hai đặc trưng này, dường như nó tương đồng tự nhiên để có một thành kiến tự động hay phản ứng tiêu cực đến Họ, một sự sợ hãi bẩm sinh hay nghi ngờ những ai chúng ta nhận định như khác biệt. Và dĩ nhiên điều này có thể đôi khi leo thang thành sự phân biệt, thành kiến, v.v... Do vậy, phát sinh từ sự hiểu kỳ, vì ngài sinh trưởng từ một nền văn hóa đồng nhất, ngài có nhớ ngay lần đầu tiên ngài gặp một người phương Tây hay một người Caucasian⁽²⁾,

2. Người thuộc giống da từ trắng đến nâu thuộc Âu châu, Bắc Phi, Tây Á, và Ấn Độ.

78 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

hay thành viên thuộc một chủng tộc khác? Ngài có nhớ ngài đã phản ứng như thế nào đến những chủng tộc khác không? Có một cảm giác thành kiến chống lại họ không?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ một lúc. “Không, tôi không nhớ ngay lần đầu tiên. Nhưng dĩ nhiên -” Bất chợt đức Đạt Lai Lạt Ma dừng lại và ngài bắt đầu cười một cách náo động lên.

“Tôi chỉ nhớ,” ngài nói, vẫn cười, “lần đầu tiên người em trai tôi gặp một người ngoại quốc. Ông lúc ấy là một cậu bé. Có một người đàn ông Hồi giáo trông nổi bật, với bộ râu quai nón màu đỏ. Ông là người Uighur thuộc chủng tộc Đông Turkistan - Tân Cương, Trung Hoa. Tôi không ở đây vào lúc ấy, nhưng sau này tôi biết rằng người em trai tôi, rất trẻ lúc ấy, đã hoàn toàn choáng váng khi chú ta thấy người đàn ông này! Chú rất kinh hãi gần như ngất đi!” Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục cười, vừa đủ để lấy hơi thở. “Và thậm chí chú không thể nói trong ba hay bốn ngày sau đấy, và người ta rõ ràng phải tiến hành một nghi thức chữa trị để đem chú ta trở lại bình thường!”

Khi tràng cười chấm dứt, ngài tiếp tục, “Trong trường hợp của riêng tôi, dù cho tôi không nhớ lại bất cứ sự kiện, hay phản ứng ngạc nhiên đặc thù nào. Dĩ nhiên, lớn lên tôi đã thấy một số người da trắng sống trong Hội Truyền Giáo Anh Quốc ở Lhasa. Và gần đây chúng tôi có một số người Uighur Hồi giáo ở Tây Tạng, và dĩ nhiên những người Hoa thiểu số. Khi tôi gặp những người này rõ ràng là họ khác biệt, sự nhận thức ấy chắc chắn ở đây. Nhưng về phần tôi, tôi không nhớ có bất cứ một cảm nhận xa lạ hay cảm giác thành kiến nào trong những việc như thế.”

Một di sản từ quá khứ lâu xa của chúng ta như những chủng loại đã để lại cho chúng ta một thành kiến tự nhiên

trong bản chất trong việc chiếu cố đến những ai chúng ta xem như các nhóm trong và chống lại những ai chúng ta cho là thuộc những nhóm ngoài. Điều này lập tức, đáp ứng bản sinh cảm xúc trong não bộ đến những nhóm ngoài, một phản ứng sợ hãi và ngay cả thù địch, có thể xếp hạng từ tế nhị đến công khai, từ một sự đáp ứng vô thức bên dưới ngưỡng cửa cảnh giác ý thức của con người đến một cảm giác tràn ngập của sợ hãi hay thù địch. Sự phản ứng tự động của người em trai đức Đạt Lai Lạt Ma như một cậu bé cung ứng như một minh họa sống động để thấy những phản ứng nền tảng này có thể mạnh mẽ như thế nào.

Một lần nữa, giống như những định kiến tích cực, hay sự thiên vị, đối với thành phần trong nhóm của chúng ta, sự thành kiến tiêu cực này đối với những nhóm ngoài tạo nên cảm nhận từ một nhận thức tiến hóa - bởi vì trong thời kỳ khi não bộ con người tiến hóa, tranh đua với những tập đoàn con người láng giềng vì những tài nguyên hiếm hoi là một thao tác gay go. Thao tác nhiệm vụ của ngày tháng là tồn tại, và nhiệm vụ của những người cạnh tranh trong kỷ nguyên Canh Tân (*Pleistocene*) chắc có lẽ là đánh đối thủ với một cây búa đá thay vì trưng lên một quảng cáo khéo léo, hay ngay cả loại kẻ kinh địch ra khỏi thương trường - và bằng việc cắt cổ đối phương thay vì cắt giảm giá hàng hóa.

Thế thì, nếu chúng ta nhớ lại rằng não bộ của chúng ta thật sự là tập quán xây dựng để đối phó một cách nhanh chóng và đầy đủ với những hiểm họa và rắc rối thông thường nhất của kỷ nguyên Canh Tân - một thời kỳ khi mà án mạng chính là thứ muộn màng nhất, kỹ thuật hiện đại nhất để giải quyết xung đột và khi những người xa lạ có thể là một số lượng không được biết - thế thì chúng ta có thể thấy rằng sự bổ sung não bộ để phản ứng đến những thành viên của một

80 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nhóm khác với một sự cảnh giác hiểm nguy hoàn hảo kiểu cổ điển, để giữ cho chúng ta đứng vững trên bàn chân của mình, không nghi ngờ gì nữa là một vấn đề thông minh để làm.

Thành kiến tiêu cực này đối với những nhóm ngoài đã trở thành căn bản cho việc tạo nên định kiến. Một cung cách thông thường của nhận thức định kiến là như một thái độ phổ quát đối với người khác gồm có hai thành phần: Định kiến bẩm sinh tự động, là sự đáp ứng tiêu cực của cảm giác, như sợ hãi hay thù địch, phối hợp với một hệ thống những niềm tin bất di bất dịch, như lòng tin trong tính siêu việt của bộ phận trong nhóm và tính chất thua thiệt của nhóm ngoài.

NGUỒN GỐC THẦN KINH HỌC CỦA THÀNH KIẾN

Điều gì xảy ra trong não bộ để sản sinh những cung cách bóp méo của tư duy và những cảm xúc tiêu cực phối hợp với thành kiến?

Để truy tầm lõi mòn thông tin trong não bộ, chúng ta có thể bắt đầu với những thông tin cảm giác nguyên chất mà chúng ta nhận thức trong môi trường của chúng ta, hình sắc, âm thanh, mùi hương, và những thông tin xúc giác. Thông tin nhãn quan về mọi đối tượng mà chúng ta quán sát được lấy từ võng mạc, một nhóm tế bào bên trong mắt, và thông tin ấy được truyền đến não bộ qua thần kinh thị giác, mang dọc theo một nhúm những sợi thần kinh, di chuyển đến khu xương chẩm, một vùng trong phía sau não bộ thực hiện cái thấy. Con mắt tự nó không biết những gì nó đang thấy; nó chỉ ghi nhận mọi thứ một cách đơn giản trong môi trường của chúng ta không gì hơn những khuôn thức của hình dáng, màu sắc, cùng điều chỉnh tối và sáng. Chính là não bộ quy định một ý nghĩa đến những đối tượng ấy, nói với chúng ta những gì chúng ta đang thấy, đặt tên cho nó. Nó cũng đơn giản hóa

những gì chúng ta đang thấy, bằng việc sàng lọc nhiều thứ những gì mắt đang thấy, và phân loại chúng thành những đặc trưng tổng quát, thực hiện một quyết định về những gì quan trọng cho chúng ta cảnh giác đến.

Để thấu hiểu việc não bộ thu thập và diễn giải thế giới chúng ta, sàng lọc nhiều thông tin để tạo nên một sự trình bày đơn giản hóa về thế giới, một sự thăm nghiệm đơn giản có thể rất tác dụng: Đầu tiên, nhắm mắt lại, chuyển nó về hướng ngược lại, sau đó mở mắt ra khoảng mười giây, nhìn một cách cẩn thận và chú ý mọi thứ chúng ta thấy trong phòng trước mặt chúng ta. Rồi nhìn ngược trở lại chung quanh và viết xuống mọi thứ trong phòng trong phạm vi trực tiếp của cái thấy. Sau đó trở lại một lần nữa và so sánh danh sách của chúng ta với những đối tượng thật sự ở trong phòng - bằng việc thăm tra mỗi một đối tượng trong phòng qua chi tiết. Chúng ta có thể ngạc nhiên bởi nhiều đối tượng mà chúng ta đã nhìn một cách trực tiếp nhưng chúng ta đã không “thấy”. Mặc dù nhìn chúng một cách rõ ràng với cả hai mắt mở rộng, nhưng não bộ làm cho những đối tượng này vô hình đối với chúng ta.

Đã xác định một đối tượng chúng ta chạm trán thuộc về thể loại “loài người”, chúng ta phân chia xa hơn rằng con người thuộc Chúng Ta hay Họ. Một số thông tin này đi đến những gì được biết như hệ thống phản ứng, một tập hợp những cấu trúc sâu bên trong não bộ đóng một vai trò quan trọng trong việc quy định cảm xúc, động cơ, và trí nhớ. Theo quan điểm tiến hóa, hệ thống phản ứng và rất cổ xưa, một bộ phận của những phần nguyên sơ hơn của não bộ cũng có thể tìm thấy ở những động vật thấp hơn. Những cấu trúc trong hệ thống phản ứng có trách vụ cho phản ứng bản năng lập tức của chúng ta đến những thứ hay những người chúng ta chạm

82 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

trán, sự phản ứng "can đảm" của chúng ta - chúng ta có một cảm giác tích cực hay tiêu cực về đối tượng, một cảm giác tổng quát hấp dẫn hay ác cảm, nó là tốt hay xấu hay không?

Bây giờ, trong hệ thống phản ứng là một cấu trúc hình quả hạnh chôn sâu trong não bộ gọi là amygdala. Amygdala một bộ phận của hệ thống báo động nguy hiểm, có trách nhiệm cho việc gọi lên những cảm giác như sợ hãi và giận dữ, những đáp ứng cảm xúc mạnh mẽ hỗ trợ trong những tình cảnh đe dọa đời sống. Những cảm xúc được sản sinh bởi amygdala chuẩn bị chúng ta cho đáp ứng nổi tiếng đánh - hay - chạy, để chiến đấu hay trốn thoát khỏi hoàn cảnh nguy hiểm, thú săn mồi, hay kẻ thù. Amygdala là quan trọng vô cùng trong những phản ứng xã hội của chúng ta.

Có một sự gia tăng số lượng của những chứng cứ khoa học xác định amygdala như thủ phạm sinh học chính yếu chịu trách nhiệm cho thành kiến và thù hận, là những thứ đưa đến vô số xung đột tiếp diễn hiện nay trên thế giới. Hành vi của amygdala đại diện cho nhận thức của một sự khả năng đe dọa và liên hệ trong sự đáp ứng thành kiến hay định kiến trong phạm vi của sự tiến hóa xã hội, phản ứng giống như một sự chuẩn bị cho sợ hãi một cách đặc thù, hay thái độ thù địch chống lại những gì nó nhận thức là những nhóm ngoài. Điều này có thể là thích đáng hay hữu ích cho những tổ tiên tiền sử của chúng ta, nhưng nó dần dần bị gạt bỏ, và ngày nay amygdala có thể sinh khởi những sự báo động sai lạc.

Thông tin về môi trường của chúng ta được gửi đến nhiều phần của não bộ. Cùng lúc thông tin ấy được chuyển đến hệ thống phản ứng, những lối mòn thần kinh mang thông tin đến võ não, sự tiến hóa về vang toàn thiện của nhân loại, dấu xác nhận tiêu chuẩn của loài người. Tọa lạc trên bề mặt phía ngoài và hướng về phía trước của não bộ, và tiêu biểu cho

sự phát triển mới nhất trong sự tiến hóa của não bộ, đây là bộ phận của não phối hợp với những chức năng cao cấp của lý trí, phân tích, và luận lý [logic] - vị trí của tư duy có lý trí. Chính ở đây một sự phân tích hoàn hảo hơn về đối tượng hay con người có thể xảy ra, cùng một sự thấu hiểu sắc thái và chính xác có thể nổi bật lên. Đây là phần “suy nghĩ” của não bộ cấu thành tư duy ý thức và niềm tin của chúng ta về người khác. Ở đây nơi những khuôn mẫu ấn tượng sinh khởi. Và khi những khuôn mẫu ấn tượng hay niềm tin sai lạc về một nhóm ngoài được phối hợp với sự đáp ứng cảm xúc tiêu cực được sản sinh bởi amygdala, thành kiến phát sinh. Khi chúng tôi tiếp tục, chúng tôi sẽ thẩm tra những tin tưởng sai lầm này được hình thành như thế nào và vượt thắng chúng như thế nào.

Một vấn đề sau cùng là sự nổi bật ở đây: Những khu vực của tư duy có lý trí trong khu vực mặt lưng của vỏ não và những khu vực của cảm xúc trong hệ thống phản ứng có thể đối thoại với người khác, với những lối mòn thần kinh nổi kết với chúng, kết quả trong khả năng điều chỉnh một cách cố tình những phản ứng theo thói quen đến một mức độ nào đây qua sự học hỏi mới, những kinh nghiệm mới, và những điều kiện mới. Như chúng ta sẽ thấy sau này, chính là mặt lưng của vỏ não có thể là sự bảo vệ của chúng ta, phần ấy của não bộ với khả năng giải thoát chúng ta khỏi những đáp ứng nguyên sơ tác động ngược trở lại về sợ hãi, thù hận, và thành kiến thừa kế từ tổ tiên xa xưa của chúng ta.

ẤN TƯỢNG RẬP KHUÔN VÀ TIN TƯỞNG SAI LẦM

Theo dõi sự tàn phá thành phố New Orlean bởi cơn bão Katrina, giới truyền thông có đầy đầy những câu chuyện và hình ảnh sau đấy, thường tập trung trên cảnh ngộ của những

84 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

người sống sót. Trong nhiều câu chuyện này, những người sống sót da trắng bị áp lực phải rời khỏi nhà họ vì cơn bão được diễn tả bởi một từ ngữ chính xác là “người tản cư”, trong khi người sống sót da đen thường được diễn tả bởi một thuật ngữ sai lạc là “người tị nạn”, một từ ngữ mang một ý nghĩa rộng là bị áp lực bởi những hoàn cảnh phải tìm nơi tị nạn ở một vùng đất ngoại quốc -- nói cách khác, một thành phần của Họ. Trong một tấm hình hiển nhiên ai cũng biết, một người đàn ông da đen mang một túi lớn qua làn nước sâu đến thắt lưng có lời phụ chú với diễn giải “cướp bóc”, một chữ gọi lên những hình ảnh của trộm cướp, bạo động, và nguy hiểm. Một tấm ảnh của hai người da trắng diễn tả cùng một hành vi diễn tả hành động ấy như “tìm tòi”, một từ ngữ liên tưởng đến một hình ảnh rất khác biệt - có lẽ của những con thỏ trắng đi tìm củ cải đỏ hay những con sóc vô hại đang săn lùng quả sồi.

“Thưa Đức Thánh Thiện,” tôi tiếp tục, “trong suy nghĩ về những loại hậu quả đa dạng tiêu cực của thái độ Chúng Ta chống lại Họ, như một người Mỹ sống trong một xã hội đa văn hóa, chủ nghĩa phân biệt chủng tộc xảy đến tâm tư một cách lập tức. Điều này là một vấn đề nổi bật ở xã hội Hoa Kỳ, nguồn gốc của nhiều khổ đau qua hàng thế kỷ, mặc dù bây giờ ít hơn trong quá khứ Vì bây giờ chúng ta đang tập trung trên những nguyên nhân các hậu quả tàn phá của khái niệm Chúng Ta chống lại Họ, ngài có bất cứ suy nghĩ nào về những nguyên nhân đặc thù bổ sung cho vấn đề thành kiến và phân biệt chủng tộc không?”

“Howard, ở đây ông đang hỏi về phân biệt chủng tộc. Nhưng tôi cảm thấy rằng thành kiến không thật sự là một vấn đề của phân biệt chủng tộc chỉ căn cứ trên màu sắc -- thành kiến chống lại màu sắc của làn da -- nó liên hệ rất nhiều với

sự hình thành tinh thần cụ thể, tiền đề sai lạc này cho rằng một nhóm nào đấy thấp kém hơn một nhóm khác.

“Thí dụ, nếu ông nhìn ngay cả vào một nhóm đơn độc nào đấy rõ ràng là thống nhất, ông sẽ thấy sự phân biệt căn cứ trên những tiền đề đa dạng. Thí dụ, trong chuyến viếng thăm lần đầu tiên của tôi đến Phi châu là Gabon, nơi tôi đi đến để tham gia một buổi họp mặt chính thức tại Trung tâm Albert Schweitzer ở đây. Trên con đường đi đến trung tâm có một làng mạc rất nghèo nàn, quá lạc hậu. Tôi đã thấy những đứa trẻ, hoàn toàn trần trụi, chạy chung quanh với máu me vung vãi trên chúng từ một những con chim nước chân cao mà chúng vừa giết chết, một con sếu hay có thể là một con hồng hạc. Máu chim nhỏ giọt khắp mọi nơi. Điều ấy làm cho tôi cảm thấy buồn bã vô cùng. Nhưng rồi rất gần những làng mạc này là trung tâm mà tôi sẽ đến, nơi những người ưu tú lãnh đạo quốc gia, kể cả tổng thống, rõ ràng đang sống trong một lối sống xa hoa. Tôi thật sự có thể cảm thấy một khoảng cách khổng lồ giữa giới lãnh đạo ưu tú và giới công cộng phổ thông, quần chúng. Thật quá thất vọng. Vì thế ở đây, trong cùng một nhóm con người tôi cũng cảm nhận một thành kiến nào đấy căn cứ trên sự tin tưởng sai lầm hạ liệt chống lại siêu việt này [tự ti chống lại ưu thế].

“ Dĩ nhiên, trong việc đối phó với những vấn đề như thành kiến hay phân biệt chủng tộc, luôn luôn có nhiều nhân tố phối hợp, nhiều nhân tố đóng góp. Thí dụ, chúng ta bị điều kiện hóa để chấp giữ những quan điểm sai lầm này, và điều kiện này có thể đến từ trình độ khác nhau -- chúng có thể là quan điểm đã được khuyến khích bởi một gia đình nào đấy trong một số trường hợp, hay một nhóm đặc thù của một người nào đấy, hay những ý tưởng mà người ta tiếp nhận từ xã hội mà họ lớn lên. Rồi thì có thể thậm chí cũng là những

86 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nhân tố lịch sử liên hệ trong một mức độ nào đấy - thí dụ, một lịch sử của chủ nghĩa thực dân có thể cũng đóng một vai trò trong việc cho sinh khởi một số những thành kiến này.

“Vậy thì, có thể có nhiều thứ ... và dĩ nhiên có nhiều thứ mà con người có thể căn cứ sự phân biệt trên...”

“Bằng ‘những thứ’, ngài muốn nói...?”

“Thí dụ, những nhân tố chẳng hạn như người ấy có bao nhiêu tiền, hay quyền lực, học lực, hay vị trí xã hội ra sao là tất cả những thứ thông thường được sử dụng như một căn bản cho cảm nhận cảm giác bản chất ưu việt này đối với người khác. Người Anh Quốc dùng những danh xưng như ngài (sir⁽³⁾), đức ông (lord⁽⁴⁾), thí dụ thế; điều ấy thiết lập những sự phân chia tầng lớp bao hàm những loại phân biệt này. Một loại ưu việt bẩm sinh, tạo nên một cảm giác tách biệt. Dĩ nhiên, cũng có những tiêu chuẩn khác, chẳng hạn như ý tưởng rằng tông giáo của mình là ưu việt hơn tôn giáo của người khác hay chân chính hơn tôn giáo của người khác.

“Do vậy, có thể có nhiều hình thức phân biệt và thành kiến, nhưng các nguyên tắc chính yếu là giống nhau. Và bất chấp tiêu chuẩn người ta có thể chọn lựa là gì cho ý nghĩa ưu việt của một người, nó sẽ bất lợi cho cả hai phía, và nó có thể tạo nên những rắc rối một cách không tránh khỏi.”

Nhấn mạnh sâu hơn vào vấn đề, ngài nói, “Bất kể loại thành kiến hay phân biệt là gì, trong góc rẽ ông sẽ thấy một

3. Sir: Có thể là một hiệp sĩ (*knight*) hay một vị tòng nam tước (*baronet*), một tước vị của triều đình Anh Quốc.

4. Lord: Có thể là tương đương với công tước (*duke*), hầu tước (*marquess*), bá tước (*earl*), tử tước (*viscount*) hay nam tước (*baron*).

sự bóp méo thực tại, những quan điểm hay tin tưởng sai lạc trong tính ưu việt cố hữu của một nhóm đối với một nhóm khác.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhìn vào đồng hồ và tôi nhận ra rằng đã sắp hết thời gian cho buổi này. Vì thế kết luận lại, tôi nói, “Vậy thì để tóm lược lại...”.

Ngài nói, “Bất chấp điều gì là căn bản cho thành kiến của một người, trên bất cứ đặc trưng nào người ta đang căn cứ trên cảm giác ưu việt của họ, nó đưa đến những rắc rối về lâu về dài, vì thế chúng ta cần tìm ra những phương cách để giảm thiểu điều này.”

Khi buổi đàm thoại của chúng tôi sắp kết thúc, một câu hỏi cuối cùng xảy đến với tôi: “Thưa Đức Thánh Thiện, chúng ta đang nói về thành kiến và trên nền tảng thế nào mà con người đặt cơ sở của ý tưởng về ưu việt chỉ là sự phóng chiếu tinh thần, tin tưởng sai lầm. Nhưng trong một số trường hợp có những sự khác biệt giữa con người, và những người ưu việt trong những cung cách nào đấy; thí dụ, một số nhóm học vấn thật sự khá hơn. À, nếu người ta đang đặt cơ sở cảm giác ưu việt của họ trên sự kiện rằng họ được học hành tốt đẹp hơn một số người khác, và nếu họ có học vấn khá hơn, thế thì đây không là một sự tin tưởng sai lầm; nó có một cơ sở đáng tin cậy trong thực tế.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lại, “Howard, như tôi đã đề cập, khi chúng ta đối diện với thái độ và cung cách cư xử của con người, có nhiều nhân tố hiện diện. Đây là một vấn đề thật sự phức tạp.” Ngài thêm, với một sự bức bối nhẹ nhàng, “Và rốt cuộc, những sự thảo luận của chúng ta và quyển sách này mà chúng ta tiến hành sẽ không được phán xét bởi Liên Hiệp Quốc - chúng ta không phải đi đến một giải pháp cho tất cả mọi vấn nạn của thế giới. Do thế, ở đây, không phải những sự

88 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

tin tưởng sai lầm liên hệ trong những loại thái độ này, nhưng theo quan điểm Phật giáo, căn nguyên của rắc rối thật sự là những phiền não tinh thần. Ông có những thái độ như kiêu hãnh và tự phụ, là những thứ có gốc rễ từ vô minh.

“Thế nên, vâng, một số người có thể có năng lực giỏi giang hơn do bởi sự học vấn khá hơn, một số ít học hơn; một số giàu có hơn, một số nghèo nàn hơn; một số trông xinh đẹp hơn, một số xấu xí hơn. Nhưng một nhân tố to lớn vẫn hiện hữu: Rằng mặc dù những thứ khác biệt này, chúng ta vẫn cần luôn luôn có thể duy trì sự tôn trọng tất cả. Họ là những con người, có chân giá trị của con người và tôn trọng trên trình độ căn bản ấy. Đây là một sự thật không thể thay đổi.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma đặt chân vào giày và kết thúc buổi đàm luận. Sự bàn thảo của chúng tôi về phương cách vượt thắng thành kiến sẽ chờ đến cuộc gặp gỡ tới.

Cuộc chiến Rwanda giữa người Tutsi và Hutu, đề cập phía trước, có lẽ là sự minh họa rõ ràng nhất cho nguyên tắc này từ nửa sau của thế kỷ trước. Tiếp theo cuộc diệt chủng ở Rwanda, một Tòa Án Tội Ác Quốc Tế cho Rwanda được thành lập bởi Liên Hiệp Quốc để xử những thủ phạm của tội ác diệt chủng -- những cố gắng có chủ tâm của các lãnh đạo Hutu để tiêu diệt nhóm thiểu số Tutsi. Khi trường hợp đầu tiên đến tòa án, thuật ngữ “nhóm thiểu số” được nghiên cứu kỹ lưỡng. “Nhóm thiểu số” được định nghĩa một cách tổng quát như là một nhóm khác biệt mà những thành viên của nó chia sẻ một ngôn ngữ hay văn hóa chung. Vì cả Tutsi và Hutu cũng chia sẻ một ngôn ngữ, tôn giáo và văn hóa, những quan tòa nhanh chóng nhận ra rằng người Tutsi không thể được xem như một nhóm thiểu số riêng biệt. Nhận thức diệt chủng dĩ nhiên cũng áp dụng đến chủng tộc, nhưng người Tutsi cũng không được định nghĩa như một chủng tộc riêng

biệt. Các quan tòa khám phá ra rằng họ không thể tiến hành những phiên xử này cho “diệt chủng” ngoại trừ Tutsi là một nhóm thiểu số hay chủng tộc riêng biệt.

Trong hơn một năm, một danh sách thay đổi những quan tòa và các học giả hợp pháp trong ủy ban Tòa Án Rwanda đã đưa ra một sự bối rối về những ý kiến và quyết định -- hoàn toàn thay đổi vị trí của họ và đảo ngược chính họ bốn lần trong một cố gắng để tìm ra một phương thức để nhận định những người Hutu và Tutsi như hai nhóm chủng tộc hay thiểu số khác biệt, nhưng không thành công. Những quan tòa cuối cùng ra lệnh rằng việc định nghĩa một nạn nhân trong những trường hợp này sẽ được hoàn tất trong căn bản từng trường hợp - với kết quả rằng mỗi phiên xử diệt chủng sẽ bắt đầu bằng việc ôn lại cùng sự mập mờ và chứng cứ không đi đến kết luận về đặc tính của Hutu và Tutsi toàn bộ một lần nữa. Dĩ nhiên sự thù hận đã châm ngòi cho cuộc chiến tranh và sự diệt chủng được căn cứ trên sự nhận thức chắc chắn của cả hai phía rằng có một cơ sở thiểu số và ngay cả những sự khác biệt chủng tộc giữa họ. Tuy thế, hiển nhiên không thể chối cãi được rằng “những sự khác biệt” chủng tộc và dân tộc này, sự căn cứ cho những điều kinh khiếp và tàn sát con người không thể tưởng tượng được, chỉ đơn thuần là tưởng tượng, mà không có một căn bản nào thực tế.

Những ảo giác và tin tưởng sai lầm như thế sinh khởi như thế nào? Trong trường hợp này, lịch sử lâu dài và phức tạp của Rwanda - với những đảng phái thống trị luân phiên, những chương trình chính trị, và cấu trúc quyền lực -- dần dần tạo nên một niềm tin trong cả người Tutsi và Hutu, rằng họ là những dân tộc khác biệt chủng tộc, nhưng trong thực tế thuật ngữ “Tutsi” và “Hutu” vốn phát xuất từ những đặc tính xã hội và kinh tế, chứ không phải chủng tộc hay dân

90 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

tộc, và những thuật ngữ thật sự uyển chuyển và hay thay đổi, có nghĩa những thứ khác nhau đến những người khác nhau trong những vùng khác nhau tại những thời điểm khác nhau. Một cách tổng quát, “Tutsi” liên hệ gốc gác đến những người hoặc là vị quý phái, hay những ai có một mức độ quyền lực hay giàu sang nào đấy, trong khi “Hutu” phổ quát liên hệ đến những ai thuộc vị thế “binh dân”. Tuy thế, những thuật ngữ rất hay thay đổi, rằng những dòng dõi Hutu kiếm được sự giàu sang, quyền lực, và ảnh hưởng đầy đủ có thể thật sự trở thành Tutsi, và dần dần nguồn gốc Hutu của họ sẽ bị quên lãng.

Việc “chủng tộc hóa” thuật ngữ “Hutu” và “Tutsi” xảy ra như một cấu trúc chính trị gài dây hơn, là điều mà một số học giả tin là đã được bắt đầu bởi sự thống trị của triều đình Tutsi trong thế kỷ mười tám và mười chín, nhằm để tự cho tính ưu việt của Tutsi đối với Hutu. Sau này những người thực dân Đức và Bỉ đã làm cho cứng nhắc bất cứ sự định nghĩa uyển chuyển trước đây cấu thành một hệ thống phân chia chủng tộc, hoàn toàn với quan điểm của họ về chủng tộc và dân tộc ưu việt và hạ liệt. Đây là một thủ đoạn chính trị nhằm đưa đẩy người Tutsi ủng hộ những kẻ thực dân thống trị -- cùng lúc làm vũng chầy sự bất hòa và phân cực giữa hai nhóm. Tuy thế, những sự xác định chính thức tách biệt “chủng tộc” và những nhóm dân tộc rất tùy tiện, trong năm 1933, những người Bỉ đã phân loại, một cá nhân với ít hơn mười con bò là Hutu và một người với hơn mười con bò là Tutsi!

Tình thế lúng túng khó xử mà Tòa Án Rwanda đã đối diện nhấn mạnh khía cạnh thảm họa của sự thù hận và định kiến chủng tộc trong mọi hình thức của nó. Như đức Đạt Lai Lạt Ma đã đề cập, nó thông thường bị căn cứ trên những niềm tin méo mó và sai lầm, cho dù nó là ảo giác khác biệt nền tảng chủng tộc giữa hai nhóm hay những sự tin tưởng sai

lầm trong sự hạ liệt hay ưu việt bẩm sinh của nhóm này hay nhóm kia của hai nhóm.

Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra làm sao mà vì gốc rễ của thành kiến chúng ta sẽ thấy hiện hữu những sự tin tưởng sai lầm và một sự méo mó về thực tại. Bằng việc thẩm tra cơ cấu hạ tầng của não bộ trong việc tạo nên thành kiến, thì dễ dàng để thấu hiểu những sự méo mó về thực tại như vậy có thể xảy ra. Phía trước chúng ta đã thấy não bộ, bị tràn ngập với một khối lượng khổng lồ dữ liệu thông tin dồn lại, giống như sắp xếp những đối tượng và con người nó chạm trán thành những loại phổ thông. Xa hơn, một khi con người bị phân chia như thuộc vào một loại hay nhóm xã hội đặc trưng nào đấy, những ấn tượng – về nhóm ấy lập tức gọi lên. Những ấn tượng rập khuôn là một hình thức khám phá và giải quyết vấn đề, một loại tốc ký mà não bộ sử dụng để giúp chúng ta đối phó một cách dễ dàng hơn với một thế giới phức tạp. Trong khi điều này có những sự tiến bộ nào đấy -- chẳng hạn giúp chúng ta phản ứng một cách nhanh chóng đến những sự việc xảy ra chung quanh chúng ta hay giúp chúng ta bảo tồn những kho tàng của não bộ -- có một cái giá lớn mà chúng ta trả cho điều này. Nó có thể kết quả trong một thực tại méo mó, hình thành những tin tưởng sai lạc hay những ấn tượng khuôn sáo về những nhóm khác, và có khả năng đưa đến thành kiến, thù hận, và ngay cả bạo động.

Điều này xảy ra như thế nào? Những sự phân loại xã hội căn cứ trên việc đơn giản hóa thông tin, khái quát hóa, và hình thức hóa những sự phán xét nhanh chóng. Sự méo mó thực tại bắt đầu ở đây. Nó hầu như không thể hình thành một sự thấu hiểu toàn vẹn và một bức tranh chính xác về một con người phức tạp, đặc tính, thuộc tính, sự thông minh, năng khiếu, giá trị, v.v... của chúng, mà chỉ căn cứ trên một

92 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

vài điểm chung chung về một nhóm mà chúng ta nghĩ là chúng thuộc về nhóm ấy. Cùng lúc ấy, dễ dàng quá khái quát; đã có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng con người có khuynh hướng phóng đại một cách đáng kể các khác biệt giữa những nhóm và đánh giá quá cao những tương đồng trong nhóm của mình, coi nhẹ những đặc trưng khác biệt của những cá nhân trong nhóm - cái hiện tượng “tất cả họ đều trông như nhau”.

Những ấn tượng rập khuôn về một sự phân loại xã hội hay một nhóm đặc thù có thể tích cực hay tiêu cực và chúng có thể đa dạng trong mức độ chính xác của chúng. Tuy nhiên, ngay cả một ấn tượng rập khuôn “chính xác”, là điều có thể phản chiếu một sự khác biệt thật sự trong những tiêu chuẩn bình thường giữa những nhóm, là căn cứ trên sự bóp méo [của vọng tưởng], càng cô đặc một con người phức hệ lại thành một vài thuộc tính chính, nhận định con người ấy đơn giản như thành viên của một nhóm, chúng ta càng không thể tin cậy sự phán đoán của chúng ta về con người ấy chắc chắn là thế nào. Rốt cuộc, sự công thức hóa liên hệ đến việc tạo nên sự phán đoán về một người ngay cả trước khi chúng ta có thể biết người ấy. Trên tất cả, khi chúng ta phán đoán ai đây căn cứ trên vấn đề là một thành viên của một nhóm xã hội đặc thù, thì chúng ta có khuynh hướng quên rằng con người ấy có thể cũng là thành viên của nhiều nhóm xã hội khác và chúng ta quên lãng tất cả những thứ còn lại.

Rắc rối với thành kiến không đơn giản chỉ là chúng ta có khuynh hướng bóp méo và có những tin tưởng sai lạc về những nhóm khác -- mà những niềm tin sai lạc và thành kiến này có khuynh hướng củng cố hỗ tương mỗi bên. Thành kiến bắt đầu với một đáp ứng cảm xúc tiêu cực đến một nhóm khác, và chúng ta có khuynh hướng tự nhiên để hình thành những niềm tin về nhóm bao hàm với các định kiến cảm xúc,

“phản ứng mạnh bạo” của chúng ta. Trong cùng cách như thế, chúng ta có khuynh hướng quy cho những đặc tính tích cực về nhóm của chúng ta - vì vậy có khuynh hướng nhận thức nhóm của chúng ta luôn luôn ưu việt và những nhóm ngoài là hạ liệt. Một nghiên cứu về ba mươi bộ tộc ở Phi châu, thí dụ, đã thấy rằng mỗi bộ tộc đều nghĩ rằng họ là ưu việt hơn những bộ tộc khác.

Dĩ nhiên, những sự tin tưởng này phát triển bất chấp chúng đúng hay không. Buồn thay, một khi chúng ta khuếch trương những sự tin tưởng hay ấn tượng rập khuôn sai lầm này, chúng có khuynh hướng cố định và cứng nhắc. Những nghiên cứu đã cho thấy rằng não bộ có khuynh hướng thu lượm tin tức từ môi trường tương hợp với những tin tưởng của chúng ta, chẳng hạn như tin tưởng tính hạ liệt bẩm sinh của những nhóm khác, và thải ra những thông tin mâu thuẫn. Khi một thái độ hay chi tiết quán sát là mơ hồ, chúng ta sẽ bóp méo và sàng lọc theo cách mà chúng ta nhận thức mọi thứ phù hợp với những định kiến của chúng ta.

Mặc dù, như đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra, những niềm tin sai lạc của chúng ta về những nhóm khác là nguyên nhân trực tiếp của nhiều sự tàn nhẫn trên thế giới, thảm thương thay chúng ta thông thường không cảnh giác ngay cả việc não bộ chúng ta sàng lọc chọn lựa, thu nhỏ hay thổi phồng thông tin như thế nào để làm cho nó vừa vặn với niềm tin của chúng ta.

NGÀY ẤY VÀ BÂY GIỜ

Một vài năm trước đây, một số nhà nghiên cứu đã tiến hành một cuộc thí nghiệm trên sự thiên vị phân biệt trong-nhóm. Trong cuộc nghiên cứu ấy, những đối tượng được phân công thành thành viên của một trong hai nhóm chơi một trò chơi trên máy điện toán, và họ có khả năng để đoạt

94 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

tiền thật sự đối với những tay chơi khác của bất cứ nhóm nào. Tuy thế, những đối tượng được nói là họ sẽ không nhận bất cứ món tiền nào cho chính họ từ bất cứ người nào trong cuộc thí nghiệm này. Sự thiên vị phân biệt trong-nhóm được đo lường bằng số tiền mà đối tượng tặng thưởng cho nhóm của chính người ấy. Như người ta có thể dự đoán, những đối tượng thiên vị và tặng tiền cho nhóm của chính họ. Nhưng đây là phần nổi bật: Đầu tiên, không có thuận lợi vật chất nào cho đối tượng để thiên vị nhóm của mình, không có bất cứ thuận lợi bất cứ loại nào. Thứ hai, đối tượng tuyệt đối không được nói cho nghe bất cứ điều gì về những thành viên của cả hai nhóm -- “trò chơi” được tiến hành bằng cách giấu tên qua máy điện toán. Đối tượng được phân công đến nhóm của người ấy căn cứ trên một đồng xu sấp ngửa. Vì vậy, khuynh hướng của đối tượng biểu lộ sự thiên vị nhóm hay cảm nhận rằng nhóm của người ấy là ưu việt hay khá hơn trong một cách nào đấy, là hoàn toàn tùy ý, chỉ căn cứ trên sự kiện rằng người ấy ở trong nhóm.

Thí nghiệm này nhấn mạnh một điểm quan trọng đã thực hiện trước đây bởi đức Đạt Lai Lạt Ma. Trong quá khứ xa xưa của chúng ta như một chủng loại, thích nghi để thực hành sự thiên vị trong-nhóm và thành kiến hay định kiến ngoài-nhóm. Vào một thời điểm khi những nhóm ngoài có thể thường đe dọa sự tồn tại của chúng ta, sự phản ứng đến những nhóm ngoài với một sự cảnh giác nguy hiểm tự động bản năng có thể cứu cho sự sống của chúng ta. Sự thiên vị nhóm của chúng ta cũng cung ứng những phần thưởng rất thật, giúp chúng ta tồn tại và tái sản xuất. Dĩ nhiên, tháng hoặc ngay cả ngày nay những sự đáp ứng này có thể hữu ích dưới một số hoàn cảnh nào đấy. Thí dụ, một cảm nhận thiên vị đối với nhóm của chính mình có thể đóng góp đến một

cảm giác của mối quan hệ và nối kết, một cảm nhận có liên quan tới. Ngay cả những định kiến tiêu cực là một phần của hệ thống cảm giác của não bộ có thể hữu ích, và ngay cả cứu cho đời sống của chúng ta nếu chúng ta ở trong một hoàn cảnh đời sống bị đe dọa, dưới sự tấn công từ những thành viên của một nhóm khác.

Nhưng rắc rối là bây giờ chúng ta đang bước đi chung quanh với một bộ não đã được phát triển để đối phó với những vấn đề thông thường mà tổ tiên chúng ta đã đối diện trong kỷ nguyên Canh Tân một triệu năm trước đây, những bộ não đã không được thay đổi một cách tự động qua hơn một trăm nghìn năm. Thế giới rất khác biệt, và tuy thế não bộ của chúng ta vẫn tự động, phản ứng một cách bản năng, một cách mù quáng cùng một cách như hàng trăm nghìn năm trước đây, ngay cả khi bây giờ không có giá trị thích ứng cho việc đáp ứng bằng cách ấy, hoàn toàn không có lợi ích gì, chẳng hạn như trong thí nghiệm trò chơi điện toán vừa đề cập.

Dĩ nhiên, như đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra, rắc rối ở đây không đơn giản là chúng ta hành động trong những cách không cung ứng bất cứ lợi ích hay thuận tiện gì cho chúng ta, mà hành động trong một số đáp ứng bản năng nguyên sơ nào đấy có thể có khả năng tai hại. Trong thực tế, những sách lược mà não bộ phát triển để đối phó với những rắc rối trong thế giới của kỷ nguyên Canh Tân, thúc đẩy lợi ích con người và sự tồn tại của tổ tiên chúng ta, là giống với những chương trình có thể có khả năng là sự suy sụp của chúng ta ngày nay.

Não bộ của chúng ta là thiện nghệ trong việc phát hiện ra những hiểm họa, đe dọa, và phản ứng một cách nhanh chóng, nhưng khi chúng ta hình thành những khuôn mẫu rập khuôn căn cứ trên những khác biệt vọng tưởng, hình thành những định kiến căn cứ trên những ấn tượng rập khuôn ấy, và hành

96 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

động một cách mù quáng trên những chương trình phác họa cho tổ tiên xa xưa của chúng ta, và ghi thành mật mã vào trong nếp nhăn não bộ của chúng ta, những kết quả có thể tai hại. Thí dụ, trong thế giới liên hệ hỗ tương ngày nay, với sự tồn tại của chúng ta lệ thuộc trên sự hợp tác với những nhóm khác, sẽ là một sự bất lợi lớn khi hành động một cách tự động đến các nhóm này giống như họ là những kẻ thù. Sự bạo động và tàn ác mà chúng ta đã từng chứng kiến cho đến hiện tại là kết quả phần lớn căn cứ trên thái độ của một số cơ cấu não bộ sơ khai này.

Nguyên tác: Prejudice (Us Versus Them)

Ân Tâm Lộ - Ngày 22/06/2011



Chương 4:

VƯỢT THẮNG THÀNH KIẾN

TRONG THÁNG MUỖI MỘT năm 2008, người Mỹ công cộng đã bầu lên một vị tổng thống gốc Phi châu đầu tiên, một sự kiện quan trọng mà đã từng được xem là không thể có chỉ trong một thế hệ trước đây. Chỉ hai thế hệ đã qua khi sự phân biệt chủng tộc là một hiện thực phổ biến miền Nam Hoa Kỳ, khi những cá nhân từ tất cả khi mọi tầng lớp của xã hội Hoa Kỳ biểu lộ một cách công khai niềm tin mù quáng và phân biệt chủng tộc. Từ một cái nhìn toàn cầu, đã có ba thế hệ từ khi thế giới chứng kiến những kinh khủng của cuộc tàn sát - Holocaust - thời thế chiến Thứ Hai đối với người Do Thái và những chủng tộc khác, chính là sự biểu lộ tệ hại nhất, không thể tưởng tượng được, của thành kiến và thù hận của con người, một thời điểm xấu xa đau thương nhất của lịch sử. Khi chúng ta nhìn lại sự phân biệt hiển nhiên và niềm tin mù quáng công khai được thấy trong những năm tháng của ông bà chúng ta, dường như những bước dài vô cùng đã được làm nên trong việc giảm thiểu thành kiến, phân biệt đối xử, và kỳ thị chủng tộc.

Tuy nhiên, vì rằng chúng ta trở nên quá tự mãn, nghiên cứu gần đây gợi ý rằng những rắc rối của thành kiến là vượt

98 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

quá xa. Thiên vị lan rộng nhiều hơn người ta cảnh giác nó. Thay vì biến mất, biểu hiện thành kiến duy chỉ trở nên vi tế hơn. Theo một số ước đoán, tám mươi phần trăm con người của thế giới dân chủ phương Tây cho rằng họ không có quan điểm thành kiến và không biểu hiện thái độ phân biệt đáng chú ý, trong khi chỉ một nhóm nhỏ thiểu số, có lẽ hai phần trăm, những cá nhân nói là họ là những người phân biệt chủng tộc hay thành kiến một cách công khai. Tuy thế, nghiên cứu phát giác rằng ngay cả những ai tự xem là hoàn toàn không thiên vị là thường bị sốc để thấy rằng họ vẫn giữ những sự thiên vị vi tế khi họ trải qua những thử nghiệm tâm lý. Mặc dù ít thấy, những ảnh hưởng của những thiên vị vô thức như thế có thể cũng tàn phá, tác động sự phán đoán và thái độ của chúng ta trong những cung cách vi tế hơn nhưng rất thực.

Có một cái nhìn thành kiến phát sinh như thế nào và ghi nhận những ảnh hưởng tai hại của nó, bây giờ là lúc để khám phá những phương thức để vượt thắng thành kiến, tìm ra một sự tiếp cận để xé toang những hàng rào có thể hiện hữu trong những con người và những nhóm người đa dạng -- và hy vọng khám phá ra một cung cách để tiến lên một mối quan hệ nhân loại căn bản ngay cả với những ai mà chúng ta thông thường xem như khác biệt với chúng ta.

Tôi bắt đầu, “Thưa Đức Thánh Thiện, đây là lần gặp cuối cùng cho đợt này. Tuần này chúng ta đã thảo luận về những lợi ích của việc chuyển đổi quan niệm của chúng ta từ Tôi sang Chúng Ta, và thiết lập một cảm nhận của việc thuộc vào một cộng đồng rộng lớn hơn, cũng như khả dĩ hiềm họa khi cảm nhận lãnh mệnh của Chúng Ta chuyển biến thành quan điểm Chúng Ta Chống lại Họ - là điều có thể đưa đến thành kiến, phân biệt đối xử, và kỳ thị chủng tộc.”

“Đúng đấy.”

“Hôm qua ngài đã nói về sự cần thiết để vượt thắng những thành kiến, phân biệt chủng tộc của chúng ta, và những niềm tin sai lầm về các nhóm khác. Vì thế, điều này đưa chúng ta đến chủ đề sau cùng cho tuần này, đây là vượt thắng những thành kiến như thế nào.”

“Tốt lắm.”

“Thế thì, câu hỏi là, ngài đề nghị chúng ta sẽ làm thế nào với điều này?” Tôi hỏi.

“Tôi sẽ nói rằng không có một phương pháp đơn lẻ,” ngài trả lời. “Chúng ta cần nhiều sự tiếp cận.”

“À, hãy nói rằng một xã hội đặc thù bị rắc rối bởi một mức độ nào đấy của sự phân biệt chủng tộc và thành kiến - có nhiều cá nhân cảm thấy rằng nhóm đặc thù của họ là ưu việt cùng có một thành kiến và thái độ thù địch mạnh mẽ với một nhóm khác. Vậy thì, chúng ta bắt đầu ở chỗ nào? Chúng ta sẽ bắt đầu để làm cho họ từ bỏ những quan điểm thành kiến và phân biệt chủng tộc của họ như thế nào?”

“Dĩ nhiên,” Đạt Lai Lạt Ma trả lời, “chúng ta luôn luôn sẽ có một trình độ nào đấy sự ưa thích hơn đối với những thành viên trong nhóm của chúng ta, nhưng ở đây chúng ta nói về việc làm giảm thiểu những định kiến và sự thiên vị của chúng ta chống lại những nhóm khác. Và như tôi đã đề cập, có thể có nhiều phương pháp.

“Nhưng bước đầu tiên là động viên mọi người. Dĩ nhiên, ở đây phải có một sự tự nguyện để nhìn vào những thái độ thành kiến của họ. Điều này là thiết yếu. Rồi thì, phải có một mức độ cởi mở nào đấy để xem lại quan điểm tập quán của họ?”

“Vậy thì, chúng ta bắt đầu động viên mọi người xem lại những thái độ thành kiến của họ như thế nào?” Tôi hỏi.

“Bằng việc củng cố sự tỉnh thức về những bất lợi trong thái độ của họ, để phản chiếu trên những cung cách mà trong ấy coi thường những con người trong cộng đồng nhân loại bất lợi cho chính họ về lâu về dài.”

“Rồi bước tiếp theo?”

“Rồi bước tiếp theo sự thử thách những niềm tin mà thành kiến được tìm thấy, những thành kiến sai lầm này về những nhóm khác, chẳng hạn như tin tưởng trong tính ưu việt cố hữu, v.v... Một cách tổng quát, những thành kiến này, trên bất cứ cơ sở nào, là một kết quả của những điều kiện... được lấy ra từ nền văn hóa của họ, hay gia đình của họ, v.v... Thế nên, chúng ta cần vượt thắng điều kiện này. Điều này được hoàn tất bằng việc tranh luận một cách tích cực về những ý tưởng bị bóp méo và các niềm tin sai lạc, trình bày trong một trường hợp cho việc duyệt xét lại những niềm tin này, bằng việc chỉ ra chỗ nào có những tiền đề sai lầm mà trên ấy chúng làm cơ sở cho niềm tin và sự phóng chiếu ý hướng sai lầm của họ, v.v... Đây là một vấn đề của việc khám phá thực tại.

Một cách ngược đời, một phần lý do tại sao đến tám mươi phần trăm những xã hội phương Tây có thể tiếp tục nuôi dưỡng những định kiến tẻ nhạt có thể là không khí của “những cuộc điều chỉnh chính trị” quá thường xuyên trong xã hội chúng ta. Khao khát cho sự tán thành của xã hội và sự lúng túng chân thành đối với quan điểm của họ có thể đưa mọi người dè dặt hay phủ nhận những tư tưởng hay cảm nhận thành kiến. Đã có những nghiên cứu cho thấy rằng chỉ cố gắng để dè dặt hay che giấu những tư tưởng như vậy, cố gắng một cách nhanh chóng để “quét chúng xuống dưới tấm thảm”, không làm tan biến thành kiến - và trong thực tế có thể làm nó gia tăng.

Điều này xảy ra, tối thiểu theo một số khảo sát, qua hiện tượng “đừng nghĩ về một con voi”: Chúng ta càng cố gắng để không nghĩ về con voi, có lẽ chúng ta càng nghĩ về con voi nhiều hơn. Điều này có thể giải thích tại sao hầu hết mọi người không tán thành những quan điểm phân biệt chủng tộc trong xã hội Hoa Kỳ ngày nay - trong thực tế rất ít hơn so với thời kỳ của ông bà chúng ta - trong khi cùng lúc xã hội chúng ta vẫn đầy dẫy những sự căng thẳng phân biệt chủng tộc qua những thiên vị tế nhị mà người ta thậm chí có thể không tinh thức hoàn toàn về điều này. Nghiên cứu cho thấy rằng khi có một sự lan rộng của những định kiến tế nhị ẩn tàng ngay dưới bề mặt của một xã hội dường như hòa bình và bao dung, một thời điểm của sự lo âu xã hội, kinh tế suy thoái, hay căng thẳng đôi khi có thể phát ra tia lửa làm bùng lên những thành kiến phân biệt chủng tộc và ngay cả xung đột, khi mọi người đi ngược trở lại những phương cách sơ khai hơn của sự tương tác.

Đức Đạt Lai Lạt Ma công hiến một phương pháp hợp lý để xua tan cả những định kiến vi tế và thành kiến công khai. Ngài bắt đầu bằng việc chỉ ra tầm quan trọng của việc nhận ra và thừa nhận những định kiến và các tin tưởng ẩn tượng cố hữu, hơn là che giấu, đè nén, hay phủ nhận chúng. Điều này được tiếp theo bởi sự thử thách và tranh luận một cách tích cực bất cứ sự tin tưởng nào thấy là mâu thuẫn với sự thật. Nghiên cứu đã xác nhận rằng thay vì đè nén những thành kiến, nếu người ta thừa nhận một cách công khai định kiến của mình, và thử thách cùng bác bỏ một cách trực tiếp với chúng, người ta có thể vượt thắng chúng. Và không có vấn đề rằng một số sự tin tưởng sai lầm của chúng ta là quá cần thiết một cách sâu sắc đòi hỏi đến một động cơ mạnh mẽ để vượt thắng chúng, động cơ có thể đến từ một sự thấu hiểu sâu xa về những tai hại của thành kiến ảnh hưởng đến chúng ta về lâu về dài.

102 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Phương pháp này đơn thuần đã đưa ra để giảm thiểu thành kiến của chúng ta - nhưng khi những cuộc thảo luận của chúng tôi tiếp tục, đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục xác định vài sách lược bổ sung để vượt thắng những sự thiên vị, định kiến và thành kiến của chúng ta...

Tiếp tục thảo luận về vấn đề vượt thắng thành kiến, ngài đề nghị rằng chúng ta có thể vượt lên trên thói quen ước định bằng việc thảo luận tích cực về những tin tưởng sai lầm dường như hợp lý. Tuy thế, điều này có thể không quá dễ dàng cho những người trung bình. Rốt cuộc, hầu hết mọi người đã không có những thập niên rèn luyện trong luận lý [logic] và tranh luận cùng sự thực tập cả đời về rèn luyện tâm thức của họ như ngài làm. Vì thế, tôi tiến tới nhận xét, “Nhưng dường như rằng đôi khi loại tập quán quy ước này quá mạnh, rằng khó để mà người ta thay đổi những sự tin tưởng thâm căn cố đế một cách sâu sắc của họ... Thật sự, do tò mò, ngài có bao giờ chứng kiến một cách cá nhân bất cứ người nào sửa đổi sự tư duy của họ về những loại tin tưởng sai lầm này không?”

“Ô, vâng,” ngài nói với lòng nhiệt tình rõ ràng, “Thí dụ, tôi nhớ lại một kinh nghiệm của tôi ở Nam Phi. Thực sự, điều này là một kinh nghiệm rất năng động và xúc động đối với tôi.”

“Ngài có thể kể cho tôi nghe về việc ấy không?”

“Vâng, việc này ở phố cảng Soweto, trong một khu ổ chuột ở Johannesburg⁽¹⁾, Nam Phi. Một sự bố trí được thực hiện để tôi có thể thăm viếng nhà cửa của một gia đình bình thường. Tôi đã dành hai giờ đồng hồ ở đây và họ mời tôi trà,

1. Thành phố lớn nhất của Cộng Hòa Nam Phi, cũng được biết đến như eGoli (nơi ở của trời), nhưng không phải thủ đô của xứ này, và là thành phố duy nhất của Phi châu được công nhận là một trong bốn mươi đô thị lớn nhất của thế giới.

và chúng ta có thời gian để trò chuyện với nhau. Một người bạn của gia đình, được giới thiệu với tôi như giáo viên của trường học, tham gia với chúng tôi. Điều này đã xảy ra gần như ngay sau khi chế độ kỳ thị chủng tộc [apartheid ở Nam Phi] được chấm dứt. Vì thế, tôi ngẫu nhiên đề cập với họ, “Bây giờ, xứ sở này đã thay đổi chính quyền và đạt được dân chủ, quý vị có được sự bình đẳng chính trị, do vậy, tôi nghĩ bây giờ tất cả mọi cơ hội được mở ra cho quý vị. Nhưng phải có thời gian để thay đổi tâm tư và thái độ của người dân, thế nên có thể cần một ít thời gian cho một số người nắm lấy sự bình đẳng tâm lý. Thế là người giáo viên nói với tôi, ‘Dù là chúng tôi có những cơ hội bình đẳng, nhưng chúng tôi không thể tranh đua với người da trắng bởi vì bản chất của chúng tôi kém thông minh hơn.’ Ông ấy thật sự tin tưởng rằng người da đen sống ở đây về mặt di truyền là thấp kém, não bộ của họ không hoàn hảo như người da trắng. Tôi thật buồn rằng ông ta thật sự tin tưởng như vậy. Vì vậy, tôi tranh luận với ông. Tôi đã nói với ông rằng không đúng thế, đây là một ý tưởng sai lầm, nhưng ông ta không tin tôi. Tập quán quy ước cố hữu của ông là quá mạnh rằng ông thật sự tin tưởng trong ý tưởng chủng tộc hạ liệt này.

“Thế là, tôi đã ở trong nhà ông rất lâu, nói chuyện với ông, sử dụng những sự tranh luận đa dạng, cố gắng để thuyết phục ông ta rằng ông không thấp kém. Cuối cùng, kết thúc thời gian chúng tôi bên nhau tôi rất cuộc đã thuyết phục được ông ta. Rồi thì ông thở dài một hơi và nói, ‘Vâng, tôi nghĩ ngài đúng. Bây giờ tôi tin chắc rằng chúng tôi bình đẳng.’ Đây là một ngày mà tôi vẫn nhớ rất rõ ràng. Tôi cảm thấy rất vui và một cảm giác thư thái. Ông ta đã thay đổi quan điểm. Tôi cảm thấy rằng, ô, tôi thiếu ở đây có một người mà tôi đã làm nên một sự khác biệt.”

104 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Trong việc thuật lại câu chuyện này, có một loại xúc cảm mãnh liệt và một sự sôi nổi nào đấy trong giọng nói của đức Đạt Lai Lạt Ma, một cái nhìn nghiêm chỉnh tha thiết chắc chắn trong đôi mắt của ngài đã tạo nên một ấn tượng không thể sai lầm của sự toại nguyện và thú vị sâu xa cùng chuyển tải một ý nghĩa hoàn tất chân thành, giống như ngài đang diễn tả một trong những thành tựu to lớn thật sự trong cuộc đời của ngài. Cuộc đời của ngài là một cuộc đời được đánh dấu bởi những thành tựu to lớn - vô số danh dự và phần thưởng, ngay cả giải Nobel Hòa Bình - và tuy thế trong toàn bộ những năm tháng mà tôi biết đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi hiếm khi nghe ngài nói về bất cứ điều gì với cùng nhiệt tình không kèm chế và một cảm nhận rõ ràng về sự tự hào và toại nguyện như ngài đã làm trong việc diễn tả cuộc viếng thăm của ngài đến vị giáo viên người Phi châu ấy.

Tôi hỏi, “Những luận điểm nào ngài đã sử dụng để cố gắng thuyết phục ông ta?”

“Tôi đã sử dụng vài luận cứ. Đầu tiên, tôi đã cố gắng để chia sẻ kinh nghiệm của chính tôi với ông, kinh nghiệm của tôi với người Trung Hoa. Tôi đã giải thích với ông ta người Hoa đã xem người Tây Tạng chậm tiến như thế nào, thấp kém hơn; có nhận thức rằng người Tây Tạng không bình đẳng ngang hàng. Rồi thì tôi giải thích điều ấy không phải đúng như vậy ra sao, nó là một tin tưởng sai lầm, và nói với ông ta về những kinh nghiệm của chúng tôi như những người tị nạn như thế nào. Tôi đã kể cho ông những câu chuyện về việc qua thử thách gay go của chúng tôi, những việc làm cần mẫn của chúng tôi, chúng tôi có thể trở nên bình đẳng ngang hàng như thế nào, và một khi những cơ hội giáo dục được mở ra cho chúng tôi, chúng tôi cũng thiện nghệ như người Hoa. Tôi đã minh chứng nó chỉ là một vấn đề của cơ hội, lối

vào như thế nào, và sự tự tin để nắm lấy những điều này sẽ làm nên sự khác biệt. Rồi thì tôi đã dành một sự lần nào đấy để giải thích rằng theo quan điểm khoa học, khi nào bộ được quan tâm, ở mức độ nền tảng, mức độ sinh học, không có những sự khác biệt. Tất cả mọi người có cùng khả năng. Đây, đây là những loại luận cứ tôi đã sử dụng.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, hoàn cảnh với người giáo viên này là trường hợp khác biệt thế nào đó với những gì chúng ta đang thảo luận. Cho đến bây giờ chúng ta đang nói về việc người ta thiên vị trong - nhóm của họ và cảm thấy thành kiến chống lại những nhóm - ngoài, chẳng hạn như những chủng tộc thiểu số. Như một kết quả, loài người có một lịch sử xấu xí về việc đàn áp những dân tộc thiểu số và những nhóm bị cho là xấu.

“Nhưng ở đây là một trường hợp thảm kịch ở chỗ là một thành viên của nhóm bị áp bức có thể cũng tiếp nhận những tin tưởng sai lầm trong sự hạ liệt của họ. Dĩ nhiên, như chúng ta đã thảo luận, tất cả những người khác nhau là bình đẳng, người ta có khuynh hướng tin tưởng sự ưu việt trong nhóm của chính họ. Nhưng trong trường hợp này những động lực khác làm phức tạp hình ảnh. Và câu chuyện của ngài nhắc tôi nhớ đến một số lý thuyết về những cấu trúc tâm lý ẩn tàng trong những trường hợp như thế này...”

“Lý thuyết gì?” ngài hỏi.

“Một nhân tố,” tôi trả lời, “là nhóm ấy có thể cần giải thích duy lý sự không công bằng, và có thể dễ dàng hơn cho một số tin tưởng rằng họ, hay nhóm của họ, đã làm điều gì đấy sai lầm hay có một sự yếu kém cố hữu nào đấy, hơn là tin tưởng rằng họ là những nạn nhân vô vọng của một xã hội phân biệt đối xử. Tôi đoán rằng trong một trình độ tâm lý sâu

xa nó làm cho ít băn khoăn hơn để tin rằng trong sự hạ liệt cố hữu của nhóm nào đây hơn là tin tưởng trong một sự không công bằng, độc đoán, và phổ thông vô lối, nơi mà những thứ xấu xa xảy ra mà không có lý do gì. Vì vậy, dường như rằng những ấn tượng cố hữu mà chúng ta sở hữu là thường phục vụ như sự giải thích duy lý, hay cố gắng để làm cho hợp lý trong một thế giới vô lý. Thế thì, nó có thể hoạt động trong cả hai cách - những ấn tượng cố hữu tiêu cực về một nhóm có thể đưa đến những sự không công bằng, và những sự không công bằng này có thể ghi nhớ mãi những ấn tượng cố hữu rập khuôn.

“ Dĩ nhiên, “tôi thêm, “loại giải thích duy lý này có thể làm thành kiến vĩnh viễn trong những kẻ áp bức cũng như những kẻ bị áp bức. Đã có những nghiên cứu cho thấy rằng những người không thích tin tưởng một thế giới bất công, và ý kiến về một thế giới mà trong ấy những thứ bất thiện xảy ra một cách bừa bãi đang làm lung lay hầu hết mọi người ở một trình độ sâu xa - ‘Nếu ai đấy đón nhận một sự đối xử tệ hại mà không có lý do, mà không xứng đáng, việc giống như thế có thể xảy ra cho tôi’. Do bởi điều này, nếu điều gì đấy tệ hại xảy ra cho người nào đấy, tôi thiếu một bộ phận trong chúng ta muốn tin rằng họ thế nào đấy đáng bị như thế. Vì vậy, khi chúng ta thấy những nhóm bị phân biệt chống lại trong xã hội chúng ta, những người ở vị thế thấp kém, hay những ai ngay cả bị áp bức, chúng ta có khuynh hướng tin tưởng rằng họ phải sở hữu một điểm nào đấy chịu trách nhiệm [cho những bất công].

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu một cách ưu tư khi tôi tiếp tục, “Thế nào đi nữa, trường hợp ngài đề cập cũng nhắc tôi về một trong những ảnh hưởng tai hại và bi thảm của thành kiến kỳ thị chủng tộc, khái niệm về ấn tượng đe dọa rập khuôn cố hữu.”

“Điều gì thế?” ngài hỏi.

“Đây là một trường hợp mà trong ấy những thành viên của một nhóm với ấn tượng xã hội rập khuôn cố hữu sẽ biểu hiện một hành động trong một cung cách bao hàm với những ấn tượng cố hữu tiêu cực. Cơ cấu tiềm tàng được nghĩ là những sự sợ hãi tiềm thức của con người mà thái độ hay sự biểu hiện của họ sẽ xác nhận sự hiện hữu của một ấn tượng cố hữu rập khuôn tồn tại về nhóm ấy. Điều này tạo nên một loại bản khoản rằng rồi thì sẽ tác động lên những chức năng tinh thần đa dạng, chẳng hạn như ký ức và sự suy nghĩ chỉ trích, và điều đó đưa đến một sự yếu kém hay hư hại trong hiện thực - mà rồi thì làm củng cố thêm những hình ảnh ấn tượng cố hữu rập khuôn tiêu cực mà người ấy có thể có.

“Đã có nhiều nghiên cứu chứng minh bằng tư liệu cho ảnh hưởng này, cho thấy rằng đôi khi chỉ cần đưa một sự nhắc nhở nhỏ bé rằng họ ở trong một nhóm ấn tượng cố hữu để khơi dậy tác động này - thí dụ, chỉ một nhóm học sinh da đen điển đơn mà trong ấy chúng phải đánh dấu xác chứng chủng tộc trước khi thực hiện một cuộc khảo nghiệm tiêu chuẩn là đủ để làm phiền muộn sự biểu hiện của chúng, ấn tượng cố hữu năng động tiềm thức rằng học sinh da đen là kém thông minh và thực hiện những loại kiểm tra này kém hơn. Một cuộc nghiên cứu hấp dẫn nhắc nhở một cách gián tiếp một nhóm nữ sinh Á châu rằng, họ là người châu Á, là đặc điểm biểu hiện làm tốt hơn trong điểm thi môn toán. Rồi thì trong một cuộc kiểm nghiệm sau này - với cùng nhóm - sự nhắc nhở về giới tính của học sinh đã hạ điểm thi của chúng xuống, việc khởi động ấn tượng cố hữu rằng nữ sinh thì kém toán hơn. Những loại nghiên cứu này đã đưa một số nhà nghiên cứu đi đến kết luận rằng sự đe dọa của ấn tượng rập khuôn cố hữu có thể đóng một vai trò nào đấy trong

khoảng cách lâu dài trong sự biểu hiện học đường ở Hoa Kỳ giữa những học sinh da trắng và những nhóm chủng tộc thiểu số, như những học sinh da đen và châu Mỹ La tinh (những người từ Mễ Tây Cơ đến Á Căn Đình...)”.

Cảm thấy rằng đức Đạt Lai Lạt Ma có thể trở nên chán nản vì sự độc quyền của tôi trong cuộc đàm luận, và mong muốn nghe quan điểm của ngài, nên tôi đã nói, “Cách nào đi nữa, thưa Đức Thánh Thiện, tôi muốn trở lại để thảo luận về những phương cách làm giảm thiểu thành kiến đối kháng với người khác. Ngài vừa đề cập một số tranh luận chống lại sự kỳ thị chủng tộc mà ngài đã dùng để thuyết phục một thành viên của một nhóm thiểu số rằng họ không yếu kém. Nhưng tôi đang tự hỏi lập luận nào ngài muốn áp dụng cho người nào đó ở phía đối diện, một người nào đó cảm thấy rằng những người khác là hạ liệt trong cung cách nào đó, ngài biết, một người mù quáng trong sự kỳ thị chủng tộc và tôn giáo. Ngài sẽ sử dụng cùng những luận cứ để chống lại sự phân biệt chủng tộc chứ? Ngài sẽ tranh luận với họ như thế nào để giúp họ vượt thắng thành kiến này?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một lúc. “Những lập luận sẽ là giá trị bình đẳng, bất kể người ông đang trình bày sự tranh luận. Nó vẫn là một vấn đề của việc cố gắng để vượt thắng những niềm tin sai lầm rằng có thể là một bộ phận nền văn hóa của người ta quy định - giải thích rằng ý tưởng rằng chủng tộc của người ta là ưu việt hơn những chủng tộc khác, nói tóm lại, đúng là vô minh; chỉ là ngớ ngẩn,” ngài nói với sự tin chắc. “Thực tế là không có căn bản khoa học, không có cơ sở đạo đức, không có nền tảng tinh thần cho những loại phân biệt đối xử. Người ta có thể mạnh mẽ chỉ ra rằng cảm giác chủng tộc ưu việt của họ thật sự là một hình thức của vọng tưởng. Thí dụ, một số có thể chỉ ra những khoảng cách

trong sự giàu sang và tự gán bản chất hạ liệt của những người khác -- nhưng chúng ta có thể chỉ ra rằng nếu cho một cơ hội nào đấy theo thời gian, khoảng cách ấy sẽ biến mất. Bởi vì chúng ta có thể tranh luận với họ một cách hợp lý [logic], rằng nếu chủng tộc đối diện đã được cho cơ hội và thuận tiện để tự chứng tỏ họ cũng có tất cả những khả năng tự nhiên.”

Tôi cãi rằng, “Nhưng, tôi vẫn nghĩ sẽ khó khăn hơn để thuyết phục những cá nhân, những người cảm thấy họ ưu việt. Có bất cứ luận cứ nào bổ sung mà ngài có thể sử dụng không?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma cân nhắc về câu hỏi đó, “Trong trường hợp ấy, như tôi đã đề cập trước đây, tôi có thể hướng đến tính vị kỷ của họ, chỉ ra những ảnh hưởng có hại hay bất lợi của những tin tưởng ấy. Thí dụ, cho rằng người ấy đang tham gia vào thương trường. Sự thành công về thương trường của ai đấy thường tùy thuộc vào tiếng tăm của người ấy, và một tiếng tăm do thành kiến sẽ có hại cho kết quả tài chính của người ấy. Người ấy cũng mất đi sự tôn trọng của những người cộng tác hay làm việc cho người ấy, và sẽ có ít sự hợp tác hơn. Do vậy, cuối cùng, tự người ấy sẽ khổ đau. Thế nên, người ta có thể thấy sự kỳ thị chủng tộc của họ có thể có những ảnh hưởng tiêu cực trong đời sống cá nhân của một người, tối thiểu về lâu về dài.

“Một vấn đề khác. Tôi muốn yêu con người ấy thật sự phân chiếu trên sự bất an và những căng thẳng mà họ trải nghiệm trong một xã hội kỳ thị chủng tộc. Có một cái giá tâm lý lớn mà người ta phải trả để sống trong một cộng đồng với sự căng thẳng phân biệt chủng tộc như vậy. Và cũng có một cái giá khả năng vật chất, khi những cộng đồng hay các xã hội như vậy có thể rối loạn một cách dễ dàng trong bạo động.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhấp một hớp nước nóng, rồi thêm,

110 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Ông biết không, điều này nhắc tôi. Trước đây, ông tự hỏi bản chất cảm nhận về Chúng Ta và Họ có thể tiến triển thành những thứ phá hoại, thành bạo động. Một nhân tố quan trọng là thiếu sự tiếp xúc với người khác, những người ở phía bên kia. Và nếu ông phân tích điều này, khảo sát, ông có thể lần ra từng bước từng bước vấn đề điều này có thể đưa đến bạo động như thế nào: Sự thiếu sót tiếp xúc với người khác, hay cô lập với những người khác, là một nhân tố quan trọng ở đây, bởi vì thiếu tiếp xúc hay cô lập tạo nên kết quả trong sự thiếu hiểu biết về những nhóm khác. Sự không hiểu biết này rồi thì có thể đưa đến ‘án tượng cố hữu rập khuôn’ mà ông đề cập. Điều này cũng có thể đưa đến việc nghi ngờ hơn về phía kia. Và sự nghi ngờ này dễ dàng biến thành một loại sợ hãi. Và khi người hành động vì sợ hãi, kích động thì đó là một khả năng đáp ứng. Trong thực tế, nó là một trong những đáp ứng thông thường nhất. Vì vậy ông thấy, vì sợ hãi, làm nên sự mất lòng tin, rồi thì thái độ của họ đôi khi trở nên kích động hơn, của một loại bạo động hơn.

“Do thế, bất cứ khi nào ông có những sự phân chia mạnh mẽ giữa những con người, có một khả năng cho bạo động. Tôi nhớ, thí dụ, vài năm trước có một vụ hỗn loạn trong một cộng đồng ở Los Angeles, tại một khu vực mà người Đại Hàn chiếm ưu thế, đây là một kết quả của việc căng thẳng giữa các chủng tộc. Vì vậy, để được sống trong một xã hội ổn định hơn, một môi trường an ninh hơn là quan tâm hàng đầu của mọi người. Đây là một cảm nhận chung. Tôi muốn mời mọi người phản chiếu trên cảm giác nghi ngờ, sợ hãi, và lo âu mà người ta có thể trải nghiệm nếu người ta thấy mình bước đi trong một khu dân cư láng giềng cấu thành chủ yếu bởi nhóm thiểu số nào đấy, và hỏi người ta có thấy bất cứ lợi ích nào trong việc sống trong một môi trường mà

người ta có thể bước đi bất cứ nơi đâu mà không cảm thấy bất an không”.

“À,” tôi vạch ra, “tôi không biết điều ấy sẽ là một sự tranh luận đủ năng lực cho một số người phân biệt chủng tộc nào đấy không, mặc dù thế, người ta rồi sẽ nói, “Ồ, tôi chỉ tránh đi bộ trên những khu vực ấy thôi.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma cười, “Rồi thì sự lựa chọn khác luôn luôn sẽ là có những thành viên của chủng tộc khác gõ cửa nhà ông, và trình bày những tranh luận của họ với gậy bóng chày và gậy đánh gôn!” Ngài cười lần nữa và tiếp tục, “Nhưng luôn luôn có những người mà chúng ta không thể thay đổi. Có rất nhiều sự khác biệt trong những con người. Tuy thế, về phần ông, ông luôn luôn có thể cố gắng để thể hiện một khác biệt nào đấy, thực hiện một lời kêu gọi bằng việc mời họ cố gắng để hình dung việc sống trong một xã hội ít căng thẳng hơn, ít sợ hãi hơn, ít thù địch hơn và điều ấy sẽ tuyệt vời như thế nào; hỏi người ta có muốn con cái của họ sống trong một xã hội đầy dẫy với thù hận và sợ hãi không. Rốt cuộc, mọi người muốn sống trong một môi trường an toàn cho chính họ và cho gia đình của họ.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, tôi vừa mới nghĩ về cuộc đối thoại mà trong ấy tôi đã hỏi ngài về phản ứng của ngài khi ngài gặp một thành viên của một chủng tộc khác lần đầu tiên. Ngài nói rằng ngài không nhớ bất cứ thành kiến hay đáp ứng tiêu cực đối với họ. Nhưng đối với tôi, dĩ nhiên, có thể có nhiều khác biệt giữa những nhóm bên cạnh những khác biệt chủng tộc. Do vậy, tôi chỉ tự hỏi, ngay cả nếu ngài không có sự phân biệt chủng tộc khi ngài lớn lên ở Tây Tạng, một cách chắc chắn phải có những hình thức phân biệt khác biệt trong xã hội ấy. Ngài không bao giờ cảm nhận

112 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

một cảm giác của thành kiến chống lại những nhóm khác trong một cách nào đấy chứ?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma xem xét câu hỏi. “Vâng, có thể tôi đã cảm nhận một thành kiến nào đấy trên căn bản tôn giáo.”

“Trong cách nào?”

“Trong quá khứ, tôi đã có một cảm nhận xa cách nào đấy, ngay cả thiên vị, chống lại những truyền thống khác. Thí dụ, ở Tây Tạng có một số người thực hành theo Hồi giáo, và cũng thế tôn giáo bản thổ của chúng tôi trước Phật giáo là đạo Bon. Do vậy, tôi thật sự nhớ lại có một cảm giác xa cách nào đấy như thế này, nhưng sau này trải qua thời gian tôi đã chiến thắng những thứ định kiến này.”

“Và ngài đã vượt thắng những định kiến ấy như thế nào?”

“Như một kết quả của việc nghiên cứu nhiều hơn về những quan điểm của người khác, phát triển một sự thấu hiểu sâu rộng hơn về họ.

“Để cho rõ ràng, trong việc nhận ra sự nghiên cứu như một phương chước để giúp vượt thắng thành kiến, ngài có phải muốn nói học hỏi qua những loại chính thức hơn của giáo dục chuyên môn, như nghiên cứu về những nhóm người khác, v.v...? Tôi hỏi.

“Vâng, điều này có thể rất lợi ích,” đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời. “Nhưng ở đây, tôi đang liên hệ đến một sự thấu hiểu, được mang đến một cách đặc biệt qua sự tiếp xúc cá nhân với những người của các truyền thống khác này. Đây là một nhân tố quan trọng nhất.

“Bây giờ, trong trường hợp của những người Tây Tạng, thí dụ, có thể nói nhiều về người Hoa, và đôi khi vào lúc đầu, khi họ nghĩ về người Hoa, trên bề mặt có thể có một cảm giác

đấy, vâng, đây là một người Hoa, và họ cảm thấy một cảm giác xa cách và đối lập. Nhưng khi họ thật sự gặp một người Hoa với tư cách cá nhân, rồi thì có thể có ít cảm giác như vậy hơn nếu người Tây Tạng có thể liên hệ đến người ấy như một con người khác. Sau đó điều trở nên rõ ràng với họ để thật sự tỉnh thức về sự khác biệt giữa những ai chịu trách nhiệm cho việc gây ra những hành động tàn bạo chống lại người Tây Tạng, như đối lập với người Hoa trên bình diện chung. Vì vậy trong trường hợp này, thí dụ, ngày nay, thật sự tôi thích thú gặp gỡ với người Hoa.

“Thế nên, nói chung, thật là quan trọng để liên hệ với những thành viên của những chủng tộc khác, đặc biệt những ai mà nhóm của họ hay quốc gia của họ mà chúng ta đang có xung đột, đừng đơn giản thấy họ như một đại diện của toàn thể nhóm ấy. Nhưng tốt hơn thấy họ như một cá thể của con người.”

Không ai trong chúng ta sinh ra mà không có định kiến. Kể cả đức Đạt Lai Lạt Ma. Sự thừa nhận dấu vết thiên vị và thành kiến khi ngài còn trẻ - định kiến chống lại những truyền thống tôn giáo khác - ngài tiến tới xác định những nhân tố làm cho ngài có khả năng loại trừ định kiến ấy. Những bình luận của ngài về vấn đề ngài vượt thắng những thành kiến của ngài như thế nào, được thố lộ với một sự hồn nhiên và ngẫu nhiên như vậy, sẽ dễ dàng để bị gạt bỏ như một vài nét đại cương ngắn gọn, ngay cả tầm thường hay sáo rỗng. Nhưng trong những lời bình luận súc tích này, được trích ra từ một khoảnh khắc thu gọn trong tiến trình diễn biến đàm luận dài dằng dặc của chúng tôi, đức Đạt Lai Lạt Ma công hiến những sự thật sâu sắc, xác định ba sách lược riêng rẽ và phân biệt đầy năng lực để chiến thắng thành kiến, những sách lược với khả năng để chuyên hóa xã hội: Sự tiếp xúc

114 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

cá nhân, giáo dục, và thấy những người khác như những cá nhân. Mỗi phương cách này có một cấu trúc chứng cứ khoa học minh chứng những ảnh hưởng của nó, kể cả một sự nghiên cứu kinh ngạc nào đây mới gần đây đã mở rộng sự thấu hiểu của chúng ta về thành kiến và khả năng để loại trừ nó. Do thế, thật hấp dẫn và đáng bỏ công để quán chiếu qua mỗi thứ này.

TIẾP XÚC CÁ NHÂN

Ý tưởng về sự tiếp xúc cá nhân giữa những nhóm khác nhau có thể giảm thiểu thiên vị và thành kiến đã có các tài liệu khoa học từ những năm 1930, và đến những năm 1940 đã có những quan tâm lớn mạnh trong việc tiến hành những nghiên cứu trong việc giao tiếp và thành kiến chủng tộc, được khuyến khích trong bộ phận những quân nhân trở về từ Thế Chiến Thứ Hai. Bất chấp chính sách phân ly chủng tộc tổng quát trong quân đội thời gian Thế Chiến Thứ Hai, một vài thí nghiệm hạn chế trong sự dành quyền bình đẳng được thực hiện rất trễ trong chiến tranh, chẳng hạn như mở rộng những Học Viện Sĩ Quan Dự Bị cho mọi chủng tộc đã không có được sự chú ý của những nhà khoa học xã hội, nhưng người ta khám phá ra rằng trong nhiều trường hợp, sự hợp thành một hệ thống thống nhất trong những trường huấn luyện và những kinh nghiệm chiến đấu đã làm giảm thiểu thành kiến.

Trong năm 1954, một trong những người khai sáng lĩnh vực tâm lý xã hội, Muzafer Sherif, điều khiển một cuộc nghiên cứu tác động cao độ với vợ ông ta, Carolyn Wood, gọi là Thí Nghiệm Robbers Cave⁽²⁾. Đây là một nghiên cứu cổ điển không chỉ là hình thức dễ dàng thành kiến và khích động giữa hai nhóm như thế nào, mà trên những lợi ích khả dĩ của việc tiếp

2. Một công viên của tiểu bang Oklahoma, rộng hơn tám nghìn mẫu Anh.

xúc trong việc vượt thắng thành kiến và xung đột. Đây là một trong những nguyên tắc mà đức Đạt Lai Lạt Ma đã thấy là lợi lạc trong đời sống của chính ngài.

Nghiên cứu được điều khiển khi những thiếu niên cắm trại gần Công viên Robbers Cave ở Oklahoma, với Muzafer Sherif đóng vai trò như người gác cổng của trại. Cuộc nghiên cứu bao gồm chương trình ba giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất, hai mươi hai thiếu niên mười một tuổi với quá khứ tương tự như nhau được chọn lựa và phân chia thành hai nhóm. Mỗi nhóm được một xe buýt đón riêng biệt và đưa đến trại, nơi chúng được ấn định sống trong khu nhà ở xa cách đủ để mỗi nhóm hoàn toàn không biết sự hiện diện của nhóm kia trong vài ngày đầu. Giai đoạn này tạo điều kiện thuận lợi cho sự gắn bó trong mỗi nhóm và để tăng cường nhanh chóng đặc tính mạnh mẽ trong-nhóm. Những thiếu niên chọn những cái tên “Những cái lục lạc” hay “Những con đại bàng” cho nhóm của chúng, và như dự đoán chúng nối kết với nhau một cách nhanh chóng, củng cố những cấp bậc xã hội nội bộ chỉ trong hai hay ba ngày.

Giai đoạn thứ hai được phác thảo để đem lại “sự va chạm” giữa hai nhóm. Sau khi sắp xếp để cho hai nhóm trở nên cảnh giác về mỗi bên, những nhà thể nghiệm tổ chức một cuộc thi đấu thể thao tranh tài cao độ giữa hai nhóm, thúc đẩy một sự hăng hái bao gồm cả sự làm thất vọng trong phương cách mà những trò chơi được xếp đặt và vận hành. Những nhà thể nghiệm đã thành công hơn là họ mong đợi; sự khích động đã bắt đầu hầu như ngay lập tức, ngay cả trước khi cuộc gặp gỡ đầu tiên, chỉ đơn thuần bằng việc tham gia cuộc tranh tài. Sự khích động đã gia tăng một cách rất nhanh chóng, từ một trò chơi gọi tên, “những cuộc tấn công bất ngờ” đối với những phòng ngủ của đối phương với sự tàn phá vật dụng, đến điểm

116 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

mà hai nhóm thậm chí không muốn ăn chung trong cùng một quán ăn tự phục vụ. Trong thực tế, những nhà thể nghiệm phải chấm dứt Giai đoạn hai một cách vội vã, vì e sợ cho sự an toàn của những thiếu niên sau những cuộc đánh nhau xảy ra giữa những thành viên của hai nhóm.

Thời gian then chốt cho cuộc thí nghiệm này là giai đoạn ba và bốn, mà trong ấy những nhà nghiên cứu trình bày một phương pháp để chấm dứt những tình trạng thù địch và thúc đẩy sự hòa giải qua sự tiếp xúc giữa các nhóm. Họ đã bất ngờ đưa ra “các rắc rối” và những nhiệm vụ đòi hỏi sự hợp tác giữa các nhóm - những nhiệm vụ đòi hỏi sự chú ý và giải pháp của chúng, nhưng những điều ấy không nhóm nào có thể làm một mình. Đây là những vấn nạn vượt quá sự xung đột giữa các nhóm. Những thử thách được đề ra bởi những nhà nghiên cứu bao gồm vấn đề thiếu nước; một chiếc xe tải của trại “bị hư” cần đủ “sức lực của con người” để kéo về trại, đòi hỏi tất cả hai nhóm cùng kéo với nhau, và tìm ra một bộ phim để chiếu. Những điều này và những hợp tác cần thiết khác đã làm cho thái độ thù địch lắng xuống một cách kỳ diệu. Hai nhóm đã vượt thắng thành kiến của chúng với nhau và liên hệ chắc chắn đến mức độ mà vào lúc kết thúc cuộc thí nghiệm này, những đứa trẻ nhất trí khẳng định đòi cho chúng được về nhà trên cùng một chiếc xe buýt.

Bất chấp những thí nghiệm này, Gordon Allport thường được ghi nhận với việc thực hiện công trình khởi đầu khảo sát phương pháp giảm thiểu thành kiến và xung đột giữa các nhóm này, giới thiệu *Giả Thuyết Giao Tiếp* trong quyển sách *Bản Chất của Thành Kiến* của ông. Trong việc nghiên cứu ý tưởng giao tiếp giảm thiểu thành kiến, rất rõ ràng rằng mặt-đối-mặt, tiếp xúc cá nhân đơn thuần sẽ không nhất thiết đưa đến một sự giảm thiểu thành kiến. Những người chủ nô lệ ở

miền Nam Cũ thường tiếp xúc với những người nô lệ mỗi ngày trong đời sống của họ, thậm chí được nuôi nấng bởi những bà bảo mẫu người da đen, nhưng điều ấy đã không xóa bỏ thành kiến. Allport xác định một vài nhân tố mà ông cảm thấy phải hiện diện nhằm để cho sự giao tiếp thành công trong việc giảm thiểu xung đột giữa những nhóm và đạt được sự hòa hiệp giữa những nhóm: Thứ nhất, ông luận rằng những nỗ lực phải được thực hiện để tạo nên một cảm giác bình đẳng trong vị thế xã hội, hay nhiệm vụ. Sự hợp tác liên nhóm là một thành phần quan trọng khác nữa, mà trong ấy những nhóm liên hệ phụ thuộc hỗ trợ vào nhau. Một cách lý tưởng, sự giao tiếp có ý nghĩa thông thường, tránh một cảm giác giả tạo không tự nhiên. Cuối cùng, nếu có thể, sự giao tiếp nhóm và làm việc với nhau phải được hỗ trợ bởi cộng đồng mà họ hiện diện - được thừa nhận bởi những người có thẩm quyền, luật pháp, hay phong tục địa phương.

HỌC HỎI VÀ GIÁO DỤC

Một sách lược khác được khuyến nghị bởi đức Đạt Lai Lạt Ma là giáo dục. Đức Đạt Lai Lạt Ma cho rằng học hỏi nghiên cứu về những nhóm khác sẽ làm cho thành kiến suy giảm và đi đến xóa bỏ nó trải qua thời gian được hỗ trợ bởi cả cảm nhận thông thường lẫn những chứng cứ khoa học thực tế.

Điều này có thể xảy ra trong ba cách chính: Đầu tiên, càng có nhiều thông tin về những nhóm khác, chúng ta càng có thể thấy người khác trong những cung cách cá tính hóa và cá nhân hóa, như những con người đặc thù thay vì là những đại diện trong một - không gian của một nhóm. Thứ hai, càng hiểu biết về người khác có thể giảm thiểu về việc tương tác không chắc chắn với người khác, là điều có thể làm giảm thiểu sự có thể đúng về các việc những thành viên của những

118 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nhóm khác tránh [xa] và giảm thiểu sự khó chịu trong những tương tác thật sự xảy ra. Thứ ba, tăng cường sự thấu hiểu liên văn hóa, trong dạng thức của quá khứ lịch sử đẹp đẽ hơn hay gia tăng tính nhạy cảm văn hóa, có thể giảm thiểu thành kiến bằng gia tăng việc nhận ra bất công. Học hỏi nghiên cứu về những khổ đau và phân biệt của một nhóm trong khi thấu cảm với những nạn nhân có thể đưa con người đi đến tin tưởng rằng những nạn nhân không đáng phải chịu những đối xử sai lầm như thế. Nếu những nạn nhân không đáng chịu những đối xử bất công này, có thể không còn biện hộ được cho việc giữ những thái độ tiêu cực về họ.

Để thấu hiểu việc giáo dục có thể vượt thắng thành kiến một cách chân thành như thế nào, thật hữu ích để có một cái nhìn khác vào những yếu tố thần kinh tương liên về thành kiến và những gì xảy ra trong não bộ khi chúng ta nghiên cứu về một nhóm bị áp bức. Lúc trước, chúng tôi đã đề cập về vấn đề thành kiến như là một kết quả của những con đường thần kinh được bổ sung trong não bộ con người - trong ý nghĩa chúng ta ra đời được trang bị với một tình trạng đặc trưng dễ thiên về thành kiến. Như chúng tôi đã thảo luận, đây là một đặc trưng rất xưa cũ của chức năng não bộ thông thường, gọi lại những bộ phận nguyên sơ hơn của não bộ - chẳng hạn như hệ thống phản ứng, và kẻ tinh nghịch amygdala⁽³⁾, thủ phạm trong việc sản sinh ra những phản ứng cảm xúc tiêu cực đến những nhóm-ngoài.

Điều này có thể dường như là một sự kiện đáng buồn cho

3. Amygdala một bộ phận của hệ thống báo động nguy hiểm của não bộ, có trách nhiệm cho việc gọi lên những cảm giác như sợ hãi và giận dữ, những đáp ứng cảm xúc mạnh mẽ hỗ trợ trong những tình cảnh đe dọa đời sống.

sự hiện hữu của con người, nhưng may mắn thay, đây chỉ là phân nửa của câu chuyện. Não bộ của chúng ta cũng nối kết với khả năng để vượt thắng thành kiến. Điều này là có thể bởi vì có những lối mòn thần kinh chạy giữa những khu vực mới hơn, tiến bộ hơn của não bộ, vỏ não phía trước trán - vị trí của những suy tư cao cấp - và những khu vực cổ xưa, nguyên sơ hơn như amygdala. Những đường thần kinh vòng quanh này cho phép những khu vực của tư duy dựa trên lý trí và những khu vực của cảm xúc trong não bộ truyền thông với nhau. Do vậy, việc sử dụng khả năng của chúng ta cho lý trí, lý luận (*logic*), và phân tích phê bình để chiến đấu với những niềm tin sai lầm, những quan niệm bị bóp méo, và thành kiến có thể kết quả trong những thông điệp được gửi ra từ vỏ não trước trán du hành dọc theo những lối mòn thần kinh đến amygdala, trong việc kiềm chế sự khởi động của amygdala. Điều này là cơ cấu cho phép học hỏi và giáo dục để điều chỉnh sự đáp ứng tiêu cực bẩm sinh đến những nhóm-ngoài và vì thế vượt thắng thành kiến.

Sự tiếp xúc với những thành viên nhóm-ngoài càng nhiều, chúng ta sẽ càng đạt được những sự thấu hiểu hơn về họ. Càng có nhiều thông tin hơn, chúng ta càng có thể thấy những người khác trong những cung cách cá tính hóa và cá nhân hóa hơn, như những con người đặc thù thay vì như là một đại diện trong không gian của một nhóm. Điều này đưa đến sự tiếp cận tiếp theo của đức Đạt Lai Lạt Ma để vượt thắng thành kiến: Nhìn những thành viên của ‘nhóm-ngoài với ấn tượng cố hữu rập khuôn’ như những cá nhân.

NHẬN THỨC NHỮNG CÁ NHÂN: PHƯƠNG PHÁP THỰC VẬT

Cho đến mới gần đây những nhà khoa học vẫn nghĩ rằng những định kiến thiên vị tiêu cực của chúng ta được gợi lên

khi chạm trán thành viên một nhóm-ngoài, nhưng rằng sự đáp ứng này có thể được giảm thiểu qua học hỏi, giáo dục, và những phương pháp như thử thách những niềm tin sai lầm của chúng ta về nhóm. Nhưng người ta tin rằng không có điều gì có thể làm để ngăn ngừa sự đáp ứng tiêu cực khỏi sinh khởi ngay lập tức - nó xảy ra quá nhanh. Nói cách khác, một khi những định kiến thiên vị hay những niềm tin công thức hóa được khởi động, thì có những phương pháp để vô hiệu hóa nó và để ngăn ngừa những hành vi thành kiến hay phân biệt công khai. Nhưng không có điều gì có thể hoàn tất để ngăn ngừa nó khởi động một cách tự nhiên.

Tại sao? Những khu vực cổ xưa hơn của não bộ gọi lên cảm xúc, chẳng hạn như amygdala được xây dựng một cách tự nhiên để hỗ trợ chúng ta đáp ứng đến những đe dọa hay nguy hiểm một cách nhanh chóng và hiệu quả. Vì vậy, khi chúng ta chạm trán với một người khác, sự phân tích của cá nhân xảy ra trong những khu vực ấy của não bộ là thô sơ, nhìn vào một nét duy nhất - thù hay bạn, trong-nhóm hay ngoài-nhóm. Điều này xảy ra rất nhanh, trong một phần mười của giây. Nếu đã phân loại như “kẻ thù”, báo động được được ban ra, gọi lên những cảm xúc tiêu cực như thái độ sợ hãi hay thù địch. Trái lại, khu vực “suy nghĩ” của não bộ, tân vỏ não, khu vực sản sinh những tư duy ý thức, niềm tin, ý tưởng, lý trí, v.v... phân tích con người trong chiều sâu xa hơn, lượng định những điểm đa dạng hơn, và những thuộc tính của con người, không chỉ một điểm. Do vậy, một cách hợp lý, sự phân tích phức tạp hơn cần nhiều thời gian hơn. Vì vậy, khi chúng ta cảnh giác một cách tinh thức về con người, và những ấn tượng cố hữu công thức hóa và những niềm tin của chúng ta về con người ấy nổi lên trong tâm ý chúng ta, những phản ứng cảm xúc đã xảy ra rồi.

Cho đến mới gần đây, chúng ta dường như phải đối diện với một thử thách không vượt qua được: Không chỉ là những phản ứng thành kiến tự động và tự phát, mà chúng cũng có thể là hoàn toàn vô ý thức. Chúng ta có thể chắt chứa những thành kiến bẩm sinh chống lại những nhóm khác đúng cùng lúc tin rằng chúng ta hoàn toàn không có thành kiến và vô tư. Chúng ta thích nghĩ về chính mình như công bằng và không định kiến, và tuy thế chúng ta đã bị điều kiện hóa bởi xã hội chung quanh chúng ta, đôi khi ngay cả không tinh thức về nó. Điều kiện hay nhân duyên mà chúng ta thấm nhuần với chúng không nhất thiết đến từ tuyên truyền mù quáng hay thành kiến rõ ràng hay những thông điệp thúc đẩy từ nền văn hóa của chúng ta, chẳng hạn như trong những thế hệ quá khứ. Những đáp ứng thành kiến ngay cả có thể được học hỏi qua những dấu hiệu xã hội vi tế được truyền đạt bởi những người khác - thí dụ, một cách đơn giản bằng việc nhận định những biểu hiện sợ hãi trên khuôn mặt của con người khi chạm trán thành viên của một nhóm ngoài. Dĩ nhiên, rắc rối là những biểu hiện vô thức theo bản năng có thể vẫn có những hệ quả thù nghịch vi tế trong sự phán xét, tương tác, và các mối quan hệ với những thành viên của chủng tộc khác hay nhóm khác.

Nếu chúng ta ngay cả không cảnh giác về những định kiến thiên vị của chúng ta, làm sao chúng ta có thể chiến đấu với chúng? Có phải đây là trường hợp mà một trình độ nào đấy của những định kiến tiêu cực chống lại những nhóm khác là luôn luôn không thể tránh được?

Khi hóa ra rằng, những thành kiến của chúng ta thì dễ chữa trị hơn như được tin tưởng trước đây và hiệu quả của một kỹ thuật đơn giản (đã được đức Đạt Lai Lạt Ma đề cập một lần: Thấy thành viên của một ‘nhóm ẩn tượng cố hữu

công thức hóa' như những cá nhân) đã hoàn toàn lật đổ sự thấu hiểu khoa học trước đây.

Những thí nghiệm khởi đầu trong lĩnh vực này đã từng được điều khiển bởi nhà tâm lý học Susan Fiske và những đồng nghiệp của bà tại Đại học Princeton sử dụng fMRI⁽⁴⁾ hình dung não bộ và thử nghiệm điện từ. Hình ảnh cộng hưởng chức năng điện trường (fMRI) là một loại chiếu quang tuyến X của não bộ cho thấy những vùng nào của não bộ là năng động nhất tại bất cứ một thời điểm đề ra nào đấy. Nằm trên một chiếc bàn, đối tượng được trượt nhẹ nhàng vào trong một máy ra-đa quan sát não bộ, bao quanh đầu như một cái bánh vòng doughnut khổng lồ. Máy fMRI cho thấy một loạt những hình ảnh tinh tế cao độ những vùng lướt qua bên trong não bộ, mà có thể được xem trên một màn ảnh. Vượt xa những tấm ảnh bất động của não bộ giải phẫu, máy fMRI cũng có thể cho thấy những hình ảnh sống động của chức năng não bộ, khi những khu vực của não bộ “chiếu sáng” trong những màu sắc khác nhau phù hợp đến vùng nào của não bộ được khởi động tại thời điểm ấy.

Trong một loạt thí nghiệm nổi bật, Fiske và những đồng nghiệp đã bắt đầu bằng việc đưa ra một nhóm những đối tượng da trắng, một loạt những tấm ảnh của những khuôn mặt không quen biết, bao gồm cả những người da trắng và da đen. Điều khiển những đối tượng, sử dụng máy fMRI quan sát não bộ, họ thấy rằng amygdala được khởi động khi các đối tượng thấy những khuôn mặt da đen, nhưng bất động khi họ được cho thấy những tấm hình của những người cùng chủng tộc của họ. Những nghiên cứu trước đây đã thấy rằng amygdala càng “sáng lên”, người ấy càng đạt điểm cao

4. fMRI: Functional magnetic resonance imaging.

hơn trong một thử nghiệm mức độ cho thành kiến phân biệt chủng tộc. Một cách thích thú, amygdala được khởi động tối thiểu ở một mức độ nào đấy, cho thấy một đáp ứng định kiến thiên vị hay quan điểm mù quáng hoàn toàn, nhấn mạnh bản chất tự động và vô thức của những phản ứng này.

Nghiên cứu này chỉ có thể ước định phần hợp thành cảm xúc thành kiến, những định kiến tiêu cực, mà không phải phân cấu thành nhận thức, những ấn tượng công thức hóa và các tin tưởng sai lầm. Sự quan sát của não bộ không thể đọc những tư tưởng hay niềm tin. Do vậy, những nhà tâm lý xã hội khai triển sự thử nghiệm nhận thức để ước định những niềm tin ấn tượng cố hữu công thức hóa của một người. Loại thử nghiệm này liên hệ những gì được gọi là kỹ thuật như môi. Đầu tiên họ làm cho đối tượng nghĩ về một nhóm-ngoài bằng những phương pháp như là cho họ thấy một tấm ảnh của một thành viên nhóm-ngoài, được gọi là bước sơ khai. Trong bước thứ hai, tổng quát những đối tượng được cho xem một loạt từ ngữ, một số ấy trình bày những nét ấn tượng cố hữu tiêu cực đặc biệt liên hệ với nhóm-ngoài. Đối tượng có thể được hỏi, thí dụ, đọc những chữ ấy to lên và nhanh tối đa mà họ có thể làm. Nghiên cứu ban đầu chứng minh rằng nếu đối tượng chấp giữ những niềm tin ấn tượng cố hữu về nhóm-ngoài, họ sẽ có thể nhận ra và phát âm những nét ấn tượng cố hữu nhanh hơn đo lường được so với việc họ có thể phát âm một nét trung tính hay tích cực. Qua những phương pháp như vậy, có thể cho những nhà nghiên cứu quyết định sự thành kiến có hiện diện hay không, ngay cả khi đối tượng có thể không cảnh giác một cách ý thức về việc thành kiến của người ấy.

Câu hỏi căn bản ở đây là, có cách nào để loại trừ thành kiến hay không? Những thí nghiệm khởi đầu của Fiske đã

124 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

cung ứng một câu trả lời ẩn tượng và kinh ngạc đến câu hỏi ấy. Trong thí nghiệm này, những nhà khảo sát đã ước định cả những cấu trúc cảm xúc và nhận thức của thành kiến trong một nhóm những đối tượng, sử dụng máy fMRI quán sát và những kỹ thuật thử nghiệm nhận thức như đã diễn tả ở trên. Sự đánh giá này được lập lại dưới hai điều kiện khác nhau, với những hướng dẫn khác nhau.

Trong một phần của cuộc thí nghiệm, những đối tượng da trắng được yêu cầu nhìn vào những tấm ảnh người da đen và phán đoán người trong ảnh có phải trên hai mươi một tuổi hay không. Sự chỉ dẫn này khuyến khích đối tượng nhìn vào những khuôn mặt trên căn bản những đặc trưng xã hội, thực hiện một sự phán đoán nhanh gọn về việc khuôn mặt ấy có thuộc vào nhóm “trên hai mươi một” hay nhóm “dưới hai mươi một”. Giống như chủng tộc và giới tính, “nhóm tuổi tác”, đặc trưng căn cứ trên “già” hay “trẻ”, là một trong những đặc trưng hay nhóm phân biệt xã hội mà chúng ta có thể nhận ra ngay lập tức trong văn hóa của chúng ta. Nhìn những tấm ảnh trong dạng thức của tư cách thành viên trong một nhóm làm chán nản việc nhìn vào họ như những cá nhân, là điều đòi hỏi những sự phân tích chi tiết hơn về những đặc trưng cá nhân trên khuôn mặt ấy. Dưới những điều kiện này, khi những đối tượng da trắng lượng định những khuôn mặt da đen trên căn bản của vấn đề “trên hay dưới hai mươi một”, những thành kiến chủng tộc của các đối tượng được gọi ra - phát sinh cả những sự thiên vị cảm xúc tiêu cực (khởi động amygdala căn cứ trên máy fMRI) và những ẩn tượng kỳ thị chủng tộc cố hữu (được quyết định bằng thử nghiệm nhận thức).

Trong giai đoạn thứ hai của thí nghiệm, những đối tượng được khuyến khích để nhìn đến những người trong ảnh như

một cá nhân, hơn là trên căn bản tư cách thành viên của họ trong một nhóm (chẳng hạn như nhóm tuổi tác, giới tính, hay chủng tộc). Điều này được hoàn tất bằng việc chiếu lên tên một loại rau cải trên màn ảnh trước khi đưa ra mỗi tấm ảnh, và hỏi những đối tượng nghĩ về cá nhân trong tấm ảnh và quyết định xem người ấy có thích rau cải không. Nhiệm vụ này được bố trí để làm cho đối tượng nghĩ về mỗi khuôn mặt như một cá nhân đặc thù với những sở thích và đặc trưng cá nhân. Lạ lùng thay, và ngạc nhiên hơn thay đối với nhiều nhà nghiên cứu, khuynh hướng cố ý để nhìn con người ấy như một cá nhân đã loại trừ đáp ứng thành kiến một cách hoàn toàn trên một trình độ căn bản đến nỗi mà amygdala không khởi động mà những ấn tượng kỳ thị chủng tộc cố hữu cũng không gọi lên! Thành kiến một cách đơn giản đã biến mất!

Sự khám phá này đã đánh đổ một cách hoàn toàn những ý kiến bảo thủ mạnh mẽ trước đây rằng thành kiến là một đặc trưng không thể tránh khỏi trong sự hiện hữu nhân loại, và rằng chúng ta không có năng lực để ngăn ngừa những phản ứng “tự động” và “vô thức” này xảy ra. Rõ ràng các nhà tâm lý học và khoa học đã đánh giá vô cùng thấp khả năng của con người để thấy người khác như họ thật sự là, để thấy người khác như những cá nhân giống như “chúng ta”, hơn là phản ứng một cách tự động với một cảnh báo-nguy hiểm, đáp ứng đến những người xa lạ giống như họ là những thành viên của của một bộ lạc nhỏ thù địch ở hang sâu núi thẳm nào đấy, những kẻ không muốn gì hơn là đánh chúng ta với một cây búa đá và cướp bóc những nguồn cung cấp hoa trái và những miếng sườn voi [khổng tượng] của chúng ta.

Thật đáng sửng sốt! Những đối tượng này đã cho thấy có sự thành kiến phân biệt chủng tộc tối thiểu ở một mức độ nào đấy. Và ngay cả nếu một người không có những niềm tin

ấn tượng cố hữu được nghĩ là có cảm xúc thiên vị tiêu cực chống lại những nhóm khác là một phản ứng thâm căn cố đế tự động một cách sâu xa của loài người, điều gì đây vượt ngoài sự kiểm soát của ý thức. Nhưng bây giờ, dường như là sự phản ứng bẩm sinh nền tảng của con người này, một sự đáp ứng có gốc rễ của thành kiến, thù hận, xung đột, và ngay cả bạo động - phản ứng Chúng Ta chống lại Họ - có thể được tiêu trừ một cách dễ dàng và nhanh chóng. Trong thực tế, tất cả chúng ta cần là khuynh hướng cẩn trọng nhìn người khác như những cá nhân: “Hmm... tôi tự hỏi loại rau cải nào mà người này thích?”

Kỹ thuật này quá dễ dàng để thực hiện và thật hiệu quả, rằng nó đưa những nhà nghiên cứu tự hỏi mọi thứ có dễ dàng như thế không. Vì thế họ quyết định hướng đến việc đánh cuộc. Căn cứ trên những nghiên cứu trước, họ lưu trữ hồ sơ những phản ứng thành kiến đến một sự đa dạng thông thường “ngoài-nhóm”: Những nhóm dựa trên tuổi tác, giới tính, tàn tật, hay giàu sang. Giống như những tấm ảnh của những nhóm chủng tộc, những tấm ảnh này cũng gợi ra những phản ứng cảm xúc tự động đa dạng. Người ta bây giờ quyết định thử “kỹ thuật rau cải” với những nhóm-ngoài “khắc nghiệt”, những nhóm bị bêu xấu cao độ trong xã hội chúng ta chẳng hạn như vô gia cư và nghiện ngập.

Việc làm trước đây của họ với những nhóm-ngoài “khắc nghiệt” đã khơi mở một vài khám phá không ngờ. Sử dụng cùng kỹ thuật fMRI, người ta thấy rằng việc nhìn những tấm hình của nhóm-ngoài “khắc nghiệt” tức thời đã khởi động một khu vực của não bộ được biết như ‘thùy nhỏ’ ở não trước (*insula*), một khu vực phối hợp với thái độ né tránh và những cảm giác chán ghét - một cách nổi bật, trong những nghiên cứu trước kiểu mẫu này của não bộ hoạt động đã được thấy

trong các phản ứng của những đối tượng đến những vật thể như rác rưởi, người tàn tật, và vật thải của con người. Sự khám phá nổi bật nhất trong nghiên cứu này là cái nhìn những hình ảnh của người vô gia cư cũng thất bại trong việc khởi động một vùng não bộ được biết như mặt sau vỏ não phía trước trán (mPFC⁵), một vùng của não bộ đáp ứng đến tác dụng kích thích xã hội nổi bật và bật sáng bất cứ khi nào người ta nghĩ về những con người khác hay chính họ. Sự liên can đến khám phá này? Những nhà nghiên cứu báo cáo rằng sự đáp ứng của não bộ là “giống như người ta trượt chân trên một đồng rác”.

Sử dụng “phương pháp rau cải” với hình ảnh “rác rưởi của con người” Fiske cũng có thể đảo ngược lại những phản ứng thành kiến đến các tấm ảnh ấy - với kết quả là vùng nhận thức của “con người”, mặt sau vỏ não phía trước trán (mPFC) được khởi động, và phản ứng “rác rưởi ghê tởm” không khởi động. Giả sử một cách không thể ngờ rằng: “Loại rau cải nào bạn nghĩ người hành khất thích?” cho phép đối tượng thấy một con người thật sự thay vì một đồng rác vô tri vô giác.

Thêm nữa để giúp những cá nhân vượt thắng thành kiến chống lại những nhóm khác, nguyên tắc nền tảng của kỹ thuật rau cải có thể giúp loại trừ một cách năng động sự lan tỏa những rắc rối xã hội khác mà chúng ta đã xác định trước đây: Sự đe dọa của ấn tượng rập khuôn cố hữu. Đặc trưng nổi bật của kỹ thuật rau cải là cố ý thấy người nào đấy như một cá nhân thay vì như một đại biểu của một nhóm. Áp dụng cùng nguyên tắc, nhà tâm lý học Geoffry Cohen thuộc Đại học Colorado và nhóm nghiên cứu của ông điều khiển một

5. mPFC: The dorsomedial prefrontal cortex.

thí nghiệm với những liên hệ khổng lồ cho hệ thống giáo dục của chúng ta và khoảng cách thành tích chủng tộc - sự khám phá được biết đến nhiều rằng, trên mức độ trung bình, những học sinh da đen chậm trễ phía sau những học sinh da trắng trong những thành tích chuyên môn. Khoảng cách này được suy nghĩ rộng rãi qua đe dọa của ấn tượng rập khuôn cố hữu.

Trong thí nghiệm này, các nhà nghiên cứu đã chọn một lớp Bảy bao gồm phỏng chừng phân nửa học sinh da trắng và phân nửa học sinh da đen. Vào đầu học kỳ, giáo viên đưa cho học sinh một danh sách của những giá trị (thí dụ, duy trì mối quan hệ với bạn bè hay gia đình, hành động tốt với nghệ thuật, trau dồi khả năng thể thao). Nhưng nhà nghiên cứu sau đó phân chia một cách ngẫu nhiên lớp học thành hai nhóm. Trong nhóm thể nghiệm, giáo viên hỏi học sinh chọn lựa giá trị quan trọng nhất đối với chúng và viết một bài tiểu luận giải thích tại sao chúng xem giá trị ấy là quan trọng. Những học sinh trong điều kiện kiểm soát được yêu cầu biểu lộ giá trị kém quan trọng nhất của chúng và viết một bài luận tại sao giá trị này có thể là quan trọng đối với người khác. Một khi chúng viết xong, chúng sẽ đặt bài viết trong một bao thư và đưa cho giáo viên. Sau đó giáo viên sẽ tiếp tục với chương trình thường lệ hằng ngày. Toàn bộ tiến trình mất khoảng mười lăm phút.

Vào cuối học kỳ, Cohen và những đồng nghiệp của ông được phép tham khảo mọi dữ liệu của các học sinh. Kết quả thật đáng sửng sốt: Như được dự đoán trước, về trung bình, học sinh da đen đã làm bài yếu kém hơn những học sinh da trắng, tuy nhiên, những học sinh da đen trong nhóm thể nghiệm đã làm tốt hơn trên mức độ trung bình khoảng 25 phần trăm của điểm học kỳ, tương ứng khoảng 40 phần trăm giảm thiểu trong khoảng cách thành tích do chủng tộc.

Kết quả của nghiên cứu này thật quá sốc, trong thực tế, người ta đã có một lúc khó tin vào điều ấy. Họ đã lập lại thí nghiệm với một nhóm học sinh khác - với cùng những kết quả (sự chênh lệch tình cờ là khoảng 1 trên 5.000). Những tác giả của nghiên cứu lý luận rằng chỉ viết một bài luận này đã có sự tác động tái khẳng định tính tự trọng, làm nổi bật giá trị bản thân của chúng, và khẳng định giá trị cá nhân của chúng. Vì vậy, việc viết bài, làm bài đã xuất hiện để cách ly những học sinh thiểu số chống lại những đe dọa ấn tượng cố hữu và những hậu quả của chúng.

Dĩ nhiên, đây chỉ là nghiên cứu khởi đầu nhưng những liên hệ rất rộng rãi - khoảng cách thành tích đã từng là một trong những vấn đề thử thách nhất trong xã hội chúng ta cho những nhà giáo dục, và không nghi ngờ gì có những nguyên nhân phức tạp. Nhưng quan tâm đến hàng triệu đô la dành cho mỗi năm cố gắng để khép lại khoảng cách này, và vô số giờ làm việc đã bỏ ra trong rất nhiều chương trình đặc biệt cố gắng để thu hẹp khoảng cách, thì một sự can dự chỉ mất một số phút nào đấy mà thôi có thể có giá trị vô vàn - sự lan rộng vượt xa thành tích chuyên môn.

TÍNH BÌNH ĐẲNG NỀN TẢNG CỦA CHÚNG TA

“Thưa Đức Thánh Thiên, ôn lại phương pháp của ngài để vượt thắng thành kiến, ngài đã đề cập là chúng ta cần những phương pháp đa dạng, chẳng hạn như tiếp xúc cá nhân, hay xem những người khác như những cá nhân hơn là những đại biểu đơn thuần của một nhóm. Nhưng phương pháp chính của ngài dường như là đang vượt thắng những điều kiện tiêu cực của chúng ta, bằng việc thử thách và vượt thắng những tin tưởng sai lầm của chúng ta, chẳng hạn như sự ưu thắng và hạ liệt cố hữu của chính nhóm chúng ta hay của những nhóm khác..”.

“Đúng như thế,” ngài khẳng định.

“Thế thì, ngài có những suy nghĩ nào xa hơn về một số chi tiết đặc biệt của lý trí mà chúng ta có thể áp dụng ở đây để giúp cho việc chiến thắng những điều kiện tiêu cực hay những tin tưởng sai lầm hay không?”

“Vâng,” ngài nói, “phương cách để làm điều ấy là qua việc phân chiếu trên tính bình đẳng nền tảng của chúng ta như những con người. Tôi nghĩ càng gia tăng tính thức, thúc đẩy một cách năng động những ý tưởng tích cực chẳng hạn như tính bình đẳng nền tảng trong tất cả mọi người, thành kiến càng giảm trong xã hội.”

“Ngài có thể đề xuất những phương cách có thể giúp chúng ta củng cố một sự đánh giá đúng hơn về nền tảng bình đẳng như những con người hay không?” tôi hỏi.

“Thí dụ,” ngài giải thích, “sinh học và di truyền học hiện đại đã minh chứng một cách đầy năng lực có một ít khác biệt thật sự thế nào giữa con người. Do thế, tranh luận có thể thực hiện trên căn bản khoa học, chỉ ra, thí dụ, trên bình diện di truyền học những loại chủng tộc phân biệt ra thế nào, đưa đến khẳng định về tính ưu việt hay hạ liệt, một cách đơn giản không hiện hữu. Khảo sát những khám phá khoa học này một cách sâu sát hơn có thể hỗ trợ. Trong thực tế, có thể ông có thể khảo sát điều này và bao hàm nó trong quyền sách của chúng ta. Cũng có những nhận thức trong tư tưởng thế gian và chính trị nhấn mạnh sự bình đẳng của con người, chẳng hạn như khái niệm về những quyền tự nhiên cũng như quan điểm xã hội chủ nghĩa về tình huynh đệ của giai cấp vô sản đã vượt khỏi biên giới quốc gia. Trong những hệ thống dân chủ tự do cũng thế, có ý tưởng rằng ‘tất cả mọi người sinh ra bình

đăng⁶⁾. Thêm nữa, tiền đề cơ bản làm nền tảng hệ thống công lý là tất cả chúng ta bình đẳng trong đôi mắt của luật pháp...”

“Thưa Đức Thánh Thiện, ở đây ngài đang thực sự đề xuất về sự phân tích và phản chiếu một cách thật sâu sắc trên sự bình đẳng cơ bản như những con người. Tôi chú ý rằng những dòng lý trí mà ngài đề xuất tất cả đều từ khái niệm của phương Tây. Nhưng những gì là từ quan điểm của đạo Phật? Không có những sự thực tập nào đây có thể hỗ trợ để tạo nên cảm nhận bình đẳng nền tảng này chứ? tôi hỏi.

“Dĩ nhiên, có sự thực tập trau dồi hành xả trong Phật giáo có thể giúp để giảm thiểu những định kiến thiên vị của chúng ta.”

“Ngài có thể diễn tả sự thực hành ấy không?”

“Vâng. Sự thực hành thiền quán này liên hệ việc quán tưởng một người bạn, một kẻ thù, và một người trung tính và rồi thì đầu tiên cho phép tâm thức chúng ta phản ứng đến một trong những người này trong cách thông thường của chúng ta: Quán chiếu ta cảm xúc dính mắc đến người thương, cảm giác thù hận đối với người ta không thích, và cảm nhận dửng dưng hay không xúc cảm đến một người lạ. Bước tiếp theo là tự hỏi mình, ‘Tại sao tôi cảm thấy những xúc cảm như vậy đến ba cá nhân này?’ Ta sẽ tìm thấy một số nền tảng, như bạn ta đã làm những điều này hay điều nọ cho ta, đã biểu lộ sự tử tế cho ta, v.v... Nhưng rồi thì ta bắt đầu khảo sát, phân tích, sử dụng lý trí của ta, để thấy những điều này có phải là những nền tảng đúng đắn hay không, chúng có hợp lý hay không. Phân tích trong cách này chúng ta sẽ khám phá rằng những lý do, căn bản cho việc gọi một người là bạn, người nọ là thù, hay cảm giác dửng dưng đối với người thứ

6. Trích từ *Tuyên Ngôn Độc Lập* của Hoa Kỳ do Thomas Jefferson soạn.

132 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

ba, không phải là những điều kiện thường hằng, và điều này có thể thay đổi bất cứ lúc nào. Bạn ta có thể gây tai hại cho ta và có thể trở thành kẻ thù, kẻ thù ta có thể biểu lộ sự ân cần đối với ta và trở thành bạn, và người xa lạ có thể trở thành bạn hay kẻ thù trong tương lai. Do thế, phản chiếu một cách sâu sắc trong cách này chúng ta sẽ nhận ra rằng không có nền tảng nào có thể chứng minh là đúng cho việc phân biệt giữa họ trong cách này và cảm nhận những xúc cảm mạnh mẽ như vậy. Chúng ta sẽ thấy rằng sự mệnh danh hay nhãn hiệu của ‘bạn’, ‘thù’, hay ‘người lạ’ là vô thường và là đối tượng thay đổi bất cứ lúc nào.

“Thế nên, Howard, loại thực hành quán tưởng này giúp giảm thiểu định kiến thiên vị hay chống lại kẻ khác, và cân bằng những sự dao động cực đoan bất thường này của cảm xúc mà chúng ta cảm nhận đối với người khác. Mục tiêu cho một sự thực tập như vậy là để thiết lập một căn bản vững vàng vì thế chúng ta có thể trau dồi một mức độ của thân cận và quan tâm đối với tất cả mọi người - từ bi giống như thế.

“Dĩ nhiên”, đức Đạt Lai Lạt Ma nói thêm, “sự thực tập này có thể đầy năng lực một cách đặc biệt theo quan điểm nhà Phật, khi chúng ta đưa sự giải thích nhiều đời sống quá khứ, thế thì bạn ta có thể từng là kẻ thù ta trong quá khứ, kẻ thù ta có thể đã từng là người thân yêu nhất trong nhiều lần, v.v... Đây là tại sao rất lợi ích để có những tuyến đa dạng, khác biệt của lý trí - một tuyến của lý trí có thể hiệu quả hơn cho một người, một tuyến khác của lý trí cho người nào khác. Nhưng cho dù nó là từ quan điểm của khoa học, hay từ nhận thức thực hành của đạo Phật, vấn đề chính vẫn là phản chiếu trên những sự thật này một cách sâu sắc, vì thế nó sẽ trở thành một bộ phận của quan điểm nền tảng của chúng ta, và việc chúng ta liên hệ đến người khác như thế nào.”

HUYỀN BÍ CHUNG TỘC

À, tối thiểu có một việc mà con người thật sự tốt đẹp: Những tưởng tượng của chúng ta là bất tận khi nhìn lên để thấy chính chúng ta như khác biệt với những thứ khác. Bất chấp những đặc trưng gì mà chúng ta sử dụng như một căn bản để tự phân biệt với những người khác thành những nhóm, cùng những đặc tính ấy có thể có khả năng được sử dụng như một căn bản cho thành kiến, phân biệt, hay thù hận. Trong thế giới ngày nay chúng ta có thể thấy những thành kiến căn cứ trên giới tính, quốc tịch, sức nặng, tuổi tác, tầm quan trọng, mức độ giàu sang, đảng phái chính trị, mức độ hấp dẫn thân thể, tôn giáo, và vô số những tưởng tượng khác.

Trong việc phản chiếu trên những ảnh hưởng tàn phá của nhiều hình thức thành kiến, không nghi ngờ gì thành kiến chủng tộc là một trong những cội nguồn khổ đau và khốn đốn nhất của nhân loại. Do vậy, thật đáng giá để thăm sát sâu xa hơn sự phân biệt chủng tộc và khái niệm về chủng tộc.

Theo thống kê năm 1990, thí dụ, người Mỹ nói rằng họ thuộc khoảng ba trăm chủng tộc hay nhóm thiểu số. Chúng đang lẫn tránh nơi nào? Tôi chưa từng thấy họ. Người Mỹ La tính tự phân chia họ thành bảy mươi đặc tính khác nhau. Người Mỹ bản địa tự chia họ ra thành sáu trăm bộ lạc. Chúng ta nói chủng tộc là sinh học, nhưng chúng ta chưa nói đến tôn giáo và gọi nó là một chủng tộc (người Do Thái), hay chúng ta liên hệ đến những người đến từ chủng tộc ‘Ái Nhĩ Lan’ thí dụ thế, mệnh danh thành viên đến từ một quốc gia như một dân tộc, hay có lẽ điều thích thú nhất của tôi, ‘chủng tộc thượng đẳng’ (*Aryan*): Chủng tộc đứng đầu của Đức Quốc xã và những người trọc đầu (*skin-heads*). Theo lịch sử, chủng tộc Aryan liên hệ đến những người đa dạng Ấn-Âu sống ở Ba Tư, A Phú Hãn, và Ấn Độ khoảng 4.000 năm trước Tây Lịch,

134 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

trong những vùng đất sau này được định cư bởi những người cổ Hittite⁽⁷⁾, được phân biệt bằng ngôn ngữ Tiên-Ấn-Âu. À, có thể tôi quá đa nghi, nhưng nếu tôi phải dự đoán, tôi cam đoan rằng không quá 60 phần trăm người Đức Quốc xã và những người trọc đầu đã lớn lên trong vùng đất cổ Hittite và nói tiếng Tiên-Ấn-Âu, một cách trôi chảy cách nào đấy, và tôi cam đoan rằng thậm chí ít người hơn biết đọc và viết ngôn ngữ ấy!

Trong chương này, chúng tôi đang đàm luận về vấn đề con người sinh ra với những định kiến thiên vị bẩm sinh như thế nào, và chúng ta có khuynh hướng phản ứng với những chủng tộc khác với một định kiến cảm xúc tiêu cực như thế nào. Nhưng bằng việc nhìn vào vấn đề này một cách sâu sát hơn, con người không có một định kiến thiên vị bản năng chống lại những chủng tộc khác. Những gì chúng ta thật dường như có là khuynh hướng có một định kiến chống lại những nhóm khác trong tổng quát, như đã được bàn thảo trước đây - những người dường như khác biệt, những người chúng ta xác định như những nhóm-ngoài. Đây không phải là một vấn đề chủng tộc. Trong thực tế, trong thời điểm khi những năng lực tiến hóa tạo hình cấu trúc nền tảng não bộ của chúng ta, những chủng tộc khác nhau mà chúng ta thấy trên Trái Đất ngày nay thậm chí không hiện hữu. “Những chủng tộc” khác biệt đã không xuất hiện trên sân khấu cho đến một trăm nghìn năm hay hai trăm nghìn năm về trước, và qua thời gian ấy não bộ đã đảm đương hầu hết tất cả những thay đổi tiến hóa của chúng.

Kể từ khi Dự Án Di Truyền Học Nhân Loại tuyên bố những kết quả bẩm sinh của nó trong năm 2.000 trong việc

7. Những người cổ sống ở vùng đất Bắc Syria và Á Tê Á (Thổ Nhĩ Kỳ phần Á châu).

giải mã sự liên tục của khoảng hai mươi lăm nghìn gene, đã có một cuộc tranh luận tiếp tục lại về bản chất của chủng tộc. Ba tỉ “cặp nhiễm sắc thể” khác nhau (một sự phối hợp đa dạng của bốn đơn vị hóa học căn bản của phân tử DNA⁽⁸⁾, giống như “những mẫu tự” của “bảng chữ cái” di truyền học). làm nên DNA của loài người. Hầu như mỗi tế bào trong thân thể chứa đựng một bộ hoàn toàn của hai bên dài xoắn nhau của những phân tử DNA, phân ra thành những vùng riêng biệt được biết như gene, mỗi gene chứa công thức để làm một hay hơn những khối chất đạm. Đây là bản thiết kế nền tảng của sự sống, mang những cấu trúc đầy đủ để thiết lập và chuyển vận một thân thể con người. Giải mã sự liên tục của những gene này là một thành tích phi thường, mất hơn một thập niên nghiên cứu chuyên sâu, với sự hợp tác và cung ứng của những nhà khoa học trên toàn thế giới.

Sự quán sát này vào mật mã của đời sống khởi động một sự quan tâm được làm mới lại trong việc đem một cái nhìn vào vấn đề chúng ta là ai, và là loài người có ý nghĩa gì cùng những khác biệt và tương đồng trong những chủng tộc khác nhau. Như được báo cáo trên phương tiện truyền thông rằng mỗi con người là khoảng 99,9 phần trăm giống nhau và có sự đa dạng hơn trong sự cấu tạo di truyền của mỗi người trong mỗi sắc tộc giữa những chủng tộc. Sự khám phá này làm nhiều người kết luận rằng loài người giống nhau một cách hết sức căn bản và khái niệm chủng tộc là lỗi thời, một cách

8. Acid Deoxyribo Nucleic (viết tắt ADN theo tiếng Pháp hay DNA theo tiếng Anh) là một phân tử acid nucleic mang thông tin di truyền mã hóa cho hoạt động sinh trưởng và phát triển của các dạng sống bao gồm cả một số virus. ADN thường được coi là vật liệu di truyền ở cấp độ phân tử tham gia quyết định các tính trạng. Trong quá trình sinh sản, phân tử ADN được nhân đôi và truyền cho thế hệ sau.

136 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

thiết yếu là một huyền bí, một sự phóng chiếu tinh thần, tối thiểu từ quan điểm sinh học. Thí dụ, chúng ta đặt một tầm quan trọng trên màu da trong xã hội chúng ta như vậy, tuy thế sự khác biệt giữa hai con người căn cứ trên màu da là rất nhỏ, hầu như không tồn tại; trong thực tế, thí dụ như được báo cáo rằng da trắng được sản sinh bằng sự thay đổi của một “mẫu tự” DNA trong ba tỉ chữ cái! Chúng ta nghĩ chúng ta biết chủng tộc là gì - trong thực tế, “mọi người đều biết” - tuy thế khi đề đi đến xác định nó thật sự, chúng ta lạc lối. Càng nhìn sâu sát hơn thực chất của mỗi chủng tộc, tìm kiếm một người chúng ta có thể chỉ ra như một thí dụ của chủng tộc “thuần túy” sinh học và di truyền, dường như nó càng chỉ ở trong sự tưởng tượng của chúng ta mà thôi.

Chẳng bao lâu những sự khám phá như vậy bắt đầu lan truyền khắp nơi, như thường lệ, một số nhà khoa học bắt đầu bác bỏ. Thí dụ, họ chỉ ra rằng có một số sự khác biệt gene giữa những quần thể khi người ta nhìn vào một số “gene tương ứng”, các sự đa dạng của những gene khác biệt. Tuy thế, sự thật vẫn duy trì rằng không có sự phân chia khác biệt giữa những chủng tộc, vì chúng ta luôn thấy những thành viên của những quần thể hay chủng tộc khác hay nhóm thiểu số khác mang gene tương ứng “đặc biệt” ấy mà được nghĩ là chỉ thuộc một nhóm cư dân nào đó mà thôi.

Những nhà nghiên cứu khoa học cũng nhắc chúng ta rằng tất cả chúng ta là cùng gia đình - một cách lý thuyết. Chúng ta có cùng tổ tiên, và tổ tiên chung phụ nữ mới gần đây nhất của chúng ta, của mọi người sống ngày hôm nay, một cách phổ thông được biết đến là Mitochondrial Eve⁽⁹⁾. Bà sống ở

9. Nghiên cứu sử dụng một phức hợp gene đặc biệt là mitochondrial DNA, được truyền từ mẹ sang con, để theo dấu từ con người hiện đại

Phi châu khoảng 140.000 năm về trước (không phải là Eve trong Thánh Kinh, vì Eve này không là người đàn bà duy nhất trên Trái Đất, bà cũng có gia đình và bè bạn cùng thời, và chúng ta cũng thừa kế một số nét nào đấy của họ). Những nhà khoa học theo dấu tổ tiên của chúng ta đến bà Eve như một kết quả của một chút DNA đặc biệt, một thành phần nhỏ được tìm thấy trong phức hợp gene mitochondria, những cấu trúc nhỏ hình xúc xích bên trong tế bào, “ngôi nhà năng lượng” của tế bào sản sinh ra năng lượng. Hầu hết DNA của chúng ta là một hỗn hợp DNA từ cả cha mẹ chúng ta, nhưng DNA mitochondria được truyền xuống chỉ qua những bà mẹ, và nó không thay đổi. Do vậy, sử dụng những tính toán phân tích chi ly, các nhà khoa học đã theo dấu ngược đến tổ chung của chúng ta đến một người đàn bà.

Từ dữ kiện ấy, tất cả con người là anh em với nhau - ô, tối thiểu tất cả những người đàn ông có một tổ tiên nam giới chung. Y-chromosomal Adam, người đã sống ở Phi châu khoảng 60.000 năm trước đây. Điều này được quyết định trong cùng cách sử dụng những mảnh DNA trên nhiễm sắc thể Y chỉ truyền xuống cho nam giới và không lẫn lộn với những phân tử DNA khác; nó giống như họ (tên) di truyền cho phép nam giới theo dấu những dòng truyền thừa tổ phụ ngược lại xuyên qua thời gian.

Chúng tộc có thể xuất hiện như những gì cụ thể, bởi vì chúng ta có thể thấy những khác biệt trước đôi mắt của chính chúng ta - quá hiếm hoi hỏi về vấn đề thật sự là gì. Đối với hầu hết mọi người, sự quan trọng vô hạn của con người đặt trên chủng tộc dường như quá đầy đủ chúng cứ rằng nhân

lần về một người độc thân gọi là “*Mitochondrial Eve*” sống ở Châu Phi khoảng 200.000 năm trước.

138 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

loại có thể phân biệt một cách rõ ràng trên căn bản của chủng tộc - thật đầy đủ rằng chúng ta dường như “biết” một cách trực giác trong ruột gan của chúng ta là phải có những khác biệt nền tảng và chức năng sinh học. Nhưng những sự khác biệt này là gì?

Những nhà khoa học đã lý luận rằng những biểu hiện khác biệt chủng tộc của loài người đã xuất phát từ những sự cô lập dân cư nào đấy sống trong một vùng địa lý riêng biệt cho nhiều nghìn năm - con người càng sống trong những vùng khí hậu nắng nóng chói chang, chúng ta càng cần hắc tố melanin để bảo vệ chúng ta, và thân tướng có thể cao hơn hay được tạo hình một cách khác biệt cho phép nhiều bề mặt của chúng ta làm bay hơi. Hay nếu chúng ta sống trong những vùng khí hậu ít ánh nắng hơn, chúng ta cần ít hắc tố hơn, với nhiều chất béo hơn để bảo tồn hơi ấm. Nhưng dường như sẽ là bi kịch khi nhấn mạnh quá nhiều lên những gì đầy không gì nổi bật hơn là sự che phủ thân thể họ do thời tiết của nơi họ sinh trưởng.

Tiếp tục với sự đàm luận của chúng tôi về sự kỳ thị chủng tộc và thành kiến. Tôi nói, “Thưa Đức Thánh Thiện, ngài nói những phương cách tích cực như thế nào về tư tưởng có thể thúc đẩy trong một xã hội mà nó có thể tăng cường sự tin tưởng tính bình đẳng căn bản của chúng ta và giúp chúng ta vượt thắng phân biệt chủng tộc, thành kiến như thế nào. Nhưng tôi vừa mới suy nghĩ sau khi bộ gene của con người vỡ ra thì như thế nào, có rất nhiều dữ liệu thông tin về 99,9 phần trăm DNA của chúng ta như thế nào, những thiết kế cho việc xây dựng thân thể con người, là giống nhau một cách chính xác như mỗi người chúng ta từng gặp. Đối với tôi đây là một thống kê thật kinh ngạc! Tôi cảm thấy rằng điều ấy là chứng cứ thật thuyết phục cho thấy chúng ta giống nhau như

thế nào. (Vi thể, trên căn bản di truyền học chúng ta giống nhau nhiều hơn là khác nhau, và sự khác nhau là không đáng kể). Thậm chí Tổng thống Clinton đã lên truyền hình và đề cập đặc trưng này, và đã tiếp tục nêu điều này ngay cả sau khi ông ta đã mãn nhiệm.

“Thêm nữa, sự thật là những giá trị hay ý tưởng này chẳng hạn như dân chủ, bình đẳng, v.v..., đã được khuyến khích trong xã hội chúng ta rồi. Tuy thế, sự tỉnh thức ấy dường như không có một tác động lớn trong xã hội. Mọi người trên khắp thế giới đang khai thác lẫn nhau, chiến đấu với nhau, và hành động nói chung giống như là những khác biệt giữa chúng ta là khổng lồ, hầu như chúng ta là những chủng loại khác nhau. Do vậy, tôi đang tự hỏi rằng điều gì đang thiếu vắng...”

“Howard, tôi nghĩ nếu ông nhìn từ viễn tượng rộng rãi hơn, ông sẽ thấy rằng sự thúc đẩy những giá trị này đang hoạt động, có hiệu quả. Từ quan điểm của lịch sử loài người, đã có những tiến bộ to lớn trên thế giới, với một sự tỉnh giác lớn lao hơn về những giá trị này, những ý tưởng về bình đẳng và thật lan rộng khắp thế giới. Hãy nhìn những tiến bộ chỉ trong vài trăm năm trở lại đây.”

“À, điều đấy có thể đúng,” tôi thừa nhận, “nhưng tôi không biết, dường như cho một số người nào đấy tôi thiếu vẫn khó khăn cho họ đảo ngược quan điểm và nhận thức của họ, để mở rộng biên cương cho những ai mà với những người ấy họ là giống nhau, để bao gồm những người khác như một bộ phận của “chúng ta”, căn cứ trên một ý nghĩa sâu sắc về nền tảng bình đẳng của chúng ta.”

“Vâng, có thể khó khăn,” Đức Thánh Thiện đáp lời, “và mặc dù trong vài trường hợp có thể khó khăn, tôi nghĩ rằng có thể thay đổi. Hãy nhìn vào thí dụ của ông về Hoa Kỳ và

những hiện tượng văn hóa ở Mỹ về cuộc vận động quyền dân sự. Đã có thời gian có những cộng đồng hoàn toàn tách biệt. Nhưng trong những trường hợp nơi mà cộng đồng thiểu số da đen được trao cho cơ hội bình đẳng như một kết quả của cuộc vận động này, đạt được cùng trình độ kinh tế xã hội và sống trong cùng những người láng giềng như những người khác chủng tộc, chia sẻ cùng những rắc rối xã hội cộng đồng, chẳng hạn như sự giáo dục con cái của họ, tôi nghĩ sẽ có ít sự phân chia Chúng Ta và Họ hơn. Mặt khác, trong những cộng đồng nào mà những người da đen được ban cho những quyền dân sự ít hơn, sống một cách riêng biệt, sẽ có nhiều sự nghi ngờ hơn giữa hai chủng tộc. Vì thế tôi nghĩ điều này cho thấy rằng sẽ có rất ít khả năng để giảm thiểu những loại phân chia này; không thể.”

“Điều ấy đúng,” tôi nói lại lần nữa. Ngài đang bắt đầu thuyết phục tôi. Tuy nhiên, khi tôi đang tự hỏi về khả năng cho sự thay đổi chân thành trong những cuộc xung đột khó chạy chữa nhất giữa những nhóm chủng tộc, thiểu số và những thứ khác nữa, ngài tiếp tục, giống như cảm nhận được sự nghi ngờ của tôi. “Howard, ở đây chúng ta đang nói về thành kiến và xung đột giữa những nhóm, và điều này nhắc tôi về một câu chuyện cảm động mà tôi đã nghe trong một lần tôi viếng Do Thái. Tôi đã gặp những người nào đấy liên hệ trong một cuộc vận động hòa bình của những người dân thường ở đây mà đã đem tất cả những thiếu niên Do Thái và Palestine lại với nhau. Những thiếu niên này được dạy để thấy hình ảnh của Thượng đế trong mỗi đứa khác. Chúng được thực tập để tự nhắc nhở rằng Thượng đế ở trong những đứa trẻ phía bên kia, trong cùng cách ấy Ngài ở trong chúng. Đây là một loại thực tập tâm bình đẳng (một loại hành xả hay buông bỏ: Cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức).”

Tôi nghe nói rằng bất cứ khi nào cuộc xung đột được hâm nóng lại, những đứa trẻ này, những thiếu niên đã từng rèn luyện để thấy Thượng đế trên khuôn mặt của những đứa trẻ thuộc phía bên kia, đã thấy là hầu như không thể phát triển sự thù hận đối với những đứa trẻ khác. Người ta không thể khiến cho những đứa trẻ này ở dưới đặc tính liên tưởng suy rộng về ‘kẻ thù’. Tôi nghĩ điều này thật là tuyệt vời!” Đức Đạt Lai Lạt Ma kêu lên một cách nhiệt tình.

“Do vậy, tôi thật sự tin tưởng rằng sự thay đổi chân thành là có thể,” ngài kết luận, “nhưng dĩ nhiên, thay đổi cần thời gian. Như chúng ta đề cập, những thái độ này căn cứ trên sự tin tưởng sai lầm và vọng tưởng điên đảo của tư duy, và bất cứ sự thay đổi nào trong xã hội trước nhất phải bắt đầu trong tâm thức và trái tim của con người, với một sự chuyển hóa về quan điểm của người ấy. Sự thay đổi này xảy ra trong một người vào một lúc nào đấy.”

Nguyên tác: Overcoming Prejudice

Ấn Tâm Lộ - Ngày 13/07/2011



Chương 5:

CHỦ NGHĨA QUỐC GIA CỰC ĐOAN

“A, tuần này chúng ta đang nói về những sự phân chia Chúng Ta chống lại Họ, và những hiểm họa của sự tiến triển này đến thành kiến, xung đột, và bạo động. Tôi vừa mới nghĩ rằng việc xác định với xứ sở hay quốc gia của một người dường như cũng là những thí dụ đầy sức thuyết phục về Chúng Ta. Dường như rằng đi theo một thời điểm khủng hoảng của một quốc gia, ở đây luôn luôn dường như là sự sống lại của chủ nghĩa yêu nước hay chủ nghĩa quốc gia. Dĩ nhiên, nhiều lúc chủ nghĩa quốc gia này tự tuyên bố như một loại chủ nghĩa yêu nước đầy âm thầm, những biểu hiện hỗ trợ cho xứ sở một người, nhiều sự vung vãi cờ xí, v.v... Nhưng một cách lịch sử, khuynh hướng của loại chủ nghĩa quốc gia này càng nhiều, hiểm họa rơi vào những kiểu thức tàn phá càng lớn, và không có nhiều khoảng cách để đi từ một loại nhiệt huyết yêu nước đến sự thù địch công khai đối với những quốc gia khác. Sự việc thứ này đã hành động như một loại nhiên liệu cho nhiều xung đột trong lịch sử.

“Tôi vừa tự hỏi, chính ngài nắm giữ gì về chủ nghĩa quốc gia, lợi ích của nó chống lại những bất lợi hay khả năng tàn phá của chủ nghĩa quốc gia?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói, “Tôi không nghĩ rằng chủ nghĩa quốc gia trong tự nó là tàn phá. Là một thành viên của một quốc gia nào đây có thể là một bộ phận cảm giác nhận biết của một người. Do vậy, chủ nghĩa quốc gia có thể hữu ích, cho chúng ta một cảm nhận thuộc về, và chúng ta có thể có một cảm giác tự hào trong đặc tính quốc gia của chúng ta. Điều này là tốt. Tôi nghĩ chủ nghĩa quốc gia như một loại khí cụ hay như khoa học - nếu chúng ta sử dụng khoa học trong một cách sai lạc, sau đó nó có thể đem thảm họa. Nếu chúng ta sử dụng nó một cách thích đáng, nó sẽ mang đến lợi ích. Thế nên, nó tùy thuộc vào việc chúng ta sử dụng nó trong phương pháp đúng đắn hay không.

“Bây giờ khi chúng ta nói về chủ nghĩa quốc gia, chúng ta đang nói về những sự khác nhau căn cứ trên đặc tính quốc gia, một phần then chốt mà đây là những khác biệt trong di sản văn hóa, và quá khứ lịch sử. Mỗi quốc gia có đặc trưng văn hóa hay nhóm văn hóa, một di sản văn hóa. Dĩ nhiên, cũng có những biên giới địa lý giữa các quốc gia. Đây là một phần của nó. Nhưng tôi nghĩ văn hóa là vấn đề chính. Và, dĩ nhiên, mỗi cộng đồng phải có quyền để bảo tồn nền văn hóa của chính họ, kể cả ngôn ngữ, phong tục, và áo quần, v.v...

Tôi hỏi, “Ngài đề cập những lợi ích của chủ nghĩa quốc gia và tầm quan trọng của việc duy trì một nền văn hóa hay đặc tính dân tộc, nhưng ngài cũng đồng ý rằng có thể có những bất lợi của chủ nghĩa quốc gia, những khía cạnh phá hoại chứ?”

“Ở đây, tôi muốn phân biệt giữa một chủ nghĩa quốc gia lành mạnh và chủ nghĩa quốc gia cực đoan,” đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lại. “Khi chủ nghĩa quốc gia trở nên cực đoan, nó trở thành một ý tưởng nguy hiểm, quá mạnh có thể kích động dân chúng tiến hành những hành động khiêu khích. Điều này

có thể xảy ra như thế nào, chúng ta đã thấy một cách rất rõ ràng trong câu chuyện thảm kịch ở bán đảo Balkan vào cuối thế kỷ hai mươi, với thuật ngữ ‘làm sạch dân tộc’ và ‘Balkan hóa’ xâm nhập vào ngữ vựng hàng ngày của chúng ta. Những gì chúng ta chứng kiến trong thảm kịch này là những đặc tính cực đoan quốc gia đã đưa đến một chu kỳ tội ác của bạo động giữa người Serbia, Croatia, và Bosnia. Ở đây là một thí dụ về những tác động đặc tính quốc gia của con người đã dày xéo những khía cạnh đặc tính quốc gia của dân tộc khác mà nếu khác đi đã có thể cung ứng một căn bản cho việc đi đến với nhau.”

“Do thế, như một xã hội, ngài nghĩ chúng ta có thể học hỏi điều gì từ kinh nghiệm của thảm họa đó ở Đông Âu?” tôi hỏi.

“Rõ ràng một bài học quan trọng mà chúng ta cần học là những đặc tính quốc gia dân tộc rất quan trọng đối với họ và phải nên tôn trọng. Trong chi tiết, điều này nói với chúng ta là khi những đặc tính quốc gia dân tộc cùng tồn tại trong một nhóm rộng lớn, cho dù trong một liên hiệp quốc gia như Liên Hiệp Âu châu, hay một quốc gia riêng lẻ, chúng ta cần bảo đảm rằng những tính chất quốc gia dân tộc được quan tâm tôn trọng và làm cho hòa hiệp chân giá trị. Dĩ nhiên, nếu chúng ta có một sự đa dạng văn hóa khác biệt trong một quốc gia, nhằm để cho tất cả phát triển lớn mạnh, tôi nghĩ tự do là rất quan trọng và một thể chế công bằng hữu hảo, với những nguyên tắc của luật lệ.”

Ngay lúc đức Đạt Lai Lạt Ma nói về những vấn đề này - tự do, nguyên tắc luật lệ, sự tôn trọng tất cả những nền văn hóa, tất cả mọi quốc gia - truyền thống văn hóa Tây Tạng, và vị trí lịch sử Tây Tạng như một quốc gia, đang ở trong những gọng kìm của một cuộc đấu tranh sinh tử mà có thể quyết định sự sống còn của một truyền thống và di sản cổ

146 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

xưa. Đối với ngài, đây là một vấn đề sống động, không chỉ là một triết lý trừu tượng - những thuật ngữ như “tự do”, “tôn trọng những nền văn hóa con người”, và “nguyên tắc luật lệ” không chỉ là những khẩu hiệu đối với ngài, hay một mẫu tin tức buổi tối. Bị kích thích bởi cảm xúc mạnh mẽ nội tại và đánh dấu với một cái nhìn kiên quyết trong đôi mắt ngài, những ngôn từ của đức Đạt Lai Lạt Ma chuyên chở một cảm giác chân thành cấp bách. Có ý nghĩa rằng khổ đau của con người thật sự bị đe dọa, và rằng sự cống hiến của đức Đạt Lai Lạt Ma đối với những nguyên tắc và những biên giới này trong sự quan tâm của ngài không chỉ dành cho nền văn hóa Tây Tạng mà thôi nhưng được mở rộng đến tất cả những nền văn hóa trên thế giới. Tôi không thể cảm lòng được với sự xúc động.

Dù sao đi nữa, tôi nghĩ rằng thăm kịch ở Balkan có thể dạy chúng ta một bài học quan trọng về những gì có thể xảy ra khi loại tôn trọng căn bản ấy vắng bóng...” Ngài dừng lại, rồi thì thêm một cách nhanh chóng, “Tôi trọng truyền thống người khác là rất quan trọng trong thế giới ngày nay.”

Suy nghĩ khoảng một giây về bình luận mà tôi đã nghe đức Đạt Lai Lạt Ma nói trước đây, ý tưởng rằng hòa bình thật sự không chỉ đơn thuần là sự vắng bóng chiến tranh, đối với tôi là sự vắng bóng đơn thuần của thành kiến không giống như sự tôn trọng thật sự.

Tôi nhận xét, “Cho đến lúc này, chúng ta đã đang nói về sự vượt thắng thành kiến, nhưng bây giờ dường như chúng ta đang nói nó một bước xa hơn hay trở nên chủ động hơn, nói về việc trau dồi một ý thức tôn trọng đối với những nhóm khác. Nhưng câu hỏi hợp lý logic là, ngài có bất cứ suy tư nào về việc làm thế nào gia tăng hay trau dồi một ý thức tôn trọng rộng lớn hơn đối với những nền văn hóa hay dân tộc khác hay không?”

“Vâng, tôi nghĩ rằng chúng ta đã thảo luận về vấn đề một số cá nhân có thể có trình độ học vấn hơn hay giàu có hơn, v.v..., và một số có thể yếu kém hơn, nhưng mặc cho những loại khác biệt này, họ vẫn là những con người, và đáng trọng với phẩm giá con người và tôn trọng trên trình độ căn bản ấy. Cùng nguyên tắc áp dụng trên trình độ văn hóa và dân tộc - có thể có những người khác dị biệt, lối sống của họ hay lối ăn mặc của họ mà chúng ta có thể không hiểu được, nhưng chúng ta vẫn có thể duy trì sự tôn trọng phù hợp với chân giá trị con người họ căn cứ trên lòng nhân đạo thông thường của chúng ta.

“Nhưng ở đây,” ngài tiếp, “có một vấn đề khác. Điều gì đây rất quan trọng trên nhiều trình độ: Học hỏi để biết thường thức sự đa dạng, thật sự phản chiếu trên giá trị của nó, khảo sát những niềm tin của nó. Càng có thể đánh giá đúng sự đa dạng, chúng ta sẽ càng dễ dàng tôn trọng hơn những ai có thể là khác biệt. Thí dụ, từ quan điểm nhân loại là một thể thống nhất, tôi nghĩ sự đa dạng văn hóa, đa dạng những nhóm chủng tộc có thể làm giàu cho nhân loại. Nên vấn đề thật sự là nhằm để cho tập thể nhân loại phát triển lớn mạnh, những cá nhân thành viên của tập thể ấy phải thịnh vượng. Tốt lành như một ngôi vườn. Nhằm để cho một ngôi vườn xinh đẹp và kỳ diệu, ở đây cần có sự đa dạng của bông hoa trong ngôi vườn, cây cỏ, và sự phối hợp của nhiều kích cỡ, hình dạng, và màu sắc khác nhau bổ sung cho ngôi vườn, và mỗi thứ cần phát triển trong môi trường riêng của chúng. Trái lại, nếu chúng ta chỉ có một loại hoa trong vườn ấy, chỉ trong một sưu tập, điều ấy sẽ đơn điệu nhàm chán. Chính sự đa dạng đã cho ngôi vườn sự xinh đẹp của nó.”

Thời gian cho buổi gặp gỡ của chúng tôi đã hết. Nhưng bị thu hút với những ngôn từ của đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi đã

148 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

không chú ý sự bối rối bất thường trong hành động của các cộng sự và thị giả của ngài đến và đi ở hàng hiên bên ngoài trong việc hướng dẫn một người khách ra và một người khác vào. Nhưng bây giờ lẳng vãng chung quanh tấm bình phong, dấu hiệu được báo bởi thư ký của đức Đạt Lai Lạt Ma và tôi nhanh chóng chuẩn bị để rời khỏi phòng tiếp kiến.

Khi tôi bước ra hành lang, được trang trí bởi một sự sắp xếp dày đặc những bụi cây màu tía treo trên rào lưới, tôi nhìn người khách kế tiếp của đức Đạt Lai Lạt Ma được hướng dẫn vào trong phòng và gặp ngài. Đây là một nhóm nhỏ những người nam nữ, và tôi chú ý rằng những thành viên của nhóm đại diện cho vài quốc tịch khác nhau và tất cả dường như được thống nhất trong sự sôi nổi của họ để diện kiến đức Đạt Lai Lạt Ma - một sự kết thúc thích hợp cho buổi thảo luận của chúng tôi về sự hòa hiệp giữa tất cả các dân tộc. Khi tôi bước xuống lối đi hướng tới cổng chính khu phức hợp nơi cư ngụ của đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi thích thú với sự tươi tốt xum xuê của cây cỏ trên mặt đất - những hàng trúc và bụi rậm dày đặc, cây sồi, cây linh sam, cây đỗ quyên, những bông hoa trong chậu đủ màu sắc rộ nở - tím, vàng, đỏ, cam,... Khi tôi chậm rãi bước xuống đồi, sung sướng với sự đa dạng của một ngôi vườn trong khi vẫn nghĩ về ẩn dụ ngôi vườn của đức Đạt Lai Lạt Ma với cái hay cái đẹp trong sự đa dạng của con người, tôi đang say sưa với sự an bình, cảm giác hy vọng như thể có lẽ một ngày nào đấy viền tượng của đức Đạt Lai Lạt Ma có thể đạt đến để xuyên qua ngôi vườn trong hiện thực.

Người ta không cần nhìn quá xa trong quá khứ để bắt gặp những thí dụ dễ sợ nhất của sức mạnh tàn phá do chủ nghĩa quốc gia cực đoan hay thành kiến dân tộc và thù hận. Thí được chọn lựa bởi đức Đạt Lai Lạt Ma, Cuộc Chiến Bosnia, không quá lâu về trước. Gần như ngay lập tức sau khi Cộng

Hòa Bosnia và Herzegovina tuyên bố độc lập khỏi cựu Liên Bang Nam Tư năm 1991, thế giới bắt đầu chứng kiến ngay chính phía tệ hại nhất của chủ nghĩa quốc gia cực đoan, khi ba nhóm dân tộc truyền thống sống trong vùng (Chính Thống Serbia, Thiên Chúa Croatia, và Hồi giáo Bosnia) bắt đầu một cuộc chiến tranh ác liệt căn cứ trên quốc gia dân tộc, mỗi phía chiến đấu để đạt được sự kiểm soát chính trị đối với quốc gia mới hay những bộ phận của nó. Vào lúc cuộc chiến chấm dứt với Thỏa Thuận Dayton 1995, hơn một trăm nghìn người đã bị giết và hai triệu người phải ly tán - kết quả của cuộc chiến tàn phá quá nhiều cho khu vực, để lại thảm họa của nó với sáu mươi phần trăm nhà cửa, phân nửa trường học, và một phần ba nhà thương bị hư hao hay phá hủy; cùng với sự tàn phá hệ thống điện lực, hệ thống đường xá, hệ thống dẫn nước; tra tấn; binh lính hãm hiếp phụ nữ trước mặt gia đình họ, ở công trường, đôi khi sự lạm dụng và những bê lũ hãm hiếp họ với nhau, hàng ngày hay ngay cả hàng tuần vào lúc ấy. Cả ba phe đều dự phần. Người Serbia đặc biệt tàn nhẫn trong những nỗ lực “làm sạch dân tộc” của họ, đốt rụi nhà cửa, giam những người đàn ông trong những trại tập trung nơi mà một số bị tra tấn hay đói khát đến chết, sử dụng chiến thuật để loại trừ thành viên của những nhóm khác sống trong những khu vực địa lý của họ.

Với khổ đau trong một mức độ rộng lớn và không thể tưởng tượng như thế, đôi khi thật dễ dàng để xem những chiến tranh nhận thấy như vậy là “những sự kiện thế giới” và đánh mất ý thức tác động của chủ nghĩa quốc gia cực đoan trong đời sống thường nhật của con người. Nhưng có lẽ câu chuyện của ba đời sống sẽ là một thí dụ năng động cho thảm kịch của suy nghĩ Chúng Ta và Họ.

Trong thảo luận trước đây của chúng tôi, đức Đạt Lai

150 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Lạt Ma đã nói về mối quan hệ giữa cá nhân và nhóm - một người có thể có một ý thức mạnh mẽ về đặc tính cá nhân, của sự độc lập, của sự tự tin và sự mạnh mẽ của cá nhân như thế nào và cùng lúc ấy có một ý thức sâu sắc về việc thuộc vào một nhóm, “Không phải là Tôi hay Chúng Ta, nhưng là Tôi và Chúng Ta.” Ở đây, ngài mở rộng cùng nguyên tắc ấy đến những nhóm: Sự tin tưởng khả năng của nhiều nhóm sống trong một xứ sở, mỗi nhóm ca ngợi đặc thù của họ, vinh danh truyền thống của họ trong khi cùng lúc ấy trau dồi một ý thức của việc thuộc vào một đặc tính quốc gia.

Một kiểu mẫu như thế, sự cân bằng lý tưởng của đặc tính cá nhân và tập thể, đã được thấy một lần trong một nhóm thiếu niên mười sáu và mười bảy tuổi, Bosnia, Croatia, và Serbia, những thiếu niên đã đến với nhau trong năm 1984 để thi đấu cho đội bóng rổ thiếu niên quốc gia của Nam Tư, một đội bóng đã trở thành huyền thoại. Trong bốn năm, đội này là vô địch, một đội bóng ước mơ của của những đấu thủ trẻ, những người chưa bao giờ thua trận trong những cuộc thi đấu quốc gia trên sân, và những người trưởng thành với nhau ngoài sân, tiến tới vững vàng trong tình bạn sâu sắc khi chúng du hành với nhau, sống trong phòng với nhau, rèn luyện cần mẫn, và chia sẻ đời sống với nhau. Ý thức tình bạn thân thiết cá nhân và sự tự tin thi đấu của chúng là không thể lay chuyển trong những năm tháng ấy, đến mức độ mà đêm trước của trận thi đấu quan trọng nhất của chúng, Vô Địch Thế Giới 1987 cho Nam Thiếu Niên, chúng đã cùng nhau lên ra khỏi khách sạn của chúng để nhảy nhót, nhào lộn trên những tấm bạt lò xo cả đêm. Và chúng vẫn chiến thắng nổi bật, đánh bại đội Hoa Kỳ tại trận thi đấu vào ngày hôm sau, 86-87.

Sau khi chiến thắng trận thi đấu vô địch thế giới thiếu

niên, nhiều ngôi sao trẻ tương lai - NBA⁽¹⁾ này tiến tới thi đấu cho đội trưởng thành quốc gia của Nam Tư. Tình bạn thân thiết đã duy trì một cách kiên cố giữa những đấu thủ Serbia như Vlade Divac hay Aleksander Djordjevic và đấu thủ Croatia như Dino Radja hay Toni Kukoc, những người tiếp tục thi đấu với nhau qua chiến thắng giải Vô Địch Châu Âu 1991 ở thủ đô Roma, Ý Đại Lợi.

Dấu hiệu đầu tiên cho sự chấm dứt Đội Ước Mơ trẻ đã đến vào buổi trưa cuối cùng của loạt thi đấu vô địch, chỉ ngày trước khi Slovenia tuyên bố độc lập khỏi liên bang Nam Tư. Bộ trưởng Thể thao của quốc gia mới đã gọi một người phòng thủ trẻ của đội nói với cậu ta rằng nếu cậu thi đấu đêm ấy, cậu sẽ bị xem như người phản bội quốc gia của cậu.

Khi vùng Balkan nhanh chóng vỡ ra thành từng mảnh và trở thành nóng bỏng trong xung đột, đột nhiên những đặc tính mới nổi lên. Không còn là những người Nam Tư nữa, những vận động viên bây giờ có những đội mới và nhãn hiệu mới, người Croatia, người Serbia, người Bosnia. Quá nhiều, những nhãn hiệu này dường như che khuất tất cả những phương diện khác về đặc tính của họ. Thành viên của đội Hồi giáo Bosnia, Teo Slibegovic đã nói, “Bạn biết không, tôi chưa từng biết dân tộc của bất cứ người nào là gì khi chúng tôi thi đấu với nhau. Và tôi cam đoan với bạn rằng họ chưa từng biết tôi thuộc dân tộc nào. Ô, bây giờ chúng tôi biết rồi.” Tình bạn, đã từng một lần nghĩ rằng không gì phá vỡ được, bây giờ dường như tan ra mây khói dưới sức ép.

Khó khăn đặc biệt đối với hai vận động viên ngôi sao, Serbia Divac và Croatia Kukoc, những người đã trở thành

1. National Basketball Association: Hiệp Hội Bóng Rổ Quốc Gia.

152 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

đôi bạn rất thân thiết trải qua bao năm tháng. Divac đã cố gắng giữ sự liên lạc với người đồng đội năm xưa, và mặc dù họ không hoàn toàn đổ vỡ hẳn liên lạc, anh vẫn rắc rối sâu xa bởi bản chất gương ép của tình bạn; anh ta ngay cả bật khóc trong cuộc phỏng vấn năm 1996 khi anh nói về những diễn biến của thảm kịch. Kukoc trong khi ấy kể lại rằng, “Mùa hè vừa qua, tôi đã đi thăm viếng các bệnh viện để thấy nỗi đau thương. Một khi người ta thấy những thanh niên mười chín, hai mươi không tay, không chân, người ta không nghĩ đến bóng rổ nữa.”

May mắn thay, khi năm tháng trôi qua, vết thương đã lành lại trong hầu hết những đồng đội cũ, và hôm nay hai người bạn này, một lần nữa, hoạt động với nhau ở bán đảo Balkan trong những nỗ lực nhân bản và dạy sự bao dung đến những trẻ em qua bóng rổ.

Khi chúng ta thấy một đội như thế trong hoạt động, nó vượt khỏi thể thao; nó thể trở thành một ẩn dụ cho đỉnh cao của khả năng con người (như triều đại Celtic Boston những năm 1960, được hướng dẫn bởi ngôi sao lớn của bóng rổ kể cả Bill Russell, John Havlicek, và Sam Jones)! Đây là một sự quân bình toàn hảo, nơi chúng ta có thể thấy sự phát triển tột đỉnh của nỗ lực con người, chủ nghĩa cá nhân ở chỗ tuyệt diệu nhất của nó, và cùng lúc ấy là đại diện tuyệt đỉnh của nỗ lực tập thể. Trong những đội thật sự tầm vóc này, chúng ta sẽ thấy năm cá nhân riêng rẽ, mỗi người với đặc điểm thông minh riêng của họ, mỗi phác họa rõ ràng, với cá tính riêng của họ; một người có thể là kẻ tung pháo chắc chắn, người khác dữ dội trong việc phòng thủ và phá chặn đối phương, người thứ ba là một nhân vật lèo lái làm bàn cần mẫn. Không một người nào có thể làm tất cả mọi việc, nhưng mỗi người đã phát triển sự thông minh riêng của mình, trong khi biết

thể mạnh của mỗi người kia, và khi họ đến với nhau, họ ở trong sự hòa hiệp hoàn toàn với một loại sức mạnh tổng hợp giống như họ thật sự là một cơ thể, với tổng thể lớn hơn tổng số các bộ phận.

Tôi không thể nghĩ về một sự diễn tả thích hợp hơn những ý tưởng của đức Đạt Lai Lạt Ma về khả năng của việc có một đặc tính cá nhân mạnh mẽ và một đặc tính tập thể mạnh mẽ cùng một lúc, cũng như một ẩn dụ thích hợp về những lợi ích của việc có sự đa dạng cá thể trong một tổng thể rộng lớn - cho dù đây là những đấu thủ bóng rổ trong một đội hay những nhóm chủng tộc trong một liên bang rộng lớn hơn.

Đức Thánh Thiện đề nghị một sự phản chiếu sâu sắc trong những lợi ích của đa dạng như một chiến thuật thực tiễn đầy năng lực để giúp cho việc trau dồi sự tôn trọng cho những ai mà họ có thể là khác biệt. Trong khi một đội như vậy cung ứng cả một sự minh họa và một ẩn dụ rộng rãi hơn cho những lợi ích của đa dạng, cũng có một đáp ứng tuyệt vời của nghiên cứu khoa học cung cấp những chứng cứ cụ thể hơn cho lợi ích của đa dạng mà nó đáng giá để quán chiếu.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA SỰ ĐA DẠNG

Trong quyển sách của ông, Tuệ Trí Đám Đông⁽²⁾, tác giả James Surowiecki⁽³⁾ mở màn với câu chuyện của một nhà

2. Tuệ Trí Đám Đông đưa ra một giả thuyết đơn giản đến mức có người cho là kỳ quặc, đó là: Nếu để đưa ra một quyết định đúng đắn hay giải quyết một vấn đề nào đó, thì đám đông luôn tỏ ra thông minh hơn một vài chuyên gia riêng lẻ.

3. James Surowiecki sinh năm 1967, tốt nghiệp tiến sĩ Lịch sử Hoa Kỳ tại Đại học Yale trước khi là phóng viên tài chính, viết cho Trang tài chính của tờ *The New Yorker*. Tác phẩm của ông đã xuất hiện trên các tờ *New York Times*, *Wall Street Journal*, *Wired* và *Slate*.

khoa học tám mươi lăm tuổi, Francis Galton⁽⁴⁾, một chuyên gia trong khoa học di truyền, người đã quyết định đi đến một hội chợ và một cuộc triển lãm thú nuôi một ngày nọ vào năm 1906. Ông có một sự quan tâm lâu dài với việc gây giống và hiếu kỳ để thấy những kết quả của việc gây giống thú vật ngày hôm ấy. Tác giả thuật lại chi tiết việc Galton đi qua một cuộc thi phỏng đoán sức nặng của con vật trong hội chợ, mà trong ấy người ta đánh cuộc trên trọng lượng của một con bò béo mập đang diễn ra, “sau khi nó được ‘giết và xẻ thịt’”. Với những phần thưởng cho những ai đoán đúng nhất, khoảng chừng tám trăm người đang dự cuộc. Trong khi có một số những đồ tể và nhà chăn nuôi giỏi giang trong số tám trăm người thi đoán ấy, toàn bộ những người ấy khác nhau rất nhiều, với khá ít người không có một kiến thức gì về súc vật. Galton phỏng đoán rằng mặc dù có một số nhà chuyên môn trong đám đông, hầu hết mọi người sẽ không có ý kiến gì về trọng lượng sau cùng sẽ là bao nhiêu, và dự đoán trung bình chắc chắn sẽ là cách kết thúc cuộc thi. Sau khi cuộc thi qua rồi, Galton mượn tất cả những phiếu dự thi từ những người tham dự và phân tích chúng. Sau khi trung bình tính tất cả những sự phỏng đoán để đi đến một kết luận duy nhất, đại biểu cho “tuệ trí tập thể” của đám đông trong ngày ấy, Galton đã sững sốt với những kết quả: Sự phán đoán của đám đông là toàn hảo một cách cơ bản!” Sau khi bị giết và xẻ thịt, con bò nặng 1.198 cân Anh. Đám đông đoán là 1.197.

4. Francis Galton (1822-1911) là một nhà khoa học xuất chúng, người Anh, thường được xem là “cha đẻ” của phương pháp khoa học hiện đại mà chúng ta sử dụng ngày nay. Sở trường nghiên cứu của ông là di truyền học, và ông rất nổi tiếng qua những nghiên cứu về những đặc tính và yếu tố liên quan đến thông minh và mối liên hệ giữa thông minh và danh tiếng. Những công trình này có ảnh hưởng lớn đến suy nghĩ của nhiều người thuộc giai cấp quý tộc ngày xưa và giới trung lưu ngày nay.

Surowiecki tiếp tục trong quyển sách của ông để cho một thí dụ về những câu chuyện tương tự, và thêm những lý thuyết và nghiên cứu khoa học, minh chứng chủ đề căn bản của quyển sách ấy: *“Dưới những hoàn cảnh đúng đắn, ông viết, những tập thể là thông minh một cách nổi bật, và thường sáng suốt hơn người thông minh nhất trong đám ấy.”* Ông lập luận trái ngược với trực giác hay cảm nhận thông thường rằng những nhóm người khá hơn trong việc giải quyết những rắc rối và đưa ra những quyết định tốt đẹp hơn so với ngay cả người chuyên môn hàng đầu trong nhóm.

Dĩ nhiên, tất cả chúng ta biết là con người ta có thể rồ dại vô cùng như thế nào vào những lúc tụ họp trong đám đông, có thiên hướng về tính ngu ngốc tuân từ việc sẵn lòng những phù thủy đến những hành vi ác độc không thể tưởng được (thí dụ việc hành hình vì sự cuồng tín). Do vậy, chìa khóa ở đây là việc xác định “những hoàn cảnh đúng đắn” Surowiecki liên hệ đến những hoàn cảnh cho phép tuệ trí của tập thể lộ dạng. Những điều kiện được xác định bởi Surowiecki hỗ trợ thêm cho biện luận của đức Đạt Lai Lạt Ma rằng sự đa dạng - cho dù là sự đa dạng của những cá thể trong đám đông, sự đa dạng văn hóa trong một quốc gia, hay sự đa dạng quốc gia trong hành tinh của chúng ta - đôi khi có thể cống hiến những lợi ích lớn lao. Lần theo nhiều nghiên cứu khoa học, và sự phong phú của những thí dụ thực tiễn, Surowiecki kết luận rằng “những điều kiện cần thiết cho sự thông tuệ của đám đông là: Đa dạng, độc lập, và một loại phân quyền đặc thù.”

Vì vậy chúng ta đi đến một lợi ích khác của đa dạng: Sự đa dạng làm nổi bật tuệ trí của một nhóm, cải thiện việc giải quyết vấn đề và khả năng tạo ra quyết định của chúng ta. Với quá nhiều rắc rối trên thế giới ngày nay, đây là một lợi

ích không được bàn luận một cách qua loa. Nếu một nhóm người đang tìm cách giải quyết một vấn đề hay đi đến một sự đồng tâm nhất trí trong một quyết định quan trọng, một sự đa dạng của những viễn tượng mới mẻ, một nguồn tin tức mới, và những kho tàng khác nhau của kiến thức tất cả công hiến đến tuệ giác và sức mạnh của một tập thể. Trong một ý nghĩa, người ta có thể phác họa ra một nét tương tự đến câu chuyện “*Con Voi và những Người Mù*”, nơi mà một nhóm người mù được yêu cầu diễn tả con voi. Một người cảm nhận cái đuôi con voi giống như một sợi dây, người khác cảm nhận cái chân và diễn tả nó như cây cột, v.v... Hành động đơn độc, những người mù là đủ cả dấu hiệu, nhưng nếu những người mù được tập hợp trong một nhóm, mỗi người công hiến đến bức tranh, cuối cùng họ sẽ có thể đi đến một sự diễn tả thật tuyệt về con voi.

Một cuộc nghiên cứu then chốt 2004 tại Đại học Stanford đã minh chứng một cách trực tiếp lợi ích của sự đa dạng trong việc cải thiện khả năng suy nghĩ của một nhóm. Những nhà nghiên cứu Anthony Antonio⁽⁵⁾ và Kenji Hakuta⁽⁶⁾ phân chia một nhóm sinh viên da trắng thành những nhóm nhỏ được bố trí để thảo luận một vài vấn đề xã hội tranh cãi, chẳng hạn như án tử hình. Những sinh viên không biết nhau, họ được hợp thành nhóm vì thế tất cả chia sẻ cùng những quan điểm, căn cứ trên một cuộc phỏng vấn thể nghiệm. Cũng không biết đến những đối tượng là một trong những “sinh viên” trong mỗi nhóm là một “người gài vào”, hợp tác với những

5. Sau khi tốt nghiệp tiến sĩ giáo dục tại Đại học Los Angeles (UCLA) 1998, Anthony Antonio đã bắt đầu giảng dạy và tiến hành nghiên cứu tại trường Giáo Dục Stanford.

6. Kenji Hakuta tốt nghiệp tiến sĩ tâm lý học tại Đại học Harvard, 1975-1979.

nhà nghiên cứu. Phân nửa người gài vào là da đen, phân nửa là da trắng. Thêm nữa, một số người gài vào được hướng dẫn để đồng ý và một số được yêu cầu không đồng ý với những người khác trong nhóm.

Trong việc phân tích một cách kỹ lưỡng nội dung những đề tài thực tập mười lăm phút trước và sau khi thảo luận, những nhà nghiên cứu thấy chứng cứ kết luận rằng trong những nhóm này đã có những ảnh hưởng lợi ích trên vấn đề suy nghĩ của những thành viên trong nhóm, đặc biệt cải thiện một loại suy nghĩ được biết như “sự phức tạp để hợp thành một thể thống nhất” (*integrative complexity - IC*). IC là thước đo của sự suy nghĩ thông tuệ trình độ cao cấp, đại khái liên hệ khả năng để nhìn vào vấn đề từ một sự đa dạng của nhận thức, và có thể hợp nhất những sự đa dạng này trong việc trở thành một kết luận. IC có giá trị lớn trong việc giải quyết vấn đề và làm nên quyết định. Những lợi ích trong việc nghiên cứu được thấy khi một nhóm bao gồm một thành viên của một chủng tộc khác, cho dù sinh viên da đen đồng ý với đa số hay không. Trong cùng cách ấy, lợi ích được thấy khi nhóm bao gồm một thành viên với một ý kiến khác, cho dù ý kiến khác biệt này được bày tỏ bởi một “kẻ gài vào” da trắng hay đen.

Vì rằng đây chỉ là một thí dụ trong nhiều lợi ích của tính đa dạng, người ta có thể nói, “Ồ, nếu đa dạng là quá tuyệt vời, và đám đông là quá thông minh như thế, tại không có sự đa dạng hơn trong những ‘đám đông’ trong khắp mọi trình độ của xã hội, với nhiều người lựa chọn để làm việc và sống trong những môi trường đa dạng hơn một cách tự nhiên?”

Câu trả lời, như thông thường, là, ô, mọi thứ không đơn giản như vậy, có nhiều biến thiên trong việc đối phó với thái độ con người. Vì vậy, mặc dù những lợi ích của đa dạng,

158 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nhưng có một sự ngầm hiểu rằng - tập thể cũng phải được động viên để hoạt động với nhau và không để những sự dị biệt làm cho cái vĩ vật vĩnh hay xung đột làm ngăn ngừa việc hoạt động với nhau phát sinh. Nhằm để hưởng thụ những lợi ích của đa dạng, những ai từ các nhóm chủng tộc và dân tộc vốn khác biệt đầu tiên phải có cơ hội để hình thành một sự tiếp xúc với nhau, và rồi thì phải bắt đầu phá vỡ những thái độ đã tạo nên các rào cản trong những nhóm khác nhau.

Nhằm để giải quyết vấn đề này, thật quan trọng để thấu hiểu rằng giống như có những lợi ích đối với những tập thể đa dạng, cũng có những lợi ích đối với những nhóm thuần nhất, chẳng hạn như hiệu quả sản xuất lớn hơn phát sinh từ một tập thể đoàn kết và thống nhất. Nghiên cứu gần đây xác nhận một cách rõ ràng rằng con người tin tưởng nhau hơn, có một ý thức cộng đồng cao hơn, tỉ lệ tội ác thấp, và giảm thiểu những mức độ chán nản và sự bừa bãi bán khoán khi sống trong những cộng đồng thuần nhất hơn, hay nơi mà tập thể của người ấy là đa số. Do vậy, thế nào ấy chúng ta phải điều hòa sự kiện rằng người ta cảm thấy hạnh phúc hơn khi sống giữa những người cùng chủng tộc và sắc tộc với một nhu cầu tuyệt đối cho một ý nghĩa của hòa hiệp và hợp tác giữa những nhóm khác nhau, nhu cầu để cảm thấy thoải mái với những ai thuộc chủng tộc và dân tộc khác trong những xã hội đa văn hóa gia tăng. Vấn đề này nhạy cảm hơn trong xã hội phương Tây ngày nay bởi xu hướng tranh luận giữa những ai cảm thấy chúng ta nên ăn mừng những sự khác biệt chủng tộc và sắc tộc của chúng ta, thấy không có gì sai với “việc giữ gìn những gì riêng biệt của chúng ta”, và những ai biện luận chấp thuận hội nhập những xã hội đa văn hóa, ngay cả hoàn toàn đồng hóa vào trong một đại gia đình hạnh phúc của nhân loại.

Phần trước đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói về nhu cầu cho một tâm linh cộng đồng lớn hơn, cho việc trau dồi một ý thức liên hệ, của nối kết xã hội gần gũi hơn, nhưng ở đây chúng ta có thể chia thành hai loại nối kết xã hội: Một loại nối kết con người lại với nhau trong một nhóm, trên căn bản của những nét chung như cùng chủng tộc, sắc tộc, hay cùng tôn giáo. Thứ hai là tạo nên sự liên kết chắc chắn giữa những thành viên của những nhóm khác nhau, điều thường được gọi là sự bắt cầu những liên kết xã hội. Hầu hết những nhà khoa học xã hội hiện nay đồng ý rằng những liên kết xã hội bắt cầu là cần thiết một cách hệ trọng trong xã hội đương đại phương Tây, loại thiếu vắng một cách bi thảm ở bán đảo Balkan giữa những người Serbia, Croatia, và Bosnia. Thử thách dĩ nhiên là làm thế nào để xây dựng những liên kết xã hội bắt cầu - làm thế nào để tạo nên một loại ý thức nối kết đến một cộng đồng rộng rãi hơn trong khi vẫn duy trì những đặc trưng văn hóa hay sắc tộc.

Những nghiên cứu cho thấy rằng con người cảm thấy hạnh phúc hơn nếu họ sống với những người giống với chính họ. Những gì có nghĩa là “giống với chính họ”? Điều này dường như là điểm then chốt của vấn đề - một vấn đề cũng được xác định một cách rõ ràng bởi đức Đạt Lai Lạt Ma khi nói về những khía cạnh tàn phá của suy nghĩ Chúng Ta và Họ, kết luận, “Chúng ta cần thúc đẩy một cung cách toàn bộ hơn của việc liên hệ với người khác. Điều ấy là chắc chắn.” Chúng ta cần tìm ra một phương cách để nhìn vào những người khác từ những nhóm khác biệt chủng tộc, dân tộc, hay quốc gia và nhận thức tất cả họ là những bộ phận của cái “chúng ta” rộng lớn hơn, toàn bộ hơn.

Trong chương này, đức Đạt Lai Lạt Ma đã trình bày một số dự án hợp lý để giúp chúng ta vượt thắng thành kiến,

160 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

thiên vị, và thù hận có thể biểu hiện như những chương ngại để trau dồi ‘cung cách toàn bộ hơn’ này của việc nhận thức người khác. Trong phần ba của quyển sách này, chúng tôi sẽ trở lại phần thảo luận về việc liên hệ với người khác trong một cung cách toàn bộ hơn như thế nào, cho thấy làm thế nào điều này có thể đưa đến sự hạnh phúc cá nhân rộng lớn hơn cũng như giúp để vượt thắng nhiều vấn nạn xã hội trong thế giới ngày nay. Tuy thế, trước khi chuyển sự chú ý của chúng tôi đến những chủ đề ấy, những sự kiện trên thế giới nhắc nhở chúng ta rằng vẫn còn những vấn đề quan trọng để thảo luận trong nhu cầu tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới rắc rối của chúng ta.



PHẦN HAI
BẠO ĐỘNG
CHỐNG LẠI ĐỐI THOẠI





Chương 6:

THĂM LẠI BẢN CHẤT CON NGƯỜI

Vào buổi sáng ngày 11 tháng Chín năm 2001, những sự kiện hiện ra đã thay đổi thế giới. Khi Trung Tâm Thương Mại Thế Giới sụp đổ ở New York, đức Đạt Lai Lạt Ma ngủ yên bình trong phòng ngủ bình dị của ngài trên ngọn đồi của núi non vùng Bắc Ấn. Buổi sáng ấy, ngài đã dậy vào giờ giấc thường lệ của ngài lúc 3:30 sáng, nhẹ nhàng rũ bỏ giấc ngủ trong tâm tư của ngài, và lúc 4 giờ sáng bắt đầu nghi thức hàng ngày như một thầy tu Phật giáo, với bốn giờ liền cho cầu nguyện và thiền quán. Vì vậy khi lời kêu gọi oang oang cho một cuộc chiến tranh mới đang vang động ở Hoa Kỳ, thì đức Đạt Lai Lạt Ma đang thiền tọa sâu lắng, âm thanh duy nhất là tiếng lộp độp của cơn mưa mùa nhẹ nhàng rơi trên mái thiếc trong khu tịnh thất của ngài, trong khi bên ngoài một không khí hòa bình và tĩnh lặng bao phủ khắp ngôi làng miền núi xa xôi này, vẫn trầm trong bóng đêm của thời khắc ấy.

Không lâu sau ngày 11/9, tôi đã trở lại Dharmasala để tái tục những thảo luận của chúng tôi. Gần một năm từ khi chúng tôi gặp gỡ nhau trong phòng này, và dường như không có gì thay đổi trong thời gian qua. Trong thực tế, không có gì dường như thay đổi trong hai thập niên qua mà tôi đã và đang

164 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

viếng ở đây: Nó có cùng cảm giác rộng rãi và hòa bình, cùng phẩm chất của cõi mở được tạo nên bởi những cánh cửa sổ rộng lớn, một phía đối diện những ngọn núi phủ tuyết, phía kia giáp mặt Thung Lũng Kanga xum xuê mở rộng phía xa bên dưới. Cùng những bức tranh Thangka, những cuốn thư họa Phật giáo về bồ tát Tara, trong khung thêu kim tuyến, treo trên những bức tường màu vàng vây quanh. Cùng bức bản đồ Tây Tạng từ sàn lên tới trần nhà bao phủ trên tường, và cùng điện Phật trang hoàng với những biểu tượng, Phật tượng, bát cúng đẹp đẽ, và đèn bọ, duy trì nơi đây luôn luôn là như thế. Ngay cả chiếc ghế bọc nhung giản dị của đức Đạt Lai Lạt Ma và chiếc ghế dài đối xứng mà tôi ngồi trên đây, cả hai được bố trí chung quanh một chiếc bàn cà phê dài, rộng sơn đỏ, hiện hữu cũng giống như bấy lâu nay.

Không, không có thay đổi gì nhiều ở đây, tôi nghĩ, khi tôi nhìn chung quanh căn phòng. Trong thực tế, khi những thập niên trôi qua, như mà tôi có thể nói, những thay đổi duy nhất có thể thấy đã xảy ra trong phòng kế bên, phòng dành riêng cho những vị khách chờ đợi để diện kiến đức Đạt Lai Lạt Ma - khi năm tháng trôi qua, những bức tường đã được phủ đầy ngày càng nhiều với những phần thưởng, bằng đại học danh dự, bằng danh dự, huy chương và thẻ bài.

Nhưng thế giới bên ngoài đã thay đổi. Những tháng từ cuộc gặp gỡ sau cùng của tôi với đức Đạt Lai Lạt Ma, cuộc tấn công khủng bố 11 tháng Chín đã xảy ra - và một lần nữa những sự kiện thế giới đã nhắc nhở chúng ta về những thứ ác độc dữ dội và kinh khủng mà con người có thể thực hiện thứ này đến thứ khác cho nhau.

Chúng tôi bắt tay vào buổi sáng ấy trong một khảo sát về phía đen tối của thái độ con người, những hành vi bạo động, sự thù hận, sự tàn bạo mà con người có thể giáng xuống cho

nhau. Trong loạt thảo luận sau cùng, chúng tôi đã khảo sát về nguồn gốc của cung cách suy nghĩ nhị nguyên Chúng Ta chống lại Họ mà có thể đem đến việc phát sinh thành kiến và xung đột. Bây giờ chúng tôi trở lại sự chú ý của chúng tôi về những nguyên nhân của bạo động. Trong cố gắng để truy tìm nguyên nhân của những hành động xấu ác này đến cội nguồn của chúng, chúng tôi đã bắt đầu với câu hỏi nền tảng: Có phải bạo động và kích động chỉ là một bộ phận tự nhiên cơ bản của con người hay không?

CÓ PHẢI CĂN BẢN TỰ NHIÊN CỦA CHÚNG TA LÀ BẠO ĐỘNG HAY KHÔNG?

“Buổi sáng ấy,” đức Đạt Lai Lạt Ma thuật lại chi tiết, nói về sự kiện 11 tháng Chín, “sau buổi thiền quán của tôi, người thị giả, Lobsang Gawa, đến phòng và báo cho tôi biết rằng Trung Tâm Thương Mại Thế Giới ở New York đã bị tấn công. Ông nói với tôi rằng tòa nhà đã hoàn toàn bị sụp đổ!”

“Phản ứng đầu tiên của ngài là gì?” tôi hỏi.

“Không tin. Tôi đã nghĩ như thế. Điều này không thể là sự thật! Tôi nghĩ ai đây đang kể cho tôi một câu chuyện. Vì thế, tôi mở đài truyền thanh BBC và nghe khi họ thông tin về điều này. Rồi tôi mở sang đài truyền hình BBC và xem những máy bay đâm vào tòa nhà và tòa nhà sụp đổ trong lửa. Sau đó tôi biết đây là sự thật. Tôi đã thấy người ta cố gắng tuyệt vọng để tránh bị thiêu sống, nhảy từ cửa sổ. Thật là đau buồn! Một sự tàn phá kinh khiếp như vậy! Thật là không thể nghĩ nổi. Không thể nghĩ nổi.”

“Thế thì phản ứng thứ đến của ngài là gì, sau khi ngài vượt qua khỏi sự không tin của ngài?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu một cách buồn bã. “Nó tạo

nên một sự nhắc nhở đầy uy lực về khả năng tàn phá của con người. Một sự thù hận kinh khủng như thế! Gần như vượt khỏi sự tưởng tượng của con người. Sau đó tôi cầu nguyện cho tất cả những nạn nhân vô tội và gia đình của họ.”

Nghĩ lại phản ứng của Hoa Kỳ đến cuộc tấn công ngày ấy - một sự giận dữ, một quyết định nhanh chóng, năng động để đem thù phạm ra công lý - tôi hỏi, “A! Khi người ta lưu tâm đến những khổ đau mà những kẻ khủng bố đó và những người như Bin Laden đã đem đến cho hàng nghìn người vô tội, rằng con người có thể làm điều này đến những người khác, đôi khi nó có xói mòn niềm tin căn bản của ngài về tính tốt đẹp của con người, về bản chất tự nhiên của nhân loại không?”

“Không,” đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lại, không mất một giây nào, “hoàn toàn không. Bởi vì mặc dù những hành vi kinh khiếp như vậy được thực hiện bởi một nhóm người, tôi vẫn tin tưởng vững chắc trên căn bản thánh thiện của con người, và ở cấp độ nền tảng, bản chất tự nhiên của chúng ta là tế nhị và không bạo động.”

Đây không phải là lần đầu tiên chúng tôi nói về bản chất tự nhiên của con người. Tôi nghĩ lại ngay lần đầu tiên mà chúng tôi đã thảo luận về chủ đề này, hơn một thập niên trước đây⁽¹⁾. Tôi nhớ lại cái nhìn trực tiếp, sắc sảo và giọng nói nhất quán rõ rệt khi ngài nói, “Niềm tin vững chắc của tôi là bản chất tự nhiên của con người là yêu thương, tế nhị một cách thực chất. Đây là đặc trưng ưu thế của bản chất con người.” Quan điểm của ngài về đề tài này rõ ràng không thay đổi.

1. *Nghệ thuật tạo hạnh phúc* (New York, Riverhead Books, 1998), quyển sách đã được Tỳ kheo Tâm Quang dịch, chùa Tam Bảo Fresno ấn hành, có đăng trong Thư Viện Hoa Sen.

Mặc dù tôi đã cảnh giác trước về quan điểm lạc quan một cách căn bản của đức Đạt Lai Lạt Ma về bản chất của con người, tôi vẫn hơi ngạc nhiên bởi âm điệu kiên định của một niềm tin vững chắc khi ngài nói về những sự kiện 11 tháng Chín, vẫn còn quá mới mẽ, đã không khuấy động lòng tin của ngài trong nền tảng thánh thiện của con người. Ngay cả đối diện một cách trực tiếp với vụ giết hại tàn bạo và vô cảm hàng nghìn người vô tội đã không làm cho ngài dừng lại chút nào dù trong khoảnh khắc, và trong sự thực niềm tin của ngài dường như mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Muốn thấu hiểu sức mạnh tự tin của ngài đến từ chôn nào, tôi hỏi, “A, khi chúng ta thấy những sự tàn bạo kinh khủng mà người ta thực hiện cho nhau, tại sao điều ấy không có bất cứ tác động nào trong niềm tin của ngài về nền tảng thánh thiện của bản chất loài người, của con người, mà điều ấy ngay cả bao gồm những thủ phạm hung ác như vụ 11 tháng Chín?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma suy nghĩ trong giây lát. “Có lẽ, một điều là tôi nhìn những sự kiện từ một viễn tượng rộng lớn hơn. Khi những thứ như vậy xảy ra, chúng ta thường có khuynh hướng tìm kiếm một người hay một nhóm người để quy tội. Nhưng tôi nghĩ thật là sai lầm nếu chỉ nhìn vào một cá nhân hay một nhóm người và cô lập họ như một nguyên nhân duy nhất. Nếu ông tiếp nhận một quan điểm rộng rãi hơn, ông sẽ thấy rằng có thể có nhiều nguyên nhân của bạo động. Và có thể có nhiều nhân tố góp phần cho những sự kiện như thế. Rất nhiều nhân tố. Trong trường hợp này, thí dụ, tôi nghĩ niềm tin tôn giáo cũng liên hệ.

“Vì vậy, nếu ông phản chiếu trên sự kiện này một cách sâu sắc hơn, “ngài giải thích, “ông sẽ nhận ra rằng có nhiều nhân tố góp phần cho thảm kịch đó. Đối với tôi, điều này củng cố một sự kiện căn bản: Nó cho tôi thấy rằng kỹ thuật

168 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

hiện đại phối hợp với sự thông minh của con người và được hướng dẫn bởi những cảm xúc tiêu cực - đây là những thảm họa không thể nghĩ đến như vậy đã xảy ra như thế nào.”

“Ngài có thể nói thêm chi tiết về những gì ngài muốn nói qua điều ấy không?”

Ngài trả lời, “Ông thấy rằng những kẻ khủng bố này phải có một sự quyết tâm gần như không thể tưởng tượng được để hy sinh mạng sống của họ để thực hiện một hành vi như vậy. Điều đó không thể xảy ra mà không có những cảm xúc mạnh mẽ, những cảm xúc tiêu cực. Điều ấy cung ứng động cơ. Nhưng rồi thì chỉ động cơ mà thôi, cảm xúc tiêu cực bởi chính họ mà thôi, không thể phát sinh ra những sự kiện như vậy. Nếu ông nghĩ về nó, ông nhận ra rằng nhiều dự tính phải được hoàn tất cho vụ tấn công này, hàng tháng nếu không phải là hàng năm của những chương trình tỉ mỉ. Thí dụ, nó được tính toán vì thế những chiếc máy bay chứa đầy nhiên liệu. Những chương trình chính xác này đòi hỏi việc sử dụng trí thông minh của con người. Và rồi họ cần những phương tiện để hoàn thành một hành động như vậy. Trong trường hợp này, máy bay được sử dụng, một kết quả của kỹ thuật hiện đại. Đây, điều này là những gì tôi muốn nói.

“Ông biết không, “ngài tiếp tục, với một tiếng thở dài, “trong thực tế, thật nhiều nhân tố góp phần cho những hành động kinh khiếp như vậy. Thí dụ, những cá nhân này bị thúc đẩy bởi thù hận. Trong thực tế, khi tôi lần đầu tiên thấy những tòa nhà sụp đổ vào ngày 11 tháng Chín, tôi đã nghĩ, Thù Hận - đó là thủ phạm chính!”

“Thưa Đức Thánh Thiện, tôi có thể hiểu quan điểm của ngài về vấn đề có thể có tất cả những nhân tố này góp phần cho những hành vi kinh khiếp ấy như thế nào. Nhưng sự kiện

là một cách căn bản nó đi đến khiến một cá nhân hay một nhóm người hạ thủ những hành vi bạo động và khổ đau trên những người khác. Vậy thì ngài không nghĩ là có thể rằng, nếu đặt qua một bên tất cả những nhân tố phức tạp và nguyên nhân này mà ngài đã đề cập, thì một số người nào đấy đúng thật sự là xấu xa, rằng bản chất của họ là độc ác hay không?”

Lắc đầu, đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, “Khái niệm xấu ác, ngay cả chữ ‘xấu ác’, có thể là có vấn đề. Như chúng ta đã thảo luận trước đây, dường như ở phương Tây, đôi khi có một khuynh hướng để thấy mọi thứ trong những dạng thức tuyệt đối, để thấy những thứ như trắng hay đen, tất cả hay không có gì. Trên tất cả những thứ ấy, dưới ảnh hưởng của những thể trạng tinh thần như sân hận, khuynh hướng này thậm chí trở nên mạnh mẽ hơn. Một loại bóp méo tư duy của người ta, nhận thức của con người, chiếm lĩnh vị trí. Do thế, như tôi đã đề cập, khi chúng ta nghĩ về những sự kiện như vậy, chúng ta lập tức tìm một mục tiêu, kiếm một cá nhân hay một nhóm người để quy trách nhiệm, điều gì đấy cụ thể mà chúng ta có thể hướng trực tiếp tất cả những sự sân hận và giận dữ của chúng ta. Và trong tình trạng ấy, chúng ta thấy mọi thứ trong dạng thức của tất cả xấu hay hoàn toàn tốt, thấy mọi người là hiền lương hay bất lương. Thế nên, từ nhận thức ấy, chúng ta có thể thấy một người như thuần xấu ác.

“Nhưng theo quan điểm của đạo Phật, chúng tôi không có khái niệm xấu ác tuyệt đối, trong ý nghĩa xấu ác như điều gì đấy tồn tại một cách độc lập - điều gì đấy không được làm ra bởi những nhân tố khác, điều đó không thể bị tác động bởi những nhân tố khác, và không thể được thay đổi hay điều chỉnh bởi những điều kiện khác. ‘Tuyệt đối’ xấu ác có một cảm nhận thường hằng. Do vậy, chúng tôi không chấp nhận ý tưởng ‘con người xấu ác, trong ý nghĩa rằng bản chất tự

nhiên của một người đặc thù nào đó là một trăm phần trăm xấu ác, và họ sẽ vẫn duy trì cung cách ấy bởi vì nó là tính chất căn bản không thay đổi của họ.

“Bây giờ, trong nhận thức của đạo Phật chúng ta thật sự có khái niệm về một con người hành động trong một cung cách xấu ác, làm những việc xấu ác, dưới sự ảnh hưởng của những cảm xúc tiêu cực và động cơ bất thiện, v.v... - nhưng chúng ta thấy thái độ xấu ác này sinh khởi như một kết quả của những nguyên nhân và điều kiện nào đấy. Chúng ta cảm thấy những sự kiện như vậy có thể được giải thích mà không diện dẫn một năng lực siêu hình như xấu ác.

“Thế nên, một cách căn bản,” ngài tóm tắt, “nếu một người thực hiện một hành vi vô cùng tàn phá, chúng ta có thể nói hành vi ấy là xấu ác. Không thắc mắc gì. Và chúng ta nên luôn luôn đối kháng hành vi ấy, như một hành vi xấu ác. Chúng ta phải có một vị thế vô cùng mạnh mẽ. Và hãy nói rằng động cơ của con người cho hành động là thù hận. Rồi thì chúng ta có thể nói rằng cả động cơ, và hành động đưa tới là xấu ác, do bởi bản chất tàn phá của chúng. Nhưng chúng ta vẫn không thể xem cá nhân ấy như ‘một con người xấu ác’, một sự xấu ác bản chất và thường hằng, bởi vì luôn luôn có tiềm lực hay khả năng mà một loạt những điều kiện mới sẽ hình thành hiển hiện và chính cùng con người ấy có thể không còn dẫn thân trong thái độ xấu ác nữa.”

“A, tôi có thể hiểu những gì ngài đang nói,” tôi nói, “nhưng nếu ngài nhìn vào hành vi ấy như sinh khởi từ những nguyên nhân và điều kiện đa dạng, và nhìn thủ phạm như chỉ ở dưới sự khống chế của tất cả những nhân tố khác này, và rằng những nhân tố này là những gì thật sự làm nên thái độ, không có một hiểm họa của việc dường như để tha thứ hay bào chữa cho thái độ của con người, giống như nó không

phải là lỗi lầm của họ chứ? Dường như rằng ngài càng nhìn vào những nguyên nhân và điều kiện đa dạng đưa đến hành động, ngài dường như càng để những thủ phạm ra khỏi lưới hái [trách nhiệm].

“Này nhé,” ngài nói, “nói rằng không có ai xấu ác bản chất, sự xấu ác là một tình trạng tương đối tùy thuộc trên những nhân tố khác, nhưng không cho ai đẩy một sự tha thứ để thực hiện những hành vi xấu ác ấy. Chỉ bởi vì ông cho phép khả năng của những động cơ và thái độ của người ta có cơ hội thay đổi trong tương lai, điều này không có nghĩa là ông thế nào đẩy tha thứ hay bỏ qua hành vi ấy, hay rằng ông không bắt họ chịu trách nhiệm giống như họ không có làm gì với điều ấy.”

“À,” tôi cướp lời, “bất chấp hoặc là những hành vi kinh khiếp này của bạo động là kết quả của những nguyên nhân và điều kiện có thể nhận ra, hay họ đã bị quy cho là những người xấu ác, sự thực vẫn là con người có khả năng để thực hiện những hành vi này; chúng ta đã rình rập và giáng khổ đau xuống cho nhau suốt khắp lịch sử nhân loại. Tôi muốn nói là ngay cả ngài đề cập rằng phản ứng thứ hai của ngài khi nghe về sự kiện 11/9, sau khi ngài nhận ra rằng nó là sự thật, là nó là một ‘sự nhắc nhở đầy năng lực về khả năng tàn phá của con người.’ Và có quá nhiều nhắc nhở... những hành vi tàn phá như sự Diệt Chủng Người Do Thái, quá kinh khiếp quá khó để mà tưởng tượng! Tôi không biết, nhưng dường như rằng những sự nhắc nhở khắc nghiệt ấy về khả năng tàn phá, tiềm năng giáng xuống những sự tổn thương và làm cho những người khác khổ đau, có lẽ ít nhất làm cho người ta phải dừng lại để quán sát phía đen tối của bản chất loài người.”

Với một cái gật đầu nghiêm nghị ngài đáp lời một cách chậm rãi, “Vâng, khi chúng ta đối diện với những những nỗi

kinh hoàng như sự Diệt Chủng Người Do Thái, nó có thể làm giao động niềm tin của chúng ta đối với chính loài người. Ông biết không, tôi sẽ không bao giờ quên lần viếng thăm đầu tiên của tôi đến Auschwitz⁽²⁾. Có vài thứ mà tôi thấy ở đây đã gây ấn tượng cho tôi rất mạnh, và một trong những thứ ấy là một sự thu góp khổng lồ về giày. Giày của những nạn nhân. Và điều đã làm cho tôi chú ý với một sự khiếp đảm hoàn toàn và đau buồn sâu sắc khi tôi thấy nhiều đôi giày nhỏ bé, những đôi giày của con nít! Tôi cảm nhận một cách mạnh mẽ về những thiếu niên vô tội này. Chúng thậm chí không biết những gì đang xảy ra. Tôi thật sự cảm thấy, “Ai có thể làm một việc kinh khủng như vậy?” Và tôi đã cầu nguyện ở đây.”

Những từ ngữ sau cùng này được nói một cách mềm dịu, và những lời của ngài đi vào im lặng, nhưng lời tuyên bố u buồn của ngài làm tôi phải chờ đợi một lúc trước khi tiếp tục. Đức Đạt Lai Lạt Ma không tin tưởng khái niệm tuyệt đối xấu ác. Ngài dường như không có sự ép buộc để cô lập Hitler và những tay chân ác độc của ông ta như nguyên nhân duy nhất của vụ Tàn Sát Người Do Thái (*Holocaust*), để hướng toàn lực nổi sân hận và ý thức của ngài trong việc làm tổn thương họ. Tuy nhiên, khi nói về những trải nghiệm như cuộc viếng thăm Auschwitz, người ta có thể thấy trong âm điệu giọng nói và thái độ của ngài bị tác động sâu sắc như thế nào và người ta không cảm thấy vắng bóng một sự tổn thương đạo đức. Điều này không phải là vấn đề ngài quên lãng nỗi kinh khiếp của những thảm họa như vậy, cũng không phải ngài không cảnh giác về những thứ xấu ác mà con người có thể thực hiện đối với nhau. Tuy vậy, với sự tỉnh thức trọn vẹn trong

2. Một thành phố kỹ nghệ ở miền Nam Ba Lan, Đức Quốc xã đã dựng một trại tập trung ở đây trong Thế Chiến Thứ Hai, tên Ba Lan là Oświęcim.

khả năng của con người đối với sự xấu ác, niềm tin của ngài trong nền tảng tốt đẹp của con người vẫn không lay chuyển.

Tiếp tục cuộc đàm luận của chúng tôi, tôi nói, “Thưa Đức Thánh Thiện, tôi cho rằng vấn đề của tôi là bất cứ khi nào người ta quan tâm đến vụ Tàn Sát Người Do Thái, hay những sự kiện tương tự như vậy trên một mức độ nhỏ hơn, dường như không chỉ là một sự thừa nhận rằng có sự xấu ác trên thế gian, nhưng dường như để thử thách quan điểm nhân ái tự nhiên của loài người.”

“Và chẳng,” ngài nói, “tôi nghĩ, sẽ là một sai lầm để nhìn vào những sự kiện như vậy và kết luận rằng những thứ này đại biểu cho bản chất tự nhiên của loài người, giống như không biết làm sao chúng ta bị bắt buộc phải hành động như thế đó. Chúng ta phải nhớ rằng những hoàn cảnh loại này không phải là tiêu chuẩn, không đại diện cho đời sống bình thường hằng ngày của chúng ta. Thí dụ, trong đạo đức nhà Phật, chúng tôi có một danh sách của những gì chúng tôi gọi là “các tội ác ghê gớm⁽³⁾”. Những điều này bao gồm việc giết hại cha và mẹ của mình, tạo sự bất hòa trong cộng đồng, v.v... Nhưng không phải chỉ vì những thứ này hiện hữu thì có nghĩa là con người không thể tiếp nhận một lối sống đạo đức.”

“Vâng, điều ấy có thể đúng, nhưng...”

“Howard,” ngài tiếp tục, “tôi nghĩ chúng ta nên nhớ rằng những gì chúng ta đang đề xuất là một kiểu thái độ được đặt nền tảng trên nhận thức về sự tốt đẹp căn bản tự nhiên của con người. Và với sự tỉnh thức trọn vẹn đó, tiếp nhận cần trọng một lối sống để biểu lộ điều này. Đây là mục tiêu của

3. Ngũ nghịch tội: Năm ngũ nghịch đại tội, tức là giết cha, giết mẹ, giết A-la-hán, làm thân Phật chảy máu và chia rẽ Tăng.

chúng ta, ý định của chúng ta. Đó là tại sao chúng ta đang cố gắng để rèn luyện, giáo hóa nhân loại. Chúng ta đang cố gắng để thúc đẩy ý tưởng rằng căn bản tự nhiên của con người là tích cực, nên đó là khả năng để khuyến khích ý thức cộng đồng của chúng ta, ý thức quan tâm của chúng ta. Và đây không phải là một vấn đề tôn giáo tín ngưỡng. Điều này cũng không chỉ đơn giản là vấn đề triết lý. Đó là tương lai của chúng ta...”.

Khi đức Đạt Lai Lạt Ma nói, có một loại từ bi vô biên trong giọng nói của ngài, giống như ngài thấy với sự trong sáng hoàn toàn và một nỗi buồn mênh mông với nỗi khổ đau vô hạn của con người giáng xuống cho nhau như một kết quả của vô minh - u mê về bản chất chân thật của chính chúng ta, một sự si ám che mờ cái thấy của chúng ta, chướng ngại sự thấu hiểu về bản chất thánh thiện và khả năng rộng lớn cho ân cần tử tế của chúng ta, làm cho chúng ta sống trong bóng tối và hãi, với nghi ngờ và thù hận với nhau.

Cùng một lúc, lòng từ bi của đức Đạt Lai Lạt Ma dường như không bao giờ ủy mị hay triết lý. Trong thực tế, dường như nó tương đồng với tính chất của cương quyết, một quyết tâm sâu sắc để giáo hóa con người trong khả năng tuyệt hảo nhất của ngài, để giúp con người thấy chính họ là ai và những gì họ thật sự là, để thấy họ như ngài thấy họ, như thánh thiện và tử tế từ bản chất. Bây giờ, một lần nữa, đức Đạt Lai Lạt Ma đi đến tóm tắt lại một số tranh luận then chốt như ngài đã làm những năm trước đây, trình bày những biện luận cần thận, hợp lý ủng hộ cho quan điểm của ngài về bản chất tự nhiên của con người, căn cứ không chỉ trên luận điểm Phật Tính⁽⁴⁾ của Đạo Phật, nhưng chính yếu trên sinh học. Đầu

4. Trong triết lý Phật giáo, Phật Tính liên hệ đến bản chất tự nhiên nền tảng căn bản, vi tế nhất của tâm. Thể trạng này của tâm hiện hữu trong

tiên, ngài đã chỉ đến những lợi ích của sức khỏe thân thể và cảm xúc phát xuất từ bị mất và ân cần cũng như nhiều ảnh hưởng tàn phá của sự thù địch và gây hấn, đem lại như chứng tim mạch - sau đó ngài trở lại với lý do và ý nghĩa thông thường, và hỏi: “Bản chất tự nhiên” nào là thích hợp hơn cho tâm thức và thân thể của con người, để tô điểm cho cuộc sống loài người - hung bạo hay hiền lành?

Tôi chú ý rằng ngài đã thêm vào những thí dụ phức tạp hơn và đưa ra những kiến thức sâu rộng hơn từ một quan điểm khoa học hơn so với những cuộc đàm luận đầu tiên về đề tài này những năm trước, bây giờ bao gồm những tranh luận như, “Theo y khoa, một trong những nhân tố quan yếu cho việc mở rộng não bộ vật lý trải qua vài tuần ngay sau khi sinh là một sự tiếp xúc thân thể gián dị bởi bà mẹ, hay một người nuôi nấng nào đấy.” Mặc dù bản chất hợp lý của luận điểm, nhưng cung cách của ngài vượt xa một nhà nhân chủng học phân tích hay một nhà sinh học lạnh lùng và vô cảm; trong thực tế, ngài nói với một lòng nồng nàn và quan tâm ấm áp, giống như sự sống bị đe dọa ngay tại giờ phút này.

Mặc dù quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về bản chất con người là sâu sắc và lạc quan, nhưng nó không phải là một loại lạc quan mù quáng, và vì vậy luôn luôn như thế, ngài làm dịu quan điểm của ngài với ý nghĩa và lý trí thông thường, ngài kết luận, “Dĩ nhiên, căn bản thánh thiện của con người không loại trừ rằng sẽ có những hành vi tàn phá như chúng ta đã thấy vào ngày 9/11. Chúng ta không tiên liệu rằng mỗi con người sẽ sống phù hợp với những nguyên tắc

mỗi chúng sinh, mỗi con người, hoàn toàn không bị nhiễm ô bởi những cảm xúc hay tư tưởng tiêu cực. Phật Tính, đôi khi gọi là “Linh Quang nguyên sơ của tâm”, là điều ban cho mỗi chúng sinh khả năng để giác ngộ.

phản chiếu bản chất tự nhiên của loài người. Rốt cuộc, tất cả những vị thầy tâm linh đã thất bại trong việc biến toàn bộ nhân loại thành điều gì đấy thánh thiện. Đức Phật thất bại, Chúa Giê-su thất bại. Nhưng sau đó sẽ đi đến nói rằng vì tất cả những bậc thầy vĩ đại của quá khứ đã thất bại, nên chúng ta cũng phải thất bại, à thế thì, tại sao phải bận lòng? Sự tiếp cận thế đó cũng là ngớ ngẩn. Chúng ta phải làm những gì chúng ta có thể làm.”

ĐÁNH GIÁ LẠI BẢN CHẤT TỰ NHIÊN CỦA CHÚNG TA

Qua vài thập niên gần đây, dường như có một cuộc cách mạng đang diễn ra trong cộng đồng khoa học trong việc khảo sát đề tài trường tồn của bản chất con người: Có phải bản chất con người chủ yếu là gây hấn và bạo động, hay tử tế và hiền lành? Trong vài thế kỷ qua, đúng hơn là một quan điểm đen tối, bi quan về bản chất con người - như gây hấn, ích kỷ, và địa phương một cách bẩm sinh - đã bén rễ một cách sâu rộng trong văn hóa Tây phương, được gieo rắc bởi một loạt những nhà tư tưởng, từ các triết gia như Thomas Hobbes và George Santayana đến những nhà phong tục học như Robert Ardrey và Konrad Lorenze. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, một con số lớn mạnh theo cấp số nhân của những nhà khoa học chủ đạo đã từ bỏ nhận thức bi quan về bản chất con người. Hình ảnh từ phía đối kháng của một quan điểm truyền thống cứng nhắc hơn về bản chất con người như gây hấn và bạo động, là quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về bản chất con người - một trong những điều ấy được đặc trưng một cách nổi bật bởi những thể trạng tích cực của tử tế, ân cần, từ bi, thậm chí hiền lành.

Sự thay đổi lập trường phát triển đối với quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma đưa hầu hết những nhà tư tưởng và nghiên

cứu một nơi nào đó ở giữa hai thái cực này: Càng ngày càng nhiều người đi đến kết luận rằng trong khi chúng ta có bộ máy thần kinh cho chúng ta khả năng để hành động một cách bạo động, thì không có thứ gì trong sinh học thần kinh hay bản chất tự nhiên của con người thúc ép chúng ta làm như thế. Như một kết quả, đại đa số nghiên cứu khoa học những năm gần đây, ngày càng nhiều chứng cứ đã và đang thu thập, bàn cãi về bản chất bẩm sinh bạo động của con người và khuyến nghị rằng trong khi chúng ta có thể có khả năng cho việc biểu lộ những nét tích cực hay tiêu cực, thì một điều cần yếu được biểu lộ qua thái độ của chúng ta - cho dù chúng ta hành động thân ái hay bạo động - tùy thuộc phần lớn trong việc rèn luyện, điều kiện tác động, và những tình huống hoàn cảnh của chúng ta.

Dĩ nhiên, trong khi nhiều người đang di chuyển gần hơn với quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về bản chất loài người, thì vấn đề vượt khỏi những tư tưởng trong những nhà khoa học hiện đại, và trong quan điểm công cộng về bản chất hung hăng của loài người vẫn tiếp tục bám chặt một cách sâu đậm. Vậy thì, sự thật là thế nào?

Trong trường hợp này, năng động tìm kiếm sự thật về bản chất loài người có thể khơi dậy một bức tranh âm đảm, có lẽ hầu như vô vọng. Những sự kiện là khó khăn để tranh cãi: Chỉ trong thế kỷ trước mà thôi, hai cuộc thế chiến mà gần như cả hành tinh đều liên hệ; trong nửa đầu thế kỷ, vụ Diệt Chủng Người Do Thái (*Holocaust*); vào cuối thế kỷ những sự kiện như sự diệt chủng ở Rwanda.⁽⁵⁾ Rõ ràng chúng ta đã học quá ít. Và bạo động đến trong nhiều hình thức, không chỉ

5. Và vụ diệt chủng của Campuchia Dân Chủ do tập đoàn Ponpot chủ trương từ 1975-1979.

là tai họa của chiến tranh. Bạo động gia đình là loại đơn độc thông thường nhất làm tổn thương phụ nữ. Hàng triệu người ở khắp thế giới là nạn nhân của hãm hiếp, ám sát, và hành hung. Những tội ác như thế lan truyền như bệnh dịch trong nhiều quốc gia, đặc biệt ở Hoa Kỳ. Chỉ trong vòng hai mươi năm sau Thế Chiến thứ I, “Cuộc Chiến để Chấm Dứt tất cả Những Cuộc Chiến”, hành tinh chúng ta lại một lần nữa lao vào một cuộc chiến toàn cầu. Số người bị chết trong Thế Chiến thứ II: Bảy mươi hai triệu người, binh sĩ và thường dân.

Sau cuộc thất bại cuối cùng của sức mạnh Phe Trục⁽⁶⁾, đã có một tâm linh lạc quan chân thành. Thế giới đã có một cơ hội để bắt đầu một lần nữa, một cơ hội để giải quyết những cuộc tranh chấp qua những khối liên minh và những tổ chức như Liên Hiệp Quốc. Đó là hy vọng. Nhưng thực tế? Năm mươi năm sau Thế Chiến thứ II, một nghiên cứu công bố trên trang mạng của NATO⁽⁷⁾ báo cáo rằng trong khoảng năm mươi năm ấy, đã có 150 vụ xung đột quân sự, với khoảng 25 đến 30 triệu người chết, chưa kể những cái chết qua nạn đói hay dịch bệnh hay những ảnh hưởng gián tiếp của những cuộc xung đột. Và có bao nhiêu ngày không có chiến tranh trong thời gian năm mươi năm ấy? Bao nhiêu ngày có hòa bình trên trái đất? HAI MƯƠI SÁU NGÀY!!!

Với những “sự thật” như thế này, không phải là bắt buộc cốt yếu để kết luận rằng bản chất của loài người là hung hăng một cách nền tảng chứ?

May mắn thay câu trả lời cho điều đó là, Không!

Nếu chúng ta theo dõi đề nghị thông thường của đức Đạt

6. Phe phát xít Ý.

7. Liên minh quân sự Bắc Đại Tây Dương.

Lai Lạt Ma đến sự khảo sát một cách thận trọng thái độ con người từ một quan điểm rộng rãi hơn và bao hàm toàn diện, nhìn vào tác động lẫn nhau của những sự kiện có thể góp phần cho bất cứ hoàn cảnh nào đấy, và thẩm tra tỉ lệ của thái độ hung hăng, bạo động của chúng loại chúng ta, từ một nhận thức lâu dài, một chiều hướng rất khác biệt của những sự kiện nổi bật, trình bày một bức tranh hoàn toàn khác biệt của nhân loại. Theo những nhà nghiên cứu, trong thời kỳ của những xã hội săn bắt - hái lượm, 30 phần trăm dân số nam giới bị chết bởi những biện pháp bạo động, vì bàn tay của những người khác. Số phần trăm ra sao trong thế kỷ hai mươi đầu tiên, thậm chí với những cuộc chiến, các vụ diệt chủng, những vụ xung đột liên tục? Ít hơn một phần trăm! Và khi thế kỷ mới và thiên niên kỷ mới lộ dạng, tỉ lệ này tiếp tục sụt giảm một cách đáng kể. Trong việc tìm kiếm cho một chứng cứ bổ sung của khuynh hướng này. Nhà tâm lý và tác giả của Đại học Harvard, Steven Pinker, đã lưu ý rằng thậm chí trong những khu vực tệ hại nhất tỉ lệ giết chóc ngày nay là thấp hơn hai mươi lần so với những xã hội bản địa.

Trái qua những thiên niên kỷ, luôn luôn có sự lên, xuống và chu kỳ trong tỉ lệ của sự hung hăng và bạo động của con người; nhưng phương hướng rõ ràng một cách chắc chắn: Khuynh hướng đối với bạo động và giết chóc giảm thiểu một cách chậm chạp, để ngỏ cho hy vọng chân thành mà sau cùng đức Đạt Lai Lạt Ma có thể hiệu chỉnh về bản chất con người.

Chúng ta không cần so sánh hạnh kiểm của những người sống trong xã hội hiện đại ở phương Tây với những tổ tiên tiền sử của chúng ta nhằm để tìm ra những thống kê có sức thuyết phục cho thấy ưu thế thân ái đối với sự hung bạo của loài người. Thí dụ, trong năm 2004, một cuộc thăm dò rộng rãi được Trung Tâm Quốc Gia Nghiên Cứu Ý Tưởng

tiến hành đã thấy rằng nhưng người Mỹ trưởng thành thực hiện trung bình 109 hành động vị tha một năm. Nhân con số này với dân số trưởng thành vào thời điểm tiết lộ rằng đã có 23.980.000.000 hành vi vị tha được thực hiện ở Hoa Kỳ năm ấy! Cùng năm ấy, cơ quan FBI⁽⁸⁾ báo cáo phỏng đoán có 1.376.009 hành động tội phạm đủ loại, toàn quốc. Thực hiện một chút tính toán biểu lộ một thống kê lạc quan: Đối với mỗi hành vi bạo động ở Hoa Kỳ năm ấy, thì có khoảng 17.540 (mười bảy nghìn năm trăm bốn mươi) hành động vị tha!

So sánh thống kê tuyệt vời tích cực này với quan điểm vị kỷ và hung hăng của bản chất con người được thúc đẩy một cách rộng rãi trong xã hội chúng ta, thật không ngạc nhiên chút nào rằng hầu hết mọi người chúng ta có một quan kiến thiên lệch thế nào ấy về bản chất con người. Thí dụ, theo FBI, từ 1990 đến 1998, tỉ lệ giết người toàn quốc Hoa Kỳ giảm 32,9 phần trăm. Cùng thời gian ấy, hành động giết người trên các mạng lưới truyền thông tăng 473 phần trăm! Điều này không phải tình cờ. Theo một quan điểm tiến hóa, có những lý do tại sao chúng ta thích thú trong việc xem những hành vi bạo động trên truyền hình nhiều hơn những hành động thân ái ân cần hằng ngày. Chúng tôi đã đề cập phía trước rằng não bộ của chúng ta chuyển động để kiểm tra cẩn thận môi trường của chúng ta về những hiểm họa hay đe dọa đến sự sống còn của chúng ta, cho phép chúng ta với những gì mà một số người gọi là những thay đổi bất ngờ hay thảm họa của não bộ, những điều khiến nó nắm bắt tuyệt vời những

8. Cục Điều tra Liên bang (Tên gốc: *Federal Bureau of Investigation*) (FBI) cơ quan trực thuộc Bộ Tư pháp Hoa Kỳ có nhiệm vụ thực hiện điều tra tội phạm ở cấp độ liên bang và tình báo nội địa. FBI có quyền hạn điều tra về các vi phạm trong hơn 200 danh mục về tội ác liên bang.[1] Khẩu hiệu của Cục là “Trung thành, Quả cảm, Liêm chính”.

thứ sai lạc trong môi trường - nhưng quá lũng lổ trong việc lưu ý khi mọi việc diễn tiến đúng đắn. Với sự chú ý và thích thú của chúng ta bị lôi cuốn đến những hành vi bạo động hơn là những hành vi tốt đẹp, những tin tức trên mạng lưới truyền thông không hứa hẹn sẽ đột nhiên áp dụng một chính sách chương trình mới, miêu tả bản chất con người một cách chính xác, bằng việc phổ biến 17.540 câu chuyện vị tha cho mỗi câu chuyện bạo động.

Tùy thuộc chúng ta thực hiện một nỗ lực đặc biệt, khảo sát và quán chiếu một cách năng động thế giới chúng ta, tìm kiếm những chứng cứ về lòng ân cần của con người và phía tích cực của loài người. Một trong những mảng năng lực và thúc ép nhất của chứng cứ là một sự nghiên cứu làm sừng sốt nổi lên trong hậu quả của Thế Chiến Thứ II. Một hình thái làm choáng váng của bảy mươi hai triệu người bị giết trong cuộc chiến ấy là kết quả của nhiều phương pháp giết người: Bom rơi trên trời xuống, ngư lôi dưới nước, mìn trên đất, những trại tàn sát, và những phản ánh của chiến tranh như nạn đói. Nhưng trong tất cả những phương pháp giết người này, có lẽ chỉ dẫn gần nhất về sự hung hăng bẩm sinh của con người là sự sốt sắng của những cá nhân chiến binh trên mặt trận để giết những đồng loại, binh sĩ thù địch. Ở đây là một trong vài thí dụ về sự giết hại được sự phê chuẩn hợp pháp, nơi mà thái độ bạo động thù địch không chỉ là dung túng, thậm chí là khuyến khích, dưới những điều kiện dự kiến để miễn trách cho binh sĩ khỏi tội lỗi - và trên tất cả, trong nhiều trường hợp là sự sống còn của chiến binh đang lâm nguy.

Sau Thế Chiến Thứ II, Sử gia quân đội Hoa Kỳ, Chuẩn Tướng S.L.A. Marshall đã điều khiển một cuộc nghiên cứu có ảnh hưởng sâu xa. Lần đầu tiên trong lịch sử, ông đã khảo sát một cách có hệ thống tỉ lệ bắn súng của binh sĩ ở chiến

182 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

trận. Những kết quả không phải là điều gì đấy có ẩn tượng ngắn hạn. Ông thấy rằng chỉ có mười lăm đến hai mươi phần trăm binh sĩ muốn nổ súng của họ vào kẻ thù trong trận địa! Đặc trưng này xác nhận và tái xác nhận, với những kết quả phù hợp nhất quán. Điều này không phải qua những hành vi hèn nhát, khi những chiến binh hiện diện tại chiến địa và thường muốn liều mạng sống của họ để cứu những người khác. Không phải thiếu sự dũng cảm. Đây là hoang mang. Sau sự khảo sát rộng rãi hiện tượng này, kết luận rõ ràng: Loài người đơn giản có bản tính không thích thú đối với việc giết hại người khác, ngay cả khi ở dưới sự đe dọa cho chính họ. Buồn thay, sự khám phá này đưa quân đội nhìn vào các cung cách để quy định những chiến sĩ giết hại kẻ thù, và tỉ lệ nổ súng trong cuộc chiến Đại Hàn và Việt Nam leo thang một cách nhanh chóng. Nhưng những khám phá ban đầu có giá trị như một chứng cứ cho quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về một loài người nhân từ, nơi mà sự ân cần thắng thế đối với giết hại, và hiền lương chiếm ưu thế so với hung hăng.

Trong việc tìm kiếm sự thật về bản chất loài người, có thể đáng để nhìn vào những quan điểm của một cá nhân, người mà dư luận rộng rãi xem như là một nhân vật duy nhất có ảnh hưởng nhất trong việc quyết định nhận thức hiện đại về bản chất loài người, ít ra trong ẩn tượng phổ quát: Charles Darwin, những lý thuyết của ông về tiến hóa, chọn lọc thiên nhiên, và “sự tồn tại thích hợp nhất” (đấu tranh sinh tồn) đã cách mạng hóa vấn đề chúng ta nghĩ về chính mình như thế nào. Nhiều người trong xã hội ngày nay chỉ có những thấu hiểu mơ hồ về những quan niệm của Darwin. Khái niệm về sự chọn lọc tự nhiên và sự tồn tại thích hợp nhất đã đưa nhiều người củng cố một ý thức rằng những năng lực tiến hóa được chọn lọc một cách tự nhiên những con người hung hăng,

manh mẽ, địa phương, bạo động, vì đây là những đặc trưng có thể cho phép người ta chiến đấu vì những tài nguyên khan hiếm và tồn tại để trao truyền lại những gene của họ.

Khái niệm này là vượt xa sự thật. Trong tác phẩm viết về con người và sự tiến hóa trong Nguồn Gốc Loài Người, Darwin nói rằng tình cảm mạnh mẽ nhất của chúng ta, những công hiến chính cốt lõi bản chất của con người, kể cả những năng khiếu xã hội, lòng trắc ẩn, ân cần đối với người khác, và hoan hỷ với lợi ích của người khác, là giống với những đặc trưng nền tảng được tranh luận bởi đức Đạt Lai Lạt Ma! Quan điểm của Charles Darwin về bản chất của con người đến từ những nghiên cứu cẩn thận của ông về những chủng loại khác, những quán sát phong phú và chi tiết của ông về con người, và ngay cả nghiên cứu về mười đứa con của ông ta. Trong những năm gần đây, những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực tư tưởng tiến hóa đang trở lại một số những điều quan sát ban đầu của Darwin, và thực hiện một cái nhìn mới mẽ vào những đặc trưng nào đây của con người, chẳng hạn như tầm quan trọng lớn lao của việc ân cần liên hệ trong vấn đề nuôi dưỡng con cháu. Như một kết quả, những nhà khoa học này đang làm mới quan điểm của họ về bản chất con người để trở nên song hành gần gũi nhiều hơn với quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma.

Có lẽ, có thể là vào cuối ngày, một quan điểm về bản chất con người của một cá nhân nào đấy không phải tích cực cũng không tiêu cực có thể là một vấn đề chọn lựa - tùy thuộc trên hoặc là người ấy chọn để tập trung trên lịch sử loài người của chúng ta bạo động và thù địch, hay tập trung trên chứng cứ của lòng tử tế và nhân từ của con người. Sự lựa chọn này không đơn giản như một bài tập không thực tế, một vấn đề triết lý; mà nó có tầm quan trọng thiết yếu, với những liên

can và tác động sâu xa trên cả những cấp độ cá nhân và xã hội. Trên cấp độ xã hội, thí dụ, vấn đề bản chất con người tiếp cận ngay chính trung tâm sự thảo luận trước đây về ý nghĩa của cộng đồng, săn sóc, và quan tâm cho người khác - sự tin tưởng của đức Đạt Lai Lạt Ma trong khả năng của việc hình thành và chứng minh những mối ràng buộc đầy đủ ý nghĩa giữa cá nhân với nhau và những mối quan hệ xã hội là căn cứ trên niềm tin của ngài rằng bản chất con người là tích cực một cách nền tảng.

Nhận thức của chúng ta về bản chất con người cũng có những liên hệ quan trọng và những ảnh hưởng sâu sắc một cách bình đẳng trên cấp độ cá nhân. Căn bản, mục tiêu của chúng ta là để tìm ra hạnh phúc trong thế giới phiền toái của chúng ta. Và có những chứng cứ bắt buộc cho thấy chúng ta nhận thức thế giới chung quanh có thể tác động đến hạnh phúc của chúng ta như thế nào. Một cuộc nghiên cứu rộng rãi hơn mười một nghìn người Mỹ dưới sự điều khiển của giáo sư xã hội học Abbott Ferris tại Đại học Emory thừa nhận những gì mà chúng ta có thể phỏng đoán một cách trực giác: Nhận thức về thế giới chúng ta, và bằng việc mở rộng bản chất con người, không phải tốt cũng không phải xấu có thể tác động trực tiếp đến những mức độ hạnh phúc của chúng ta. Ferris thấy rằng những người có khuynh hướng nhận thức xấu xa nhiều hơn trong thế giới thì ít hạnh phúc một cách nổi bật hơn những ai thấy thế giới, và loài người căn bản vốn là tốt lành.

Trong việc nối kết những liên hệ sâu xa này, đức Đạt Lai Lạt Ma đã giải thích, “Những sự khác biệt trong cái nhìn của một người về bản chất nhân loại có thể muốn nói lên sự khác biệt giữa sự sống trong một thế giới đầy dẫy những con người được nhận định như thù địch, bạo động và nguy hiểm, hay như một cách chủ yếu là ân cần, hỗ trợ, và hiền lành. Một

sự tinh thức sâu sắc về bản chất tốt đẹp của loài người có thể cho chúng ta lòng can đảm và hy vọng. Trên cấp độ cá nhân cũng thế, một cái nhìn về bản chất loài người có thể giúp thúc đẩy một cảm nhận to lớn hơn về cát tường và mối liên hệ với những người khác.

“Ngay cả những sự kiện khách quan, lịch sử và khoa học, không hỗ trợ bất cứ quan điểm nào một cách quyết định nó vẫn do sự quan tâm tuyệt hảo nhất của chúng ta để nắm lấy một quan điểm tích cực hơn về bản chất của loài người. Rốt cuộc, những con người chúng ta có một khuynh hướng để làm thành hiện thực những gì chúng ta chọn lựa để tin tưởng, một phần nào trong thái độ của một đáp ứng tự tiên liệu.”



Chương 7:

NHỮNG NGUYÊN NHÂN CỦA BẠO ĐỘNG

Trong khi đức Đạt Lai Lạt Ma và tôi điếm qua nhiều chủ đề trong tiến trình thảo luận của chúng tôi, vẫn còn một vấn đề đơn độc được đan kết lại suốt tất cả những thảo luận của chúng tôi, câu hỏi của việc làm thế nào tìm thấy hạnh phúc trong thế giới phiền não của chúng ta. Vì vậy, trong việc nhìn vào những nhân tố đa dạng ngầm phá hạnh phúc nhân loại suốt chiều dài của lịch sử, những nhân tố đã tạo nên khổ đau và khốn cùng trong một mức độ rộng lớn, không nghi ngờ gì nữa, chính là bạo động ở trong những nhân tố chủ yếu.

Hướng chú ý của chúng tôi đến một sự khảo sát sâu xa hơn về bạo động, tôi nói, “Thưa Đức Thánh Thiện, trong việc cố gắng xác định những nguyên nhân cho những hành động xấu ác hay bạo động trong xã hội, ngài đã biểu lộ quan điểm rằng ngài không thể chỉ quy nó cho bản chất tự nhiên xấu ác của thủ phạm và -”.

“Vâng. Đúng đấy,” đức Đạt Lai Lạt Ma chen vào. “Nếu chúng ta muốn đi đến tận gốc rễ của vấn đề, thì không thể

chỉ quy nguyên nhân cho một cá nhân đơn lẻ hay một nhóm và rồi chỉ dừng ở đấy, nhưng đúng hơn rất quan trọng để thấu hiểu những nguyên nhân sâu xa hơn của những hành vi bạo động này. Bởi vì để vượt thắng bạo động đầu tiên chúng ta cần thấu hiểu những gì là nguyên nhân của chúng.”

“À, thế thì tại điểm này, tôi đang tự hỏi, chúng ta có thể bắt đầu khám phá một vài nguyên nhân này chứ. Và tôi đoán rằng câu hỏi căn bản là, ngài có bất cứ ý nghĩ nào về những nguyên nhân của bạo động một cách tổng quát không?”

“Điều này rất phức tạp,” đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời với một tiếng thở dài nhẹ, “Có thể có nhiều nguyên nhân và điều kiện có thể đưa đến bạo động và xung đột. Chúng ta không thể chỉ hướng đến một hay hai nhân tố và nói, “Đây là nguyên nhân.” Theo một nhận thức Phật giáo, chúng ta thấy bản chất của thực tại như tùy thuộc, tương liên, vì thế đối với bất cứ sự kiện hay khủng hoảng nào hiện hữu, có rất, rất nhiều nhân tố góp phần đến rắc rối, trên nhiều mức độ. Mỗi trường hợp có một loạt những hoàn cảnh đặc biệt riêng của nó góp phần cho vấn nạn.”

“Ngài có thể xác định một số ‘cấp độ’ khác nhau mà ngài liên hệ đến và liệt kê một ít nguyên nhân không?” tôi hỏi. Sau đó, hy vọng tránh một đáp ứng mơ hồ khác về vấn đề nó hoàn toàn tùy thuộc trong những hoàn cảnh như thế nào, và cố gắng gọi ra một câu trả lời cụ thể hơn, tôi thêm, “Có lẽ ngài có thể sử dụng một trường hợp khủng bố đặc thù nào đó hay như vụ 11 tháng Chín để làm sáng tỏ ý nghĩa của ngài.”

“Dĩ nhiên, vì chúng ta đang nói về những rắc rối của con người, những sự xung đột và bạo động này được tạo ra bởi con người. Vì thế, gốc rễ của những rắc rối này ở trong cảm xúc và cung cách suy nghĩ của con người, những cảm xúc

phiền não - giận dữ, thù hận, tham lam và si mê. Và đây là những suy nghĩ vọng tưởng điên đảo đồng hành với những cảm xúc phiền não này. Vì vậy, đó là một mức độ, những nhân tố nội tại. Điều này liên hệ đến động cơ nội tại của con người, và trong trường hợp này, động cơ của những sự khủng bố này có thể là thù hận. Nhưng rồi thì trên một mức độ khác có thể có những nhân tố văn hóa rộng rãi hơn, chẳng hạn như những giá trị được khuyến khích trong một xã hội. Trong trường hợp này, thí dụ, tôi nghĩ niềm tin tôn giáo cũng liên hệ. Vì thế, đây là một mức độ khác...”

Ngài dừng lại để quán chiếu trong im lặng một lúc, điều không có gì kinh ngạc, lưu tâm đến phạm vi rộng lớn của câu hỏi, rồi thì ngài trở lại, “Ông biết không, trong việc nói về những nguyên nhân của thù hận và bạo động, điều kiện đóng một vai trò rất lớn. Điều kiện có thể đến từ nhiều mức độ...”

“Mức độ?”

“Vâng,” ngài giải thích; “thí dụ, điều kiện có thể đến từ những giá trị hay thông điệp mà chúng ta nhận từ mức độ rộng hơn của xã hội, từ những linh tụ, truyền thông, hay hệ thống giáo dục. Rồi thì điều kiện cũng có thể đến từ gia đình chúng ta, v.v...”

“Vì thế, có thể có nhiều sự ảnh hưởng từ những môi trường đặc thù chung quanh chúng ta. Những kẻ khủng bố này, những con người này, đã không hành động thuần túy cho những lý do cá nhân. Họ đã lớn lên từ những cộng đồng, những người có thể ôm ấp những sự phẫn uất lâu dài, căn cứ trên những nhận thức của họ về Hoa Kỳ hay phương Tây. Có lẽ trong quá khứ, họ đã nghe thấy Hoa Kỳ hay phương Tây như thế nào đó khai thác, bóc lột những phần nào đó của thế giới. Có lẽ họ có thể nuôi dưỡng những gì họ tin tưởng là những nỗi bất bình chính đáng

và đã cảm thấy rằng không có nơi nào để biểu lộ nỗi bất bình của họ, không ai nghe đến những quan tâm của họ. Và dần dần những nỗi phẫn uất nung nấu, và biến thành thù hận.

“Dĩ nhiên, những cá nhân cũng có thể bị ảnh hưởng bởi những thành viên của nhóm mà họ là một bộ phận, vì thế những hoàn cảnh tình thế là một mức độ khác nữa. Và thêm vào đó, trong vài trường hợp bạo động có thể thậm chí có những nguyên nhân lịch sử - trong trường hợp này, mặc dù động cơ có thể là thù hận, những gốc rễ hay những cội rễ nhận thức của thù hận có thể thuộc về quá khứ - một số có thể đi ngược ngay cả về những thế kỷ trước.

“Nên trong thực tế,” ngài kết luận, nếu chúng ta tiếp nhận một quan điểm rộng hơn, chúng ta sẽ thấy rằng vô số những nhân tố đã góp phần cho những hành vi khủng khiếp như vậy.”

Làm một mẻ bắp rang mới và ấm, các gia đình khắp vùng Trung Đông thường ngồi lại trong một buổi tối để xem truyền hình...

Tối nay trên truyền hình Ả Rập Saudi, chúng ta thấy một chương trình nói chuyện với một nữ điều khiển chương trình thu hút, chuẩn bị kỹ càng, ăn mặc thời trang, đội một chiếc khăn hijab⁽¹⁾ truyền thống. Nói tiếng Ả Rập với một “giọng truyền thông” ấm áp, vừa phải, bình tĩnh được sử dụng bởi những người phát thanh trong mọi quốc gia, cô báo tin cho khán giả rằng họ sẽ làm điều đầy khác thường ngày hôm ấy. Cô nói về tầm quan trọng của giáo dục đối với thế hệ tới, và vì thế cô ta sẽ phỏng vấn một bé gái ba tuổi rưỡi trong ‘chương trình ngày hôm nay.’

1. Hijab (Khăn che đầu) và Burka (áo trùm từ đầu đến chân) của những phụ nữ Hồi giáo.

“Xin Thượng đế sẵn lòng ban cho con cái chúng con cùng một sự giáo dục để cho thế hệ tới của con trẻ sẽ đều là những người Hồi giáo chân thật, những người biết kẻ thù của chúng là ai,” người phát ngôn nói thế. Sau đó, cô ta giới thiệu một đứa bé chập chững tên là Basmallah, một đứa bé ba tuổi rưỡi với một khuôn mặt thiên thần, ăn mặc trong một áo sơ mi điểm trắng và một áo khoác trắng hồng, trùm đầu theo truyền thống - một đứa bé xinh đẹp, một bức ảnh của ngây thơ và dễ thương.

Sau khi hỏi tên cô bé và tuổi tác, người phỏng vấn đi ngay vào vấn đề. “Con có biết người Do Thái không?” cô ta hỏi.

“Vâng,” Basmallah nói, với đặc trưng của “giọng nói bé con” cao hát lên, và sự tự tin vui tươi của một đứa bé không sợ sệt.

“Con có thích họ không?”

“Không!” đứa bé nói một cách nhấn mạnh.

“Tại sao con không thích họ?” người phỏng vấn thúc giục.

“Bởi vì họ là những con khỉ hình người và là những con lợn,” cô bé nói với một giọng tin tưởng và vô cảm, giống như cô bé là một nhà động vật học tí hon, đúng là diễn tả một chủng loại thú vật kỳ lạ nào đấy.

Người phỏng vấn mỉm cười và gật đầu thừa nhận, và hỏi, “Ai nói điều này?”

“Thượng đế của chúng ta!”

“Ngài nói điều này ở đâu?”

“Kinh Koran.”

“Đúng đấy!” người phỏng vấn khóc một cách mừng rỡ, vui sướng với trí tuệ của con nít. “Ngài đã nói trong kinh Koran!”

192 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Người phỏng vấn tiếp tục. “Basmallah, người Do Thái làm gì?”

Ở đây đứa bé bắt đầu hơi bối rối, “Gi?” cô bé hỏi.

Người phỏng vấn lặp lại, “Họ làm gì?”

Rõ ràng có một chút sợ hãi trong biểu lộ của đứa bé, nhưng cô bé vẫn trả lời: Hăng Pepsi!”

Người phỏng vấn hơi ngỡ ngàng, nhưng nói với khán giả, “Ồ, cô bé biết tất cả về vụ tẩy chay!” Sau đó, cô ta tiếp tục thúc giục đứa bé. “Những người Do Thái đã làm gì với nhà Tiên Tri Muhammad của chúng ta?”

Đứa bé lãnh lẩy một nhát nữa với câu hỏi, “Ngài giết ai đấy!”

Một lần nữa, người phỏng vấn thêm một vòng xoay cho câu trả lời sai của đứa bé bằng việc nói với nó, “Dĩ nhiên, nhà Tiên Tri Muhammad của chúng ta mạnh mẽ và có thể giết chúng [người Do Thái]!”

Người phỏng vấn tiếp tục thúc ép đứa bé nói những gì xấu xa mà người Do Thái đã làm, cho đến khi đứa bé chạm đúng vào câu chuyện, và với sự động viên của người phỏng vấn để nói với chúng ta về những gì “người Do Thái” đã làm, đứa bé lặp lại câu chuyện về một người phụ nữ Do Thái đã bỏ thuốc độc trong thức ăn của nhà Tiên Tri, kết luận câu chuyện với “... và ngài nói với những người đồng hành với ngài, ‘Ta sẽ giết người đàn bà này...’”.

Vào cuối buổi phỏng vấn người nữ phát thanh viên kết luận, “Không ai có thể mong ước hơn ở một cô bé ngoan đạo thế này!... Thế hệ những trẻ em tới phải là những người Hồi giáo thật sự!”

Thí dụ về đời sống thật sự cung ứng một minh họa thâm kịch cho quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma rằng điều kiện (nhân duyên) có thể đóng một vai trò trong thù hận và bạo động. Không cần phải mở rộng sự tưởng tượng để hình dung cô bé Basmallah ở tuổi mười bảy, gắn đầy bom đầy những đinh vít hen ri trên ngực cô ta, bước vào trong một trường tiểu học ở Do Thái hay có lẽ ở Hoa Kỳ, một nụ cười ban phúc trên khuôn mặt cô và một viễn kiến xuất thần về sự vĩnh cửu ở Thiên Đàng, nổ tung cô ta cùng với số lượng tối đa những trẻ em vô tội Do Thái mà cô có thể làm - trẻ em với sự ngây thơ mà cô đã có lần như thế vào một ngày vui vẻ khi cô ta ăn mặc áo hồng điểm trắng và cô cầu nguyện trên đài truyền hình quốc gia cho việc trở thành một tín đồ Hồi giáo ngoan đạo.

Đức Đạt Lai Lạt Ma không lay động trong sự tin tưởng của ngài rằng những hành vi bạo động và xấu ác của con người không được tạo nên một cách đơn giản bởi một nhóm người mà đặc chất căn bản của họ là xấu ác và bạo động. Việc nhận ra rằng những hành vi như vậy được sinh khởi từ nhiều nguyên nhân khác nhau trên những mức độ phức tạp, sự tiếp cận của ngài trong việc chiến thắng những hành vi xấu ác và bạo động bắt đầu bằng việc khảo sát cẩn thận những nguyên nhân tiềm ẩn bên dưới. Quan điểm này về xấu ác khi được sinh khởi từ những nguyên nhân và điều kiện có thể nhận biết được chia sẻ bởi khoa học hiện đại và đi ngược lại với vô số nghiên cứu khoa học hơn năm hay sáu thập niên trước đây. Trong thực tế, một loạt những thử nghiệm phôi thai ngược lại những năm 1960, được tiến hành bởi vài nhân vật vô cùng nổi tiếng trong tâm lý học xã hội, khởi đầu những gì có thể được thấy như thời kỳ Hoàng Kim của nghiên cứu khoa học khảo sát “những nguyên nhân và điều kiện” đưa đến thái độ xấu ác.

194 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Trong một cách nào đấy, thời đại Hoàng Kim này của việc nghiên cứu nguyên nhân của xấu ác có thể lùi lại 1961, đến những gì có thể được xem là sự kiện đường phân nước trong sự khảo sát khoa học hiện đại về tính xấu ác của con người: Vụ xử Adolf Eichmann, một trong những kiến trúc sư chính của cuộc diệt chủng người Do Thái (*Holocaust*), Giải Pháp Sau Cùng của Hitler. Như một vụ xử án đầu tiên trên truyền hình trong lịch sử, vụ xử đã làm sống lại những kinh khiếp của cuộc diệt chủng đến những khán giả kinh hoàng khắp thế giới, những khán giả trước đây chưa từng cảnh giác về phạm vi và cường độ của sự tàn bạo. Vụ xử không chỉ làm sốc công chúng phổ quát mà cũng đưa nhiều nhà khoa học xã hội nổi tiếng khắp thế giới hướng sự chú ý của họ đến hành vi diệt chủng độc ác rộng lớn và hỏi một câu hỏi căn bản: Làm thế nào mà những sự kiện như vậy đã có thể hiện hữu⁽²⁾? Đường như không thể hiểu nổi!

Cùng lúc ấy một nhà tâm lý học xã hội Yale hai mươi tám tuổi, Stanley Milgram, xem cùng với cả thế giới khi Eichmann, bây giờ là một công nhân hăng chế tạo xe hơi ở độ trung niên, ngồi trong một lồng kính chống đạn suốt mười sáu tuần, cuối cùng được đem ra xét xử trong một vụ xử án dấu kín hàng năm, trong một vụ xử cho những sự tàn ác không tiếng nói. Chuyển động rất ít ngoại trừ đôi mắt quắc lên và đôi môi mỏng im lặng xoắn lên và cau mày giống như ông đang cố gắng để loại bỏ một vị nếm tệ hại trong miệng của ông ta, Eichmann đã ngồi trong lồng kính của ông ta, thường biểu lộ đúng hơn là hờ hững khi hàng chục nạn nhân của ông ta diễn tả những hành vi hung ác tệ hại và không thể tưởng tượng được của ông. Ông ta thông thường duy trì sự

2. Còn vụ diệt chủng ở Campuchia dưới thời Polpot thì thế nào?

ngây đơ, không có tinh thần trong khi chứng kiến hết nhân chứng này đến nhân chứng khác kể lại chi tiết Eichmann đã thực hiện việc làm của ông như thế nào với sự công hiến và lòng hăng hái. Đối với tất cả những lời buộc tội, ông ta đã chỉ nhún vai và trả lời, “Thú nhận gì ở đây? Tôi chỉ thi hành mệnh lệnh.”

Đối với nhiều người, một trong phương diện ngạc nhiên và rắc rối nhất là hiện tượng tầm thường, sự xúc động dịu dàng, và tính chất bình dị lạ thường của Eichmann. Ông ta đã xuất hiện như một người đàn ông loại trung bình, không có gì đáng chú ý trong một bộ đồ lớn một màu đậm, đầu hói, nước da xám xám, và mang một đôi kính gọng sừng. Thay vì là một kẻ tàn bạo ác độc của những chiêu kích chưa từng có, một kẻ với bản chất phi nhân dị thường, nhưng ông ta dường như giống hơn là một công chức buồn tẻ, một quan lại, một người với khả năng trung bình. Lý thuyết chính trị gia và nhà văn Hannah Arendt, người theo dõi vụ án, đã rất ngạc nhiên với những đặc trưng này mà bà đã mô tả Eichmann như hiện thân của “Sự Độc Ác Vô Vị”⁽³⁾.

Theo dõi vụ xử án một cách sâu sát, Milgram bị kích thích bởi những quán chiếu của Arendt và bị thu hút bởi một câu hỏi dai dẳng: Có thể thật sự xác nhận rằng Eichmann vô vị một cách điên tiết ngây dại, “Tôi chỉ làm theo mệnh lệnh,” thật sự là trách nhiệm cho việc hủy diệt có hệ thống sáu triệu người Do Thái hay không?

3. The Banality of Evil - Luận điểm cho rằng những kẻ độc ác tầm cỡ trong lịch sử nói chung, và vụ diệt chủng người Do Thái nói riêng không phải được tiến hành bởi những kẻ cuồng tín hay rối loạn nhân cách chống đối xã hội (*sociopaths*), nhưng đúng hơn là bởi những người bình thường chấp nhận những tư tưởng tiền đề của quốc gia, tôn giáo hay đảng phái của họ và tham gia với nhận thức rằng những hành động của họ là bình thường.

Cảm nhận một nhu cầu cá nhân bức bách như một người Do Thái, cùng với một sự thích thú chuyên môn thúc đẩy như một nhà khoa học, Milgram quyết định đi tìm một câu trả lời cho câu hỏi khó hiểu này - một câu hỏi đã đưa đến một trong những thâm nghiệm tác động, tranh cãi, và rắc rối nhất trong thế kỷ hai mươi.

Sự thâm nghiệm này đã bắt đầu như một nhóm người tự nguyện có thù lao, và được nói rằng họ đang giúp những nhà khoa học tìm ra những phương cách mới để cải thiện trí nhớ, họ được chia một cách ngẫu nhiên thành những vai trò của các Cán Bộ và Học Viên. Những Học Viên sẽ nhớ một danh sách những từ ngữ phối hợp trong khi những Cán Bộ sẽ trong nom và kiểm tra. Trong thực tế, những Học Viên không phải được lựa chọn những chủ đề hoàn toàn một cách ngẫu nhiên - họ thật sự là “những kẻ được cài vào” - những diễn viên hoạt động một cách bí mật liên kết với Milgram, người Chủ Trì cuộc thí nghiệm.

Những vị Cán Bộ được nói rằng trách nhiệm của họ là cho biết những câu trả lời đúng bằng lời nói và một cách nổi bật hơn, lập tức cho một cú điện sẽ được tăng lên mỗi lần 15 volt cho mỗi câu trả lời sai, cho đến 450 volt. Bảng điều khiển của máy quán sát cảm xúc khi bị điện giật được đặt với 30 nút bấm, đi từ GIẬT NHE đến NGUY HIỂM: Giật Dữ Dội - và cuối cùng, tại 430 và 450 volt, một cách đơn giản đánh dấu tệt hại đáng ngại XXX.

Cán Bộ quan sát khi Học Viên được đưa vào phòng kê bên, cài dây nịch vào một “ghế điện” và nối kết vào một “máy phát điện”. Trước khi bắt đầu Cán Bộ được cho thử một “cú sốc nhẹ” khó chịu 45 volt, chỉ để chứng minh việc cảm nhận dòng điện hiện tại ra sao. Cán Bộ và Người Chủ Trì Thí Nghiệm sau đó được di chuyển đến một phòng kê

bên, nơi họ có thể giao tiếp bằng lời nói với Học Viên qua một hệ thống liên lạc, nhưng không thấy người ấy.

“Học Viên” trả lời những số câu hỏi đầu một cách đúng đắn, nhưng nhanh chóng bắt đầu đi vào những câu trả lời sai. Sau một vài lần gia tăng cường độ volt điện, Học Viên bắt đầu phàn nàn về những cú điện giật. (Dĩ nhiên, tất cả những câu trả lời của Học Viên đã được viết ra một cách cẩn thận, và người ấy không bị điện giật trong thực tế.) Khi khuynh hướng của những cú điện giật gia tăng, từng bước một những câu trả lời của Học Viên leo thang từ một tiếng kêu lầm bầm hay rên rỉ đến lồng lộn đấm mạnh vào tường, la lên “Tôi không thể chịu nổi đau đớn nữa, cho tôi ra khỏi đây!” đến hét lên quần quai khổ sở và ngay cả phàn nàn âm ỉ về tình trạng tim mạch. Vào khoảng 300 volt, Học Viên đấm mạnh vào tường một cách dữ dội, từ chối trả lời bất cứ câu hỏi nào nữa, và đòi hỏi chấm dứt việc thí nghiệm. Người Chủ Trì chỉ nhắc nhở Cán Bộ những quy luật: Không trả lời được xem như một lỗi sai - người kia phải tiếp tục. Sau đây, những câu trả lời đến những câu hỏi chỉ là những tiếng la hét đau đớn. Sau 375 volt, có một tiếng hét lớn cuối cùng của đớn đau, và một cú đấm tuyệt vọng, và đột nhiên tất cả những câu trả lời ngừng bật - không còn gì nữa ngoài một sự im lặng chết chóc sau đây. Tuy nhiên, thiếu một sự trả lời được xử trí như một sai sót, và Cán Bộ được chỉ đạo tiếp tục cho đến khi đạt đến mức cuối cùng 450 volt.

Nếu Cán Bộ mong muốn chấm dứt cuộc thí nghiệm, người Chủ Trì bảo đảm với Cán Bộ, “Tôi lãnh lấy mọi trách nhiệm,” nhắc nhở Cán Bộ về sự thỏa thuận giúp đỡ trong cuộc nghiên cứu này, và “thúc giục” Cán Bộ tiếp tục với sự gia tăng cường độ, đi từ “Xin vui lòng tiếp tục” đến “Bạn không có lựa chọn nào khác, bạn phải tiếp tục!” Nếu Cán Bộ

198 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

vẫn mong muốn chấm dứt sau bốn lần “thúc giục”, cuộc thí nghiệm được dừng lại. Bằng khác đi, nó được tiến hành cho đến khi Cán Bộ đã thực hiện thành công ba cú điện giật tối đa 450 volt.

Bây giờ, trước khi tiến hành cuộc thí nghiệm, Milgram đã cho bỏ phiếu cả những sinh viên tâm lý học năm cuối tại Đại Học Yale, cũng như đến rộng rãi những đồng nghiệp chuyên môn, yêu cầu họ dự đoán, có bao nhiêu đối tượng sẽ tiếp tục cho điện giật những người tình nguyện của họ đến tận cùng của dòng điện tối đa 450 volt. Những sinh viên tiên đoán, trong trung bình, chỉ khoảng một phần trăm. Những nhà tâm lý trị liệu, chuyên gia trong dự đoán thái độ con người, phỏng đoán một phần mười của một phần trăm - giới hạn chỉ một ít cá nhân thật sự tàn bạo, bệnh hoạn, hay “độc ác” như Eichmann⁽⁴⁾.

Những dự đoán đã sai. Hai phần ba những Cán Bộ đã tiếp tục cho đến ngay chỗ chấm dứt sau cùng! Hai phần ba đối tượng - những người bình thường, tử tế - đã tiếp tục cho điện giật những người tình nguyện giống như chính họ trong khi nghe đến những tiếng kêu thét của đau đớn quần quai, rên la về tình trạng tim mạch, và thậm chí trong sự im lặng

4. Adolf Eichmann (sinh 19 tháng 3 1906 – tử hình ngày 31 tháng 5 1962) là trung tá lực lượng vũ trang SS Đức Quốc xã. Vì ông có đầu óc tổ chức và có lý tưởng quốc xã sâu đậm, Eichmann được cấp trên là Reinhard Heydrich trao trách nhiệm chính trong kế hoạch thủ tiêu người Do Thái ở Châu Âu. Sau khi Đế nhị thế chiến chấm dứt, ông bị Đồng Minh truy lùng gắt gao, phải giả giấy thông hành hội Chữ thập đỏ chạy trốn sang sinh sống tại Argentina với cái tên giả là Ricardo Clemento. Đến năm 1960, nhân viên cục tình báo Mossad của Israel bắt được Adolf Eichmann, đưa về Israel xét xử. Năm 1962 Eichmann bị tòa án Israel kết án và xử tử hình.

chết chóc, chỗ mà người ta có thể kết luận một cách hợp lý rằng “người tình nguyện” kia đã chết! Và đây là điều không may mắn gì cả: Trải qua hàng năm, cuộc thí nghiệm này đã tái diễn nhiều lần trong các nước khắp thế giới, và tỉ lệ của những người tuân lệnh trong việc thi hành những cú điện giật đến mức độ “chết chóc” đã duy trì một cách nổi bật tương tự như cuộc nghiên cứu ban sơ của Milgram.

Cuộc thí nghiệm này đã cho nhiều nhà khảo sát cái nhìn thoáng qua vào trong những điều kiện tâm lý học có thể đưa đến những sự diệt chủng đã thực hiện trong Thế Chiến Thứ Hai, vén mở chứng cứ của việc ngay cả những người tử tế bình thường có thể bị đưa đến gây ra những hành vi “độc ác” của bạo động và tàn nhẫn. Những đối tượng này không thích thú những trò tàn ác, lập dị hay bệnh hoạn: Như Milgram đã kết luận tại thời điểm ấy, “Những người bình thường, chỉ đơn giản thực hiện công việc của họ, và không có bất cứ thái độ thù địch nào trong họ, có thể trở thành một tác nhân hay cán bộ trong một tiến trình tàn phá kinh khủng.”

Thế thì, đâu là “nguyên nhân và điều kiện” đã đưa những đối tượng phục tùng mệnh lệnh đến việc tra tấn một cách cần thiết những đồng bạn tình nguyện của họ? Chuyện gì đang xảy ra ở đây? Khi hóa ra là, những đối tượng này đã không bất chợt đánh mất tất cả những cảm nhận đạo đức hay trách nhiệm - nó chỉ bị cướp mất trong một lúc. Hay, một cách chính xác hơn, họ chỉ đơn giản trao nó cho người có thẩm quyền. Milgram lý luận rằng hoàn cảnh đã tạo nên những điều kiện mà trong ấy người chủ trì thí nghiệm được nhận thức bởi những đối tượng như là một người “có thẩm quyền hợp pháp”, người nào đây được cho là đại diện cho sự Tiên Bộ và Tiến Trình Khoa Học - một thứ lương thiện không nghi ngờ gì nữa. Những hoàn cảnh này đã tạo một điều kiện

tâm lý mà trong ấy các đối tượng tạm thời trút ý thức trách nhiệm cá nhân lên một người thẩm quyền hợp pháp. Đáng sợ là, tất cả những thứ cần thiết để hợp pháp hóa người “có thẩm quyền” này như một áo choàng thí nghiệm trắng, tập hồ sơ, và một thái độ lạnh lùng, lãnh đạm.

Trong thực tế, những đối tượng vâng lời không phải đột nhiên trở thành những cá nhân thờ ơ không có lòng lương thiện. Tất cả các người ấy đã trải qua những mức độ nào đây của đau khổ, thường biểu lộ những dấu hiệu cực kỳ căng thẳng, bồn chồn, và miễn cưỡng. Nhưng một khi họ đã chuyển ý thức trách nhiệm đạo đức của họ sang người chủ trì thí nghiệm, tại thời điểm ấy họ thấy chính họ đơn thuần là một tác nhân hành động cho người có thẩm quyền. Một cách tâm lý, giống như họ chỉ đơn thuần là một người thay thế, ở đây thực thi ý thức đạo đức trách nhiệm của người chủ trì, chứ không phải của chính họ.

Thí nghiệm vâng lệnh của Milgram thật không ngờ và quá bận tâm đã gây nên một làn sóng của những nghiên cứu và thí nghiệm mới, bắt đầu vào những năm 1960, tìm kiếm để nhận dạng những nguyên nhân và điều kiện đa dạng đã tạo nên những hành vi bạo động và xấu ác. Milgram và những người khác đi đến nhận ra nhiều điều kiện hoàn cảnh và biến số khác có thể tác động đến thái độ của đối tượng và bằng lòng để giết điện [Học Viên tình nguyện]. Thí dụ, Milgram thấy rằng việc cung cấp một mô hình xã hội tích cực - một “Cán Bộ tình nguyện” khác (trong trường hợp này là một đồng mưu của cuộc nghiên cứu) người chống đối - đã giảm thiểu sự ưng thuận của đối tượng xuống còn ít hơn 10 phần trăm. Mặt khác, việc làm cho đối tượng là một bộ phận của “đội ngũ” thí nghiệm, một bộ phận của nhóm tiến hành cuộc thí nghiệm, kết quả là 90 phần trăm đối tượng chỉ đạo “Cán

Bộ” (một lần nữa là người đồng mưu) thực hiện những cú giạt điện tối đa.

Bên cạnh việc vâng lệnh giới thẩm quyền, những nhà nghiên cứu đã đi đến xác định nhiều nhân tố khác có thể tác động sự bằng lòng của một người để giáng sự tổn hại lên những con người đồng loại của họ - những nhân tố khác này, thí dụ, có thể được liên hệ đến bản chất của việc xếp đặt, vai trò của cá nhân trong một hoàn cảnh, hay sự phù hợp với những áp lực của nhóm.

Ngày nay, sau gần năm mươi năm nghiên cứu, bộ phận của chứng cứ minh chứng quyền lực và các điều kiện của những hoàn cảnh xã hội để thay đổi sự suy nghĩ hay thái độ của các cá nhân, những nhóm, và các quốc gia là tràn ngập, át hẳn hay không thể cưỡng lại được. Tràn ngập như thế nào? Trong tài liệu lưu trữ trình độ ủng hộ khoa học, giáo sư Đại Học Princeton, Susan T. Fiske tiết lộ rằng, “Năng lực của phạm vi xã hội ảnh hưởng những hành động đã từng được chứng minh trong khoảng 25.000 nghiên cứu bao gồm 8.000.0000 người tham dự.” Với chứng cứ rộng rãi như vậy, những nhà tâm lý học hàng đầu dường như ở trong sự đồng thuận chung với Stanley Milgram, người kết luận rằng, “Tâm lý học xã hội của thế kỷ này đã khám phá ra một bài học quan trọng: Thường thường không có nhiều loại người cùng như loại hoàn cảnh mà trong ấy người ấy tự thấy mình quyết định phải hành động như thế nào.”

Qua sự phong phú của những nghiên cứu có thẩm quyền, hầu hết những nhà tâm lý học xã hội hàng đầu ngày nay đã tiếp nhận một quan điểm mạnh mẽ “về hoàn cảnh” cho thái độ xấu ác ban đầu. Về mặt khác, khái niệm rằng “con người xấu ác” - những người bản chất bẩm sinh là hoàn toàn tệ hại - là nguyên nhân độc nhất của xấu ác vẫn khó ghi vào trong

202 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

trí tưởng tượng, sáng tạo phổ thông ở phương Tây. Như đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng nói, khi những sự kiện tệ hại xảy ra, thường có khuynh hướng lựa chọn một số ít những cá nhân và đổ vấy tất cả trách nhiệm cho họ. Đây là ý kiến đơn giản - rằng những người xấu ác là “nguyên nhân” của bạo động hay điều tệ hại - không thể giúp chúng ta thật sự thấu hiểu về bản chất của bạo động và điều tai họa hay tìm ra những giải pháp thật sự. Quan điểm này cũng hữu ích như lý thuyết cho rằng có một người tí hon xấu ác đồng thời sinh trưởng bên trong hộp sọ của người xấu ác cho đến khi nó vọt ra lỗ tai của một người vào buổi tối, phát âm trọn vẹn, sẵn sàng gieo rắc những hạt giống xấu ác của nó vào thế gian.

Tuy nhiên, trong khi không nghi ngờ gì những hoàn cảnh tình thế có thể tác động đến thái độ của chúng ta, ý kiến cho rằng điều xấu ác chỉ đơn thuần là kết quả của những năng lực hoàn cảnh tạm thời hay những điều kiện hoạt động trên những con người lành mạnh bình thường có thể là một cực đoan khác, với một phạm vi giới hạn của hiểu biết. Những năng lực và điều kiện hoàn cảnh tình thế, là những nhân tố trên một trình độ. Nhưng khi đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra, cũng có thể có những nguyên nhân của những trình độ khác. Thí dụ, trong thời gian sự diệt chủng người Do Thái xảy ra, có thể có những biến thể quan trọng trong việc tiến hành điều “độc ác”: Một số cai ngục trại tập trung nào đấy được biết như đập một cách có chủ tâm những đứa bé vào tường đến chết trong khi bắt những bà mẹ phải xem những cảnh ấy, bắt những đứa con gái làm tình với cha nó, bắt phụ nữ làm tình với những con ngựa, quảng bạn tù vào nhà vệ sinh, và nhân họ trong phần,... những cảnh kinh khủng là vô giới hạn. Nhưng không phải tất cả các cai ngục đều làm những hành vi tàn nhẫn như vậy. Những hành động như vậy rõ ràng đã đi

quá xa sự vắng lệnh giản dị, vượt khỏi những gì người ta tiên liệu về những sức mạnh của hoàn cảnh hành động trên một người lương thiện bình thường.

Để thấu hiểu trọn vẹn nguồn gốc của xấu ác trong những trường hợp đó, chúng ta phải nhìn vượt khỏi những điều kiện tình thế đơn thuần và cũng nhìn vào trình độ cá nhân, nhận ra vai trò của những sức mạnh nội tại đầy quyền năng đã thúc đẩy những hành vi như vậy: Sự thù hận thuần túy. Dĩ nhiên, những người không sinh ra với thù hận, những điều kiện xã hội rộng rãi hơn có thể đóng một vai trò ở đây - như chủ nghĩa độc ác bài Do Thái⁽⁵⁾ trong trường hợp này đòi hỏi từ những điều kiện xã hội, tuyên truyền, giáo dục, và những nguồn gốc khác.

Tuy nhiên, khi nhìn vào những nguyên nhân của bạo động trên những trình độ khác nhau, đức Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu sự thảo luận bằng việc chỉ ra rằng tại nền tảng căn bản nhất người ta có thể truy ra gốc rễ của bạo động đến tâm thức loài người, đến những cảm xúc tàn phá và những tư duy điên đảo đã liên kết với những cảm xúc này. Đây là chủ đề mà bây giờ chúng tôi tiếp tục phát biểu.

5. Chủ nghĩa bài Do Thái (tiếng Đức *Antisemitismus*) là sự thù địch hoặc thành kiến đối với người Do Thái với danh nghĩa một nhóm chủng tộc hoặc tôn giáo. Nó có thể ở nhiều mức độ, từ sự căm ghét cá nhân cho đến các hành động khủng bố bạo lực được thể chế hóa. Ví dụ cực đoan nhất của hiện tượng này là hệ tư tưởng của chủ nghĩa Phát xít của Adolf Hitler – cái đã dẫn đến cuộc diệt chủng người Do Thái ở châu Âu.



Chương 8:

NHỮNG GỐC RỄ CỦA BẠO ĐỘNG

NHỮNG CẢM XÚC CỦA CHÚNG TA VÀ SỰ BÓP MÉO THỰC TẠI

Vì chiến tranh bắt đầu từ trong tâm thức con người, nên đây là từ tâm thức con người mà chúng ta phải xây dựng lên những thành lũy của hòa bình. - HIẾN CHƯƠNG CỦA TỔ CHỨC GIÁO DỤC LIÊN HIỆP QUỐC - UNESCO.

Thưa Đức Thánh Thiện, trong việc xác định những nguyên nhân của bạo động, chúng ta đã từng thảo luận về việc có thể có nhiều nguyên nhân và điều kiện trên những trình độ khác nhau như thế nào. Ngài đã đề cập, thí dụ, một số những nguyên nhân rộng rãi hơn nào đây chẳng hạn như điều kiện xã hội, là thứ có thể làm cho một xã hội hướng về việc thực thi với bạo động hơn. Hay, trên một trình độ khác, ngài đã đề cập về những nhân tố chẳng hạn như những hoàn cảnh tình thế hay những sự ảnh hưởng của một cộng đồng hay gia đình đặc thù của một người. Những loại nguyên nhân này có thể xem một cách tổng quát như là những nhân tố ngoại tại. Nhưng ngài đã bắt đầu bằng việc nói rằng những gốc rễ của bạo động có thể truy nguyên đến tâm thức con người, những cảm xúc tàn phá, và sự bóp méo tư duy hay vọng tưởng điên đảo.”

“Đúng đấy,” đức Đạt Lai Lạt Ma khẳng định.

“Vậy thì bây giờ, tôi muốn hướng đến một số nhân tố ngoại tại, những cảm xúc và những lối suy nghĩ đặc trưng có thể đóng một vai trò ở đây.”

“Vâng. Tốt đấy. Có lẽ, một trong những điều căn bản nhất để nhận ra tại gốc rễ của nhiều sự xung đột bạo động của con người là những tình trạng tàn phá của tâm thức. Thí dụ, khi chúng ta ở dưới sự tác động của những cảm xúc phiền não như giận dữ, thù hận, sợ hãi, dính mắc cực đoan, và tham lam, điều này phục vụ để mở cho chúng ta đến những phóng chiếu và bóp méo tinh thần của suy tư hay vọng tưởng điên đảo là điều làm chướng ngại chúng ta với sự thấu hiểu chân thật về thực tế của hoàn cảnh, và điều này có thể đưa đến xung đột lớn lao.”

“Quan tâm đến những cảm xúc phiền não này, tôi chắc chắn có thể thấu hiểu nó quan trọng như thế nào để phát biểu về những điều này nhằm để tìm ra gốc rễ của bạo động,” tôi đồng ý. “Cuối cùng, những cảm xúc như giận dữ và thù hận là cốt lõi chính của bạo động, và những cảm xúc như sợ hãi quện chặt những loại rắc rối này không thể tháo ra được - trong thực tế, sợ hãi không chỉ là tình trạng thâm nhập khắp tâm thức trong thế giới không đáng tin cậy ngày nay, như một kết quả của mọi thứ như đe dọa khủng bố, nhưng cũng đóng một vai trò trong việc phát sinh ra bạo động. Thí dụ, sự gây hấn là một cách mà con người có thể phản ứng đến sợ hãi.

“Nhưng khi mà ngài gợi ý rằng chúng ta không thấy thực tế một cách rõ ràng trong những tình trạng xung đột, tôi không hoàn toàn chắc về điều ấy,” tôi tranh luận, “bởi vì trong một ý nghĩa, khi ngài nhìn vào những tình trạng xung đột, ngài có

thể thấy một hay cả hay bộ phận đang nhìn vào thực tế. Tôi muốn nói “thực tế” một cách căn bản là giống với những sự kiện khách quan. Và ngài có thể có những vụ xung đột mà trong ấy các phe phái đang nhìn vào những gì đã xảy ra, một cách khách quan, và phản ứng căn cứ trên đấy. Thí dụ, một kẻ ô-m bom tự sát chủ tâm nổ tung và sát hại những em bé và học sinh ngây thơ. Hay, trên một trình độ cá nhân, có thể ai đấy bị làm tổn hại bởi một người khác, hành hung, hiếp dâm, hay có thể ai đấy bị cướp giật hay lừa đảo hay bất cứ điều gì. Nạn nhân có thể phản ứng với giận dữ và bạo động có lẽ thế, nhưng cùng lúc họ vẫn có thể nhìn vào chính những sự kiện thật sự và khách quan, của những gì mà người khác đã làm, bao nhiêu người họ đã giết hay bất cứ điều gì - tôi nghĩ không nhất thiết có một sự bóp méo của vọng tưởng về thực tế của hoàn cảnh. Nói cách khác, đôi khi thực tế của hoàn cảnh là nó là một tình trạng tệ hại. Đó là thực tế.”

“A, này Howard, những tình trạng này có thể rất là phức tạp, là tại sao, nêu chúng ta đang thảo luận về những thứ này, đôi khi tốt nhất là căn cứ trên căn bản từng trường hợp một. Nhưng thế nào đi nữa, những gì ông đang nói có thể là đúng. Nhưng trong thí dụ của ông, mặc dù người ta có thể đang nhìn vào những sự kiện khách quan, nhưng họ vẫn chỉ đang nhìn vào một số sự kiện, chỉ những bộ phận của toàn bộ bức tranh. Trong khi chúng cứ họ có thể đang nhìn vào có thể là đúng hay chính xác, nhìn vào chỉ một số sự kiện và phớt lờ những thứ khác tiêu biểu cho một loại bóp méo toàn thể thực tại. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, có nhiều trình độ, nhiều khía cạnh, nhiều nguyên nhân và điều kiện liên hệ đến một sự kiện đặc thù - và để thấy thực tế chân thật, chúng ta phải quan tâm đến tất cả những sự kiện then chốt.”

“Điều ấy đúng,” tôi thừa nhận.

“Vây thì,” ngài tiếp tục, “nếu chúng ta thật sự thẩm tra những tình trạng xung đột này liên hệ đến bạo động, tôi nghĩ rằng chúng ta thường thấy rằng người ta không thấy vấn đề rắc rối một cách thật sự. Một loại quan kiến hẹp hòi chiếm cứ, giống như việc thấy vấn đề qua một bộ lọc tinh thần nào đấy. Và người ta nghĩ rằng dường như đúng là những cảm xúc mạnh mẽ đưa đến sự suy nghĩ không thực tế. Trong thực tế, tất cả những cảm xúc phiên não hay tàn phá có khả năng trở thành những chương ngại để thấy thực tế một cách rõ ràng.”

“Sự liên kết này giữa cái thấy điên đảo và những cảm xúc tàn phá nhắc tôi về một phương pháp nhận thức của tâm lý họ, là điều căn cứ trên ý tưởng này,” tôi nhận xét. “Thí dụ, dễ dàng để nhận ra rằng những phương cách suy tư méo mó hay không hợp lý có thể đưa đến chán nản. Vì vậy, tôi chỉ đang tự hỏi - ngài đề cập việc những cảm xúc tàn phá có thể đưa đến những tư duy vọng tưởng điên đảo, nhưng ngài có cảm thấy rằng nó cũng hoạt động trong một phương cách khác không? Nói cách khác, ngài có nghĩ rằng vọng tưởng điên đảo hay nhận thức sai lạc trong suy tư có thể đưa đến những sự xáo trộn của cảm xúc không - và có thể tạo nên hay góp phần cho giận dữ, thù hận, sợ hãi, tham đắm, v.v... không?”

“Ồ, vâng. Nó cả hoạt động cả hai chiều,” ngài nói. “Trong thực tế, thù hận và tất cả những cảm xúc phiên não căn cứ trên một sự méo mó hay điên đảo về thực tại; chúng là những thể trạng của tâm thức sinh khởi trên căn bản của nhận thức sai lầm về thực tại của hoàn cảnh...”

“Thí dụ?”

“Thí dụ... tôi có kinh nghiệm cá nhân đầu tiên về việc thấy điều này bộc lộ như thế nào. Và những năm bảy mươi, tôi đã thăm Liên Bang Xô Viết và tôi nhận thấy rằng ngay

cả những người bình thường ở đây tin tưởng một cách chân thành rằng phương Tây rất ghét họ và đã sẵn sàng tấn công bất cứ lúc nào. Lúc ấy tôi đã từng ở những quốc gia Tây Âu rồi. Và tôi biết rằng điều này không đúng - đây là một sự bóp méo hay xuyên tạc về thực tế. Nhưng nhận thức về phương Tây như một đe dọa thật sự đã làm họ thành một đối tượng chính đáng của thù hận.”

Điều gì đây về thí dụ của ngài dường như thiếu chứng cứ đối với tôi. “Tôi không biết, thưa Đức Thánh Thiện, dường như rằng thí dụ của ngài liên hệ sợ hãi và thù hận sinh khởi từ một sai lầm thật sự, một niềm tin sai lầm về động cơ và xu hướng của phương Tây. Nhưng ở đây chúng ta đang nói về những cảm xúc tàn phá và những vọng tưởng về suy nghĩ như những nguyên nhân của bạo động. Và thế nào đây dường như đối với tôi là vấn đề rắc rối hoạt động sâu hơn là một sai lầm đơn thuần trong thực tế, rằng những cảm xúc phiền não và những bóp méo của tư duy là một nguyên nhân của bạo động trên một mức độ rộng lớn hơn và căn bản hơn của nhân loại...”

Gật đầu đồng ý ngài nói một cách chậm rãi, “Vâng, điều ấy đúng.” Rồi thì trong một cung cách phân tích thú vị, đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục giải thích. “Thí dụ, một phương diện mà con người khác biệt với thú vật là chúng ta có óc thông minh tuyệt vời của nhân loại. Sự thông minh này có thể được sử dụng trong những cung cách kỳ diệu, xây dựng. Nhưng vào những lúc khác, nó có thể đưa chúng ta vào rắc rối. Vì vậy, thí dụ, khi so sánh với những động vật khác, con người chúng ta có một khả năng to lớn hơn nhiều để lập trình cho tương lai. Chúng ta cũng có một trí nhớ phát triển cao độ, khả năng để nghĩ về quá khứ xa xưa. A, trong nhiều hoàn cảnh xung đột, chúng ta có thể thấy con người phản ứng căn cứ

210 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

trên những sự kiện đã xảy ra trong quá khứ, đôi khi nhiều thế kỷ trước. Người ta không có thiện ý để nhìn vào thực tế của hoàn cảnh hiện tại, bám víu một cách mạnh mẽ đến những điều kiện thậm chí không còn hiện hữu nữa. Điều này biểu lộ cho một loại bóp méo tư duy hay vọng tưởng, một sự thu hẹp nhận thức của con người...”.

“Trong cách nào mà những cảm xúc tàn phá liên hệ đến loại vọng tưởng điên đảo này?” tôi hỏi.

“Thí dụ, thù hận là một loại nhiên liệu mãnh liệt nhất cho những hoàn cảnh này. Giận tức là một thành phần của cảm nhận thù hận, nhưng thù hận dường như có một thành phần khác - nó khuyến khích một bám víu vào một sự kiện quá khứ, một loại nhận thức sai lạc nào đấy. Điều này tạo nên một mối ác cảm, và khao khát cho một loại báo thù nào đấy. Do vậy, đôi khi tôi đề cập rằng thù hận ngăn cản chúng ta tiến tới - nó xích chúng ta với quá khứ. Trong thực tế, một chìa khóa coi như tiền đề mà trên ấy khái niệm hòa giải căn cứ là không phản ứng với sự giận tức mạnh mẽ đến những sự kiện đã qua rồi.”

Khi đức Đạt Lai Lạt Ma nói, tôi không thể nào không nghĩ đến khả năng hầu như vô hạn của con người trong việc nắm chắc lấy những nỗi bất bình quá khứ. Dường như nó không có giới hạn. Sau này, khi từ Dharamsala trở về nhà, tôi bắt đầu chú ý, thí dụ, trong những sự tàn bạo như thế nào, trong thế kỷ hai mươi mốt, những người Hồi giáo cực đoan thường dạy đi dạy lại vào những sự kiện đã xảy ra nhiều thế kỷ trước như một phần của việc biện hộ cho sự giết hại những thường dân vô tội ngày nay. Mặc dù tôi đã không chú ý nhiều về điều này trước đây, nhưng tôi đã bắt đầu chú ý những sự thực tập thông thường trong những nhóm Hồi giáo khủng bố và những nhóm vũ trang thường viện cớ đến những cuộc Thập Tự Chinh để khích động thù hận và bạo động, sử

dụng thuật ngữ “thập tự chinh” để liên hệ đến tất cả những quốc gia phương Tây cũng như tất cả những người Ki Tô giáo...

Trong thực tế, nhiều lãnh tụ Hồi giáo đã trở nên rất thành thạo trong việc gọi lên quá khứ để hoàn thành những mục tiêu của họ. Slobodan Milosevic, thí dụ, lãnh tụ Serbia đã bị truy tố vì tội ác chống lại nhân loại và diệt chủng, đánh dấu sự nổi lên như một năng lực chính trị đầy quyền lực bằng việc thực hiện một hành động chắc chắn gây nên một sự đáp ứng cảm xúc và đẩy động thù hận trong những người Serbia. Ông ta đã thận trọng đến Kosovo thực hiện một buổi diễn thuyết khuấy động tại Chiến Trường Kosovo Polje, địa điểm mà người Serbia đã bị đánh bại bởi quân của Đế quốc Ottoman của Thổ Nhĩ Kỳ vào năm 1389. Bằng việc vận dụng vào sự sợ hãi sâu xa của người Serbia về việc bị đánh bại và nô dịch hóa, ông ta có thể làm quyền lực của ông ta mạnh lên, và sau này đây người ta thực hiện những hành động mà nếu khác đi họ có thể từ chối thi hành.

Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra những vấn đề lịch sử thường đóng một vai trò trong những xung đột ở mức độ rộng lớn, các vấn đề gọi lên những cảm xúc tàn phá chẳng hạn như thù hận và sợ hãi - một hay cả hai nhóm phản ứng trong hiện tại căn cứ trên việc bị làm tổn thương hay xúc phạm trong quá khứ, phản ứng căn cứ trên những đe dọa lịch sử đến sự tồn tại của họ, những hoàn cảnh mà bây giờ chỉ hiện hữu trong sự tưởng tượng của những chiến binh. Tất cả những cảm xúc tàn phá chẳng hạn như thù hận và sợ hãi có gốc rễ trong xã hội, xâm nhập tinh thần tập thể của dân chúng, sự phán đoán trở nên nhiễm độc, làm cho dân chúng dễ nhạy cảm đến những quyết định căn cứ trên suy tư bị bóp méo, thời phồng, và lừa dối - và dễ xúc cảm hơn đến sự lôi kéo của những lãnh tụ hay sự tuyên truyền của chính quyền.

212 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

Về sau trong chương này, chúng tôi sẽ chỉ ra những cảm xúc tàn phá không chỉ làm thay đổi cung cách suy nghĩ của chúng ta mà chúng cũng làm nên những sự thay đổi đặc trưng trong thân thể chúng ta như thế nào. Những nhà nghiên cứu mới đây khám phá những kích thích tố (*hormone*) như epinephrine (*adrenaline*), được tiết ra khi chúng ta cảm thấy sợ hãi có thể làm những ký ức tiềm tàng trở nên sinh động hơn nhiều, mạnh mẽ hơn nhiều, và nhiều những ký ức ngoan cố hơn là những ký ức không cảm xúc. Dĩ nhiên, điều này có ý nghĩa bởi vì những chức năng sợ hãi cảnh báo chúng ta những sự đe dọa hay nguy hiểm, và nó thích nghi để chất chứa những ký ức mạnh mẽ những sự kiện là một sự đe dọa đến sự tồn tại của chúng ta. Nhưng khi những sợ hãi lan rộng sinh ra bởi chiến tranh, khủng bố, những sự tàn bạo, và ngay cả diệt chủng trở nên được chất chứa trong ký ức chung của toàn thể dân chúng, chúng cũng trở nên mạnh mẽ hơn và dẻo dai hơn - đây là tại sao rất dễ dàng để cho những lãnh tụ lôi kéo dư luận công cộng bằng việc khơi lại những ký ức lịch sử, tại sao Osama bin Laden liên tục viện dẫn đến “những cuộc thập tự chinh”, tại sao Slobodan Milosevic đã đi đến Chiến Trường Kosovo Polje để khuấy động những sợ hãi và thù hận chủng tộc.

Vì vậy, sử dụng thuật hùng biện để khuấy động sợ hãi căn cứ trên những sự kiện lịch sử này, những lãnh tụ có thể lôi kéo quần chúng chuyển động theo lối mòn đến chiến tranh, đến khủng bố, đến tàn bạo - không có sự xấu ác nào vượt khỏi mục tiêu của những ai bị đưa lối bởi rượu nhiễm độc của sợ hãi, thù hận, và thành kiến. Những bạo động như vậy thậm chí có thể trở thành một bộ phận của một vòng xoay bất tận truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác, với sợ hãi làm nên kích động và bạo động, bạo động tạo nên nhiều sợ hãi hơn, là điều hóa ra lại tạo nên nhiều bạo động hơn nữa.

Nhận ra điều này, một cách căn bản phương pháp duy nhất để ngăn ngừa bạo động như vậy là nhờ gốc rễ của chúng tại cội nguồn của nó, chúng tôi tiếp tục sự khảo sát của chúng tôi, theo vết sự tiến triển của bạo động ngược lại căn nguyên của nó trong tâm thức con người, đến những cảm xúc tàn phá và những bóp méo của vọng tưởng.

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, khi thảo luận về những gốc rễ của bạo động trên trình độ nội tại, thật dễ dàng để thấy những cảm xúc tiêu cực có thể đưa đến bạo động như thế nào - không chỉ những cảm xúc như giận tức, thù hận, và sợ hãi, mà những cảm xúc như ganh tỵ và tham đắm cũng thường ở phía sau những hành vi của bạo động. Nhưng giống như có sự đa dạng của những cảm xúc tiêu cực có thể liên hệ trong bạo động, cũng có thể có một sự đa dạng của những phương cách mà tư duy chúng ta có thể bị bóp méo, những phương pháp khác nhau mà nhận thức chúng ta có thể trở nên hẹp hòi. Thí dụ, ngài vừa đề cập một cách - xu hướng tập trung một cách hạn hẹp về quá khứ, vì thế chúng ta đánh mất cái nhìn vào thực tế hiện tại và tương lai. Tôi tự hỏi ngài có thể thảo luận về một số những phương cách khác về sự suy nghĩ hay nhận thức của chúng ta có thể trở nên bị bóp méo, hay vọng tưởng điên đảo không.”

“Vâng,” ngài trả lời. “Bây giờ điều này là rất quan trọng. Sự hẹp hòi của nhận thức, thí dụ, có thể phối hợp với thất bại để thấy hoàn cảnh trong một phạm vi rộng rãi hơn, và không có khả năng để tiếp nhận một viễn kiến lâu dài. Điều này có thể hạn chế khả năng của chúng ta tìm ra giải pháp thích hợp nhất cho một vấn đề. Dĩ nhiên, khuynh hướng để thấy mọi thứ trong những dạng thức tuyệt đối, như trắng hay đen, những điều thông thường ở phương Tây, là điều gì đây mà chúng ta đã thảo luận trước đây. Những xu hướng này

214 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

thường đưa đến sự không uyển chuyển trong quan điểm của chúng ta và sự thất bại để thấy bất cứ nền tảng trung đạo khả dĩ nào. Cũng có thể có một sự thiếu vắng ý chí để tìm kiếm sự quan tâm chung trong một hoàn cảnh, chỗ mà chúng ta đang cố gắng để giải quyết những xung đột qua đối thoại.”

Vấn đề trở nên sôi nổi hơn khi ngài thảo luận những vọng tưởng đa dạng, ngài giải thích, “tôi nghĩ một trong những biểu hiện nguy hiểm nhất của loại nhận thức hẹp hòi này là khuynh hướng của chúng ta để đơn giản hóa và tổng quát hóa, là điều thông thường một cách đặc thù những thời điểm của khủng hoảng. Tôi nhớ tại một cuộc họp báo, tôi được hỏi rằng tôi có thấy những gì xảy ra trong ngày 11 tháng Chín như biểu hiện của một xung đột nền tảng của hai nền văn minh không. Vì thế, tôi đã hỏi, “ông đang nói về hai nền văn minh nào?” Ông ta trả lời rằng một là nền Văn Minh Ki Tô giáo phương Tây và thứ kia là nền Văn Minh Hồi giáo. Và tôi lập tức nói với ông, ‘Chắc chắn là không!’ đó không phải là việc tôi thấy sự kiện như thế nào. Đối với tôi, Bin Laden là một cá nhân, ông ta là một người Ả Rập, và ông ta cũng là một người Hồi giáo, vâng, nhưng cùng lúc ông ta không thể đại diện cho toàn thể nền Văn Minh Hồi giáo. Đối với tôi, những gì xảy ra trong ngày 11 tháng Chín là phạm vi mở rộng một hậu quả của một cá nhân đặc thù và hành động của nhóm ông ta cũng như động cơ của họ, sự oán giận và thù hận của họ. Vì thế nó không đại diện cho một sự xung đột của những nền văn minh!”

Luôn luôn như thế, sự trong sáng tâm thức và lý trí của đức Đạt Lai Lạt Ma là hoàn mỹ. Nhưng buồn thay, tôi nghĩ, luôn luôn có những người khác không đồng ý: “Trong một cuộc chiến của những nền văn minh,” Osama Bin Laden đã từng nói, “mục tiêu của chúng tôi là vì quốc gia của chúng

tôi để thống nhất trong diện mạo của cuộc thập tự chinh Ki Tô giáo... Đây là một cuộc chiến tranh tái diễn.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “tôi nghĩ ‘sự xung đột của những nền văn minh’ là một ngôn ngữ rất nguy hiểm. Nếu chúng ta bắt đầu thấy những cuộc xung đột trong nhân quan của một sự xung đột những nền văn minh, sau đó chúng ta sẽ bắt đầu tin tưởng rằng những nền văn minh là cố hữu trong việc xung đột với nhau, vì thế chúng ta bắt đầu đề cư xử thích hợp với quan điểm ấy - làm khó khăn hơn để đồng nhất hóa với những nhóm khác.”

Thở dài, ngài tiếp tục. “Nhưng dường như rằng người ta sẽ có khuynh hướng này để tổng quát hóa và đơn giản hóa mọi thứ. Và tôi nghĩ rằng một trong những nhân tố then chốt của việc đơn giản hóa này, như tôi đã đề cập, là một sự bóp méo hay vọng tưởng về thực tại. Trong trường hợp này, vọng tưởng liên hệ chính yếu về một sự thổi phồng - thổi phồng về bản chất và phạm vi của một sự kiện đặc thù, thí dụ thế, mà cũng là khuynh hướng nguy hiểm để thổi phồng những sự khác nhau của chúng ta, như đối kháng đến những gì liên kết chúng ta lại với nhau.

“Trong thực tế, chúng ta thấy rằng sự việc thứ này là ở khắp nơi. Ở Ấn Độ đây, thí dụ, đôi khi ông có thể có một vụ bạo động nào đấy xảy ra trong một cộng đồng. Nhưng thay vì tập trung trên việc giải quyết tình trạng đặc thù ấy và đối phó với những cá nhân đặc biệt chịu trách nhiệm cho hành động, một lãnh tụ Ấn giáo nào đấy có thể tuyên bố rằng, ‘Hãy nhìn xem, đây là những gì mà các người Hồi giáo đã làm đối với những người Ấn giáo!’ Hay một số lãnh tụ Hồi giáo nào đấy có thể nói tương tự, ‘Hãy nhìn xem những gì người Ấn giáo đã làm với chúng ta!’ Và lúc mà họ tổng quát quá đáng và thổi phồng trong cách này, nó gọi lên một loại đáp ứng khác,

216 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

tạo nên tình trạng bất ổn trong những cộng đồng này. Tôi cảm thấy rằng điều này không tốt, nó hoàn toàn sai. Thật sự, nó là một loại kích động.”

Đột nhiên ngài bắt đầu cười khúc khích. “Ông biết không, nói về khuynh hướng thổi phồng của chúng ta, điều này làm tôi nhớ lại một câu chuyện. Tôi nhớ lại một lần nọ, một bà lão từ miền Tây của Tây Tạng đến gặp tôi và bà nói với tôi về kinh nghiệm của bà đối với việc ngược đãi của Trung Cộng. Dĩ nhiên, những gì bà nói với tôi là một vấn đề rất nghiêm trọng và thảm thương, nhưng khi bà kể chuyện, giọng nói và cử chỉ của bà trở nên càng lúc càng thổi phồng, cho đến kết thúc câu chuyện, bà la lên, “Và tất cả chúng tôi đã bị cầm tù, và tất cả chúng tôi đã chết!” Đức Đạt Lai Lạt Ma cười. “Tôi muốn nói, ở đây là bà đang đứng ngay chỗ đẩy trước mặt tôi, và trong một giọng điệu thật sự cường điệu, nói với tôi rằng bà đã chết!”

Giọng cười của ngài phai dần khi ngài nói, “Một cách nghiêm trọng hơn, tôi nghĩ rằng thật sự có một cách khác là khuynh hướng để đơn giản hóa và tổng quát hóa có thể rất nguy hiểm. Bây giờ đôi khi chúng ta sẽ thấy rằng những lãnh tụ, cho dù là chính trị hay tôn giáo, thích dùng những nhãn hiệu đơn giản nào đấy như “Nhóm này là xấu ác” hay “Nhóm đó là xấu ác” để khuấy động quần chúng. Có thể ngay cả có một loại vận động cân nhắc. Tôi nghĩ khuynh hướng này để thấy mọi chuyện là trắng hay đen, như hoàn toàn tốt hay hoàn toàn xấu, thật sự có thể đưa đến nhiều rắc rối.”

“Những rắc rối như ...?”

“Nếu chúng ta xem một người vốn thực chất là xấu ác, như một bộ phận thường trực và không thể thay đổi trong bản chất của họ, sẽ có một khuynh hướng to lớn hơn để thấy việc loại bỏ người ấy như giải pháp duy nhất. Trong đạo

Phật, chỗ mà chúng ta nhận ra nguyên nhân và hệ quả, và thấu hiểu rằng có những nguyên nhân và điều kiện nào đây đã đưa con người ấy hành động trong một cách tiêu cực hay tàn phá, và vì thế nhận ra nó có thể là một điều kiện tạm thời, nó mở ra khả năng để thay đổi.”

Ngài tiếp tục. “Vì thế, một cách căn bản, nếu chúng ta đang nhìn vào những nguy hiểm của loại người mang nhãn hiệu “xấu ác”, tôi thấy hai hiểm họa chính. Thứ nhất, khi chúng ta phân định người nào đây như xấu ác bản chất và giải thích thái độ của họ trên căn bản ấy, nó ngăn trở chúng ta trong việc nhìn vào chiều sâu bên trong những gốc rễ và nguyên nhân thật sự của thái độ đó. Nó có thể ngay cả có kết quả trong việc lẫn tránh vấn đề rắc rối thật sự một cách thận trọng. Khi điều này xảy ra, bất hạnh thay chúng ta sẽ thất bại để nghiên cứu làm thế nào để ngăn ngừa những hành động tương tự trong tương lai. Đó là cái giá. Bằng việc đổ lỗi cho Hitler như một năng lực độc ác phía sau tất cả những sự tàn bạo thực thi trong Thế Chiến Thứ Hai, thí dụ, có thể có một khuynh hướng để không tìm kiếm những nguyên nhân khác, vì thế chúng ta có thể quên đi vai trò của người Đức thể hiện và những điều kiện chính trị cũng như văn hóa của xã hội trong thời kỳ Quốc Xã.

“Hiểm họa thứ hai”, đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “là khi nhãn hiệu ‘xấu ác’ được dán lên cho một cá nhân hay một nhóm người, thì tự nhiên hầu như biến cá nhân ấy hay nhóm ấy thành hung ác dã man. Một khi loại nhận thức này bén rễ, một tiến trình của việc làm cho trở nên vô nhân đạo xảy ra. Họ được thấy như không phải con người. Và nếu chúng ta không còn thấy một cá nhân như một con người, khi ai đó như chính chúng ta, rồi thì chúng ta sẽ không có một nền tảng chung. Họ được xem như không phải loài người. Và

218 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

với việc không có căn bản chung, sẽ không có cơ sở cho cảm thông phát sinh. Kết quả sau cùng của điều này là nó mở ra cánh cửa để biện minh cho bất cứ sự bất công nào được thực thi để chống lại họ, bất cứ sự kinh khiếp nào, bất cứ sự tàn nhẫn nào, ngay cả diệt chủng.”

Lắc đầu, ngài thờ dài và nói thêm một cách nhẹ nhàng, “Ông biết không, Howard, khi mà nó đi đến chỗ những cảm xúc phiên não và vọng tưởng điên đảo phối hợp với nhau, những thứ này có thể trở thành nguồn gốc không chỉ của bạo động mà cũng của nhiều thứ rắc rối. Chúng ta thấy rằng những tư tưởng méo mó này, loại hậu quả của hẹp hòi trong suy tư hay nhận thức, có thể biểu hiện trong rất nhiều cung cách để làm khốn đốn và đục khoét nền tảng hạnh phúc của chúng ta.”

“A, thưa Đức Thánh Thiện, bây giờ chúng ta có được loại chẩn đoán vấn nạn, xác định những cảm xúc tàn phá này, những cung cách suy nghĩ vọng tưởng hẹp hòi như gốc rễ làm nên bạo động, chúng ta có thể tiếp tục để nói về việc chữa trị ngày mai, đối phó với những cảm xúc và vượt thắng những cung cách suy nghĩ hẹp hòi.”

“Tốt lắm”, đức Đạt Lai Lạt Ma nói, với một nụ cười mỉm ấm áp, cởi mở. “Vậy thì tôi sẽ gặp ông vào ngày mai.”

Khi hóa ra là, chừng nào chúng tôi thật sự kết thúc việc thẩm tra một cảm xúc quan trọng - sợ hãi - trong chiều sâu tuyệt vời vào tuần ấy, sẽ là một lúc nào đấy khá sớm hơn, trước khi chúng tôi trở lại một cuộc thảo luận về việc vượt thắng những cảm xúc tiêu cực và những cung cách suy tư vọng tưởng hẹp hòi mà có thể đưa đến hành động như cả nguyên nhân và kết quả của những cảm xúc tiêu cực.

Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra rằng những gốc rễ của bạo động có thể truy nguyên một cách căn bản từ những cảm xúc tàn phá của chúng ta và khả năng của chúng để bóp méo nhận thức của chúng ta về thực tại. Nhằm để thấu hiểu vai trò của những cảm xúc tiêu cực và suy tư điên đảo như nguyên nhân của bạo động, có thể rất lợi ích để ôn lại tóm tắt những gì là cảm xúc, tại sao chúng ta có chúng, và tại sao chúng phối hợp với vọng tưởng. Đầu tiên, mặc dù chúng ta phân loại những cảm xúc nào đấy như tiêu cực hay tàn phá, thật quan trọng để nhớ rằng mỗi cảm xúc của con người tiến triển cho một mục tiêu kiến tạo - từ quan điểm tiến hóa rộng rãi, mọi cảm xúc được kết cấu để giúp chúng ta tồn tại và sinh sôi nảy nở. Những cảm xúc tiến hóa đã tiến hóa để chuẩn bị cho chúng ta đối phó một cách rất nhanh chóng với những sự kiện sống còn trong đời sống của chúng ta. Thuật ngữ tiếng Anh “cảm xúc” đến từ một danh từ La-tinh phát biểu ý tưởng “chuyển động”, và những cảm xúc trong phổ quát là những cơ cấu hiệu quả cao độ để làm cho chúng ta đặt sự chú ý đến một hoàn cảnh và chuyển chúng ta trong một phương hướng quan trọng cho lợi ích và sự sống còn của chúng ta. Những cảm xúc “tàn phá” nói chung thật sự là được kết cấu để giúp chúng ta lập tức phản ứng đến những hiểm nguy hay những hoàn cảnh đe dọa đời sống và đáp ứng trong một cung cách sẽ gia tăng những đặc dị của chúng ta cho sự sống còn. Chúng nói với chúng ta rằng điều gì đấy “xấu” đã xảy ra hay sắp xảy ra, và gọi ra một đường lối hành động giải quyết. Trong thực tế, chúng khuyến nghị mạnh mẽ một cung cách cư xử nào đấy. Dĩ nhiên, những cảm xúc cũng có những vai trò hữu ích khác - một cách đặc biệt trong giao tiếp, nơi mà chúng hỗ trợ sự truyền đạt tình trạng nội tại của chúng ta đến người khác, qua những biểu hiện đặc trưng trên khuôn mặt hay tư thế của thân thể. Trong những năm gần đây, cũng đã

có một số lý thuyết về những chức năng của những cảm xúc tích cực, là những điều chúng tôi sẽ khám phá sau này.

Như chúng tôi đã thảo luận trước đây, bộ xương căn bản của não bộ tiến hóa trong kỷ nguyên Canh Tân (*Pleistocene*), một thời điểm khi môi trường của chúng dường như sản xuất vượt xa hơn những hoàn cảnh có khả năng chết người như ngày nay. Những cảm xúc tiêu cực căn bản - thí dụ: Sợ hãi, ghê tởm, giận tức, buồn đau - tiến triển như chính giải pháp đầy đủ để đối phó với những vấn nạn lặp đi lặp lại mà những tổ tiên xa xưa của chúng ta phải đối diện. Mỗi thứ cảm xúc này có chức năng thích ứng của chính chúng. Thí dụ, sợ hãi giúp chúng ta đáp ứng đến những đe dọa hay nguy hiểm; ghê tởm với sự thôi thúc chính của nó để xua tan, được kết cấu để giúp chúng ta tránh sự ô uế hay từ chối những thực phẩm nhiễm độc tiềm tàng; giận tức giúp chúng ta chuẩn bị để chiến đấu hay tấn công, dĩ nhiên, nhưng cũng có thể phục vụ như một dấu hiệu hay cảnh báo khi điều gì đấy ngăn trở chúng ta; và buồn đau dường như động viên chúng ta có một thời gian ngơi nghỉ cần thiết để tái tập hợp sau một sự tổn thất, để thận trọng, để duy trì năng lượng, và không nghi ngờ gì nó cũng đánh thức sự giúp đỡ từ những người khác. Vì thế, mỗi cảm xúc có mục tiêu riêng của nó, vì thế mỗi thứ phối hợp với những cung cách đặc trưng của cảm giác, suy nghĩ, và hành động được kết cấu theo tập quán để giúp chúng ta hoàn thành những mục tiêu ấy.

Vì hầu hết những cảm xúc tiêu cực này được thiết lập để giúp chúng ta đối phó với những sự kiện nghiêm trọng hay đe dọa sự sống, nơi mà sự phân tâm trong một giây có thể làm nên một sự khác biệt, chúng phải đưa chúng ta chuyển động một cách nhanh chóng và chính xác. Trong những loại hoàn cảnh nguy hiểm này, không có thời gian để phân tích

một cách ý thức vấn đề trong chiều sâu, vì thế các cảm xúc kích động vào ngay cả trước khi thông tin được tiến triển đầy đủ ở vỏ não, trung tâm suy tư của não bộ. Như chúng tôi đã đề cập trước đây, vị trí biểu hiện của những cảm xúc tiêu cực là ở trong hệ thống phía bờ rìa của não bộ, trong những cấu trúc như amygdala⁽¹⁾, là thứ có trách nhiệm cho việc sản xuất những cảm xúc như sợ hãi hay hung bạo. Âm hưởng cảm giác khó chịu của một cảm xúc tiêu cực có thể không thú vị lắm, nhưng nó phục vụ chúng ta rất tốt bằng việc kêu gọi một sự chú ý đến những gì đang xảy ra, làm cho chúng ta ở vào tư thế sẵn sàng và “chuyển dịch” chúng ta hướng tới việc đối phó với tình trạng. Cảm nhận của sự kiện không may sắp xảy ra biểu thị đặc điểm của cảm giác sợ hãi, thí dụ thế, có thể hoàn toàn không dễ chịu, nhưng chính sự khó chịu ấy bảo đảm sự chú tâm hoàn toàn của chúng ta, động viên chúng ta không nên chần chừ và kích động chúng ta thực hiện những hành động ngăn ngừa.

Đĩ nhiên, những cảm xúc không chỉ phối hợp với một “cảm giác”; mỗi cảm xúc cũng phối hợp với những thay đổi trong cung cách suy nghĩ của chúng ta và những đặc trưng thay đổi trong thân thể. Những thông điệp gửi ra theo những lối mòn thần kinh từ hệ thống một nhóm cấu trúc bên trong não bộ đến vỏ não có thể ảnh hưởng những cung cách suy nghĩ của chúng ta. Cũng có những liên hệ phức tạp giữa hệ thống bên trong não bộ và những phần khác của não bộ cũng như những cơ quan trong thân thể. Những thông điệp chuyên giao theo những lối mòn thần kinh hay vòng quanh có thể tạo

1. Amygdala một bộ phận của hệ thống báo động nguy hiểm của não bộ, có trách nhiệm cho việc gọi lên những cảm giác như sợ hãi và giận dữ, những đáp ứng cảm xúc mạnh mẽ hỗ trợ trong những tình cảnh đe dọa đời sống.

222 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nên những thay đổi nhanh chóng suốt khắp thân thể. Trong sự quan tâm đến những thay đổi vật lý này, mỗi cảm xúc tiêu cực phối hợp với một “xu hướng hành động” đặc thù, một loạt những thay đổi tâm lý huy động sự hỗ trợ cho những hành vi đặc thù - những hành vi có ý nghĩa chuẩn bị chúng ta đáp ứng đến hiểm họa hay giúp chúng ta bảo đảm cho sự sống còn của chúng ta.

Đề thấu hiểu tiến trình này tốt hơn, chúng ta có thể sử dụng “sợ hãi” như một thí dụ. Sợ hãi là cơ cấu bảo vệ cảnh báo chúng ta đến hiểm họa, đặc biệt những hoàn cảnh đe dọa đời sống, và giống như những cảm giác khác, nó chuẩn bị cho chúng ta để đáp ứng nhanh chóng trong một cung cách sẽ giúp chúng ta bảo đảm cho sự sống còn của chính mình. Vì vậy, nó làm điều này như thế nào? Sau khi những cơ quan cảm giác của chúng ta nhận thức khả năng đe dọa, thông tin cảm giác được truyền tới amygdala, là điều đầu tiên bảo đảm chúng ta được khuyến khích để thực hiện một hành động nào đó bằng việc tạo nên cảm giác khó chịu về hiểm họa sắp xảy đến. Sau đó nó làm cho thân thể chúng ta sẵn sàng để hành động: Những thông tin lập tức được gởi ra qua những mạch thần kinh liên hệ, thực hiện sự tiếp xúc trực tiếp với những giác quan mục tiêu trong một vài trường hợp, và trong những trường hợp khác là những tuyến kích thích để phát ra những sứ giả hóa học chẳng hạn như những kích thích tố (*hormone*), là những thứ du hành qua dòng chảy của máu đến những cơ quan mục tiêu khác.

Những thông điệp làm nên một đợt những sự kiện suốt khắp thân thể, tất cả những điều này chuẩn bị thân thể làm những gì mà nó cần thiết phải làm nhằm để tồn tại: Nhịp đập của tim và áp huyết gia tăng, chuẩn bị cho chúng ta hành động. Tốc độ của hơi thở tăng lên, phân bố thêm dưỡng khí

oxygen. Cơ bắp căng thẳng. Nhận thức sắc bén. Mồ hôi bắt đầu đổ ra, trong trường hợp thân thể cần một tí bốc hơi làm mát sau khi hoạt động khẩn trương. Những kích thích tố căng thẳng chẳng hạn như adrenalin và cortisol dâng lên khắp thân thể. Những kích thích tố này hoạt động làm nổi bật những chức năng căn bản, trực tiếp sự tuôn chảy máu đến các cơ bắp, đặc biệt những cơ lớn ở tay và chân, chuẩn bị để chạy hay chiến đấu. Chúng huy động những dự trữ năng lượng bằng việc tiết ra glucose⁽²⁾ từ gan cho năng lượng nhanh, và ngay cả làm thay đổi những tiểu huyết cầu trong máu để bảo đảm máu đông đặc lại một cách nhanh chóng nếu thân thể bị thương. Cùng một lúc, những thông điệp được gửi để đóng lại những chức năng không cần thiết, đình chỉ tạm thời hoạt động của chức năng tiêu hóa, hệ thống tái sản xuất, hay hệ thống miễn nhiễm - cuối cùng, nếu chúng ta đang bị đuổi bắt bởi một kẻ giết người điên cuồng với một cây búa bừa củi, não bộ của chúng ta có thể tính toán rằng thời gian không phải là tốt nhất cho việc ngồi nghĩ cho một cuộc làm tình nhỏ buổi trưa, hay tính toán một bữa ăn để thưởng và cất chứa một số chất béo cho mùa đông, hay làm một chút công chuyện quản lý nội tại để chống lại sự nhiễm trùng.

Những thay đổi sinh lý học thường kêu gọi sự đáp ứng căng thẳng hay phản ứng đánh-hay-chạy. Chúng có thể giúp chúng ta chuẩn bị một hành động tự vệ tổng quát hay những loại đặc thù hơn của những thái độ đáp ứng tùy thuộc vào bản chất của hiểm họa. Những đáp ứng như vậy có thể bao

2. Glucose là một loại đường đơn giản (*monosaccharit*), là một cacbohydrat quan trọng trong sinh học, có công thức phân tử là $C_6H_{12}O_6$. Glucose được tạo ra do thủy phân đường saccharose với chất xúc tác là axit (đây chính là quá trình xảy ra trong dạ dày con người khi ăn đường saccharose hoặc các sản phẩm chứa saccharose).

gồm việc tẩu thoát, hay xung đột nếu người ấy không thể trốn thoát. Lạnh lùng hay bất động là một khả năng khác nữa để đáp ứng đến sợ hãi, là điều sẽ thích đáng nếu người ấy sắp đi qua một vách đá [một sự căng thẳng cực độ], hay nếu phương tiện tốt nhất của việc sống còn là lẩn trốn, và trong vài trường hợp điều này thậm chí có thể là ngăn chặn sự tấn công phản xạ của một số thú săn mồi.

Chúng ta có thể thấy việc những thay đổi vật lý này phối hợp với những cảm xúc tiêu cực có thể là hoàn toàn hữu ích trong những hoàn cảnh đe dọa đời sống mà chúng được được kết cấu để thích nghi. Tuy nhiên, trong một ý nghĩa, những sự thay đổi này có thể được thấy như có một hiệu quả giới hạn hay ‘hạn hẹp’ trong thái độ của chúng ta. Những ‘xu hướng hành động’, những thay đổi sinh lý được lập trình trước trong thân thể phối hợp với những cảm xúc, đang khuyến khích người ta thực hiện một phạm vi đặc thù của hành động, chẳng hạn như chiến đấu, chạy, ói mửa (với cảm giác ghê tởm), v.v... Chúng ta vẫn có thể chọn lựa bất cứ hành động nào mà chúng ta muốn - mặc dù cảm giác sợ hãi, thí dụ thế, có thể chuẩn bị thân thể để đào thoát, nhưng chúng ta không bị bắt buộc phải bỏ chạy, và có thể vẫn còn quyết định hát một bản nhạc solo opera hay nằm xuống và ngủ một giấc. Nhưng phạm vi hành động của người ấy ở đây là ‘hạn hẹp’ trong ý nghĩa rằng thân thể được ‘chỉ dẫn’ cho một phạm vi giới hạn hơn và đặc thù hơn của hành động.

Dĩ nhiên, cộng thêm với những ảnh hưởng vật lý, những cảm xúc tiêu cực cũng có thể tác động trong cung cách suy nghĩ của chúng ta. Sự phối hợp những ảnh hưởng trên thân thể và tâm thức đôi khi được gọi là những khuynh hướng tư tưởng hoạt động. Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra rằng những cảm xúc tiêu cực có khuynh hướng bóp méo sự suy nghĩ của

chúng ta, có một loại ảnh hưởng ‘thu hẹp’ trong những nhận thức của chúng ta, giống như là chúng có một tác động làm hạn hẹp trên thái độ của chúng ta. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng những cảm xúc tiêu cực này có một ảnh hưởng làm hạn hẹp toàn bộ trên những khuynh hướng tư tưởng hoạt động.

Câu hỏi căn bản là, những cảm xúc tiêu cực và những cung cách làm thu hẹp suy tư của chúng, là những điều làm cho chúng ta bóp méo và nhận thức sai lầm thực tại, dẫn đến bạo động và thái độ tàn phá như thế nào? Cuối cùng, đây là điều tiên liệu chính yếu của đức Đạt Lai Lạt Ma ở đây. Để trả lời điều này, thật hữu ích để trước nhất thực hiện một sự quan sát gần hơn tại những thay đổi đặc biệt trong suy nghĩ được tạo nên bởi những cảm xúc tàn phá.

Nghiên cứu khoa học đã cung cấp chứng cứ khẳng định rằng những cảm xúc tiêu cực nói chung có khuynh hướng để có một ảnh hưởng “làm hẹp hòi” trên sự suy nghĩ của chúng ta. Điều này có ý nghĩa nếu một lần nữa chúng ta nhìn lại lý do tại sao những cảm xúc tiêu cực tiên tri. Trong những tình cảnh đe dọa đời sống, những thuận lợi của việc sống còn là lớn nhất nếu chúng ta có thể sử dụng tất cả những cội nguồn nhận thức để đối phó với vấn đề rắc rối trong tầm tay - nếu chúng ta tập trung tất cả sự chú ý của chúng ta, tất cả năng lực não bộ và khả năng suy nghĩ của chúng ta, trên việc chúng ta sống sót như thế nào trong một tình thế đặc thù vào ngay chính thời điểm ấy. Do vậy, bởi bản chất của nó, sự suy nghĩ và nhận thức của chúng ta bị hạn hẹp trong những tình cảnh như vậy - giới hạn đến vấn đề trong tầm tay, tập trung trên thời khắc hiện tại.

Bây giờ, trong những hoàn cảnh hiểm nguy, nơi mà ngay cả một phần của giây có thể làm nên một sự khác biệt, tốc độ và tính kiên quyết trong việc đối phó với hoàn cảnh là

ngghiêm trọng. Để làm tối đa cho sự sống còn của chúng ta, không có thời gian cho não bộ chuyển thông tin lên trên đến những trung tâm suy nghĩ cao hơn của vỏ não, cần thời gian để phân tích, thận trọng và quyết định một cách ý thức những gì là cách giải quyết tốt nhất của hành động - thay vì thế, chúng ta tự động lập trình để phản ứng sử dụng một số cơ cấu não bộ nguyên sơ hơn mà chúng tôi đã thảo luận phía trước trong phạm vi của thành kiến và ấn tượng rập khuôn cố hữu. Não bộ chúng ta muốn phân loại một cách nhanh chóng những gì chúng ta đang đối phó với, dựa trên những đặc trưng nhị nguyên đơn giản, suy nghĩ “đen hay trắng” - an toàn hay nguy hiểm, v.v... Loại suy nghĩ này sẽ bảo tồn những phương sách nhận thức, bảo đảm chúng ta hành động một cách nhanh chóng và hiệu quả, v.v..., nhưng điều này sẽ xảy ra với một cái giá: Chúng ta sẽ tập trung sự suy nghĩ của chúng ta trên sự đe dọa trước mặt của chúng ta, sự gia tăng lợi thế sống còn của chúng ta, nhưng đòi hỏi mở rộng sự suy nghĩ dài hạn. Suy nghĩ trắng hay đen sẽ cho phép chúng ta phản ứng một cách nhanh chóng, nhưng ở chỗ mở rộng của việc thấy những “vùng xám” (vùng trung gian).

Những loại bóp méo hay vọng tưởng này sẽ giới hạn sự tỉnh thức của chúng ta về bất cứ vấn đề nào rộng lớn hơn liên hệ trong những rắc rối mà chúng ta đang đối phó. Bất hạnh thay, loại suy nghĩ này đánh cướp suy tư lý trí, sự hợp lý (*logic*), và căn bản bởi việc đi vòng một cách lan man qua những trung tâm suy tư cao cấp hơn trong não bộ. Điều này giải thích tại sao những thay đổi trong cung cách suy nghĩ của chúng ta tạo ra bởi những cảm xúc tiêu cực làm giới hạn khả năng của chúng ta trong việc tìm ra những giải pháp cho các vấn đề rắc rối của chúng ta. Nó giải thích tại sao loại suy nghĩ này ngăn trở chúng ta trong việc tìm ra một căn bản

chung hay những vị thế thỏa hiệp khi cố gắng để giải quyết thành công những xung đột của chúng ta mà không dùng đến bạo động - cả hai loại này là những thứ được đức Đạt Lai Lạt Ma quan tâm trong cuộc đàm luận của chúng tôi.

Những loại suy nghĩ “hẹp hòi” này là thông thường đối với tất cả những cảm xúc tiêu cực, nhưng như chúng tôi đã đề cập, mỗi cảm xúc tiêu cực được cấu thành theo tập quán để hỗ trợ trong việc đối phó với một loại hiểm họa đặc thù. Vì thế, bổ sung cho những ảnh hưởng tổng quát làm hẹp hòi của những cảm xúc tiêu cực, mỗi cảm xúc tiêu cực có những bóp méo đặc trưng của chính nó về suy tư, những ảnh hưởng đặc thù trên sự phán đoán và làm nên quyết định của một người có thể được phân biệt từ những cảm xúc tiêu cực còn lại. Vì mỗi cảm xúc được phối hợp với một cung cách phán đoán đặc thù đến những gì đang xảy ra, và một khuynh hướng đặc trưng để làm nên một loại lựa chọn hay quyết định, điều này có thể được thấy như một loại vọng tưởng khác, hay làm hạn hẹp suy tư.

Những đặc trưng vọng tưởng của suy tư bị tạo nên bởi giận tức được cung cấp tư liệu kỹ càng, và có thể phục vụ như một thí dụ tốt ủa những tác động làm hạn hẹp và bóp méo hơn những cảm xúc tiêu cực. Nghiên cứu bao quát đã củng cố những quán chiếu của đức Đạt Lai Lạt Ma rằng khi những người giận tức nghĩ về một hoàn cảnh hay một người, hay khi họ truy tầm để giải quyết một vấn nạn, họ có khuynh hướng quá đơn giản hóa những sự kiện, nghĩ một cách rất nhanh chóng và nông cạn, và đi đến những phán đoán nhanh chóng. Sự suy nghĩ của họ bị hạn hẹp hay giới hạn như vậy, bằng việc gạt bỏ những chi tiết và tránh việc khảo sát hay phân tích sâu hơn. Điều này có thể được phân tích, thí dụ, từ những ảnh hưởng vọng tưởng của đau buồn, như những

người buồn rầu quy trình tin tức bằng việc tập trung trên những chi tiết, và họ có thể tiến hành trong sự phân tích mở rộng hơn, nhưng họ lại gạt bỏ những sự việc lớn hơn, và có thể tập trung một cách chọn lọc trên những thông tin làm gia tăng tâm trạng buồn rầu của họ.

Khi thực hiện những quyết định, những người giận tức cũng có khuynh hướng có một cảm giác nền tảng của điều chắc chắn về những sự kiện hay ý kiến của họ, là những điều có thể đưa đến một cảm giác tin tưởng hay lạc quan những cũng có thể làm suy yếu khả năng khách quan và sáng suốt của họ.

Những xu hướng này có thể truy ngược lại chức năng căn bản nhất của giận tức - khi chúng ta thất vọng hay ngang trái trong việc đạt đến một mục tiêu, giận tức góp phần loại trừ chướng ngại. Nguyên nhân được thấy như điều gì đầy ngoại tại mà chúng ta phải chiến đấu chống lại hay vượt thắng. Vì thế, thí dụ, sự định hướng phổ thông đối với việc đối phó với một loại đe dọa hay chướng ngại nào đầy phối hợp với khuynh hướng để thấy những tác nhân ngoại tại như nguyên nhân của rắc rối, và với khuynh hướng đặc trưng để phàn nàn người khác bất cứ khi nào giận tức bị gọi ra. Trong thực tế, những nghiên cứu đã cho thấy rằng kinh nghiệm đơn thuần của giận tức có thể khởi động một cách tự phát những cung cách suy tư đưa đến thành kiến.

Những cung cách đặc trưng suy tư này cũng làm những người sân hận trở nên khắc nghiệt hơn khi được có cơ hội để giáng những sự tổn hại trên kẻ khác. Thí dụ, trong một nghiên cứu, giận tức được gây ra trong một nhóm những đối tượng thí nghiệm, rồi thì sau đó họ được yêu cầu ước định một loạt những vụ án tưởng tượng, không có gì để làm với vấn đề đã làm cho họ giận dữ - những cá nhân giận tức đã

hướng đến khiến trách các bị cáo nhiều hơn và đề nghị trừng phạt khe khắc hơn.

Thí nghiệm cũng chỉ ra một khía cạnh rất rắc rối khác của những cảm xúc tàn phá: Những ảnh hưởng trên sự suy nghĩ và thái độ của chúng ta có khuynh hướng dai dẳng và không được kiểm soát, chúng sẽ mang tới những trường hợp khác không có liên hệ gì với sự kiện ban đầu đã châm ngòi cho những cảm xúc. Có một số lượng lớn những chứng cứ khoa học cho thấy sự phán đoán hay những quyết định sau này của chúng ta có thể bị ảnh hưởng bởi một cảm xúc tiêu cực - ngay cả khi con người không hay về điều này. Những nghiên cứu đã được hoàn tất trên những công nhân trong các nơi được bố trí, thí dụ thế, cho thấy sự giận tức của một đối tượng đã thấm qua việc phán đoán đến những đồng nghiệp hay những người quen biết như thế nào, rằng những tham dự viên giận tức như vậy thì ít tin tưởng những cá nhân này hơn, mặc dù những người ấy chẳng làm gì với lý do cho sự giận tức của những người kia. Trong những trường hợp như vậy, cho đến khi cảm xúc được tiêu tan, sẽ có một khuynh hướng, hay “thiên kiến nhận thức”, để thấy những sự kiện sau này qua một mắt kính nhận định vô ý thức - nơi mà chúng ta sẽ diễn dịch những sự kiện trong một cung cách bóp méo của vọng tưởng, là điều sẽ ảnh hưởng đến phán xét và các quyết định của chúng ta một cách đương nhiên.

Trong cuộc đàm luận của chúng tôi, đức Đạt Lai Lạt Ma đã giải thích những cảm xúc tàn phá có thể làm thay đổi trong sự suy nghĩ mà có khuynh hướng bóp méo hay che khuất thực tại. Ngài đã giải thích việc một suy nghĩ nào đấy của những vọng tưởng thông thường chẳng hạn như thiếu tinh thức về những hậu quả lâu dài đối với những hành vi của chúng ta, những suy nghĩ trắng hay đen, sự thất bại để nhìn

230 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

vào những vấn đề rộng rãi hơn góp phần đến một vấn nạn, v.v..., là cội nguồn của những bất hạnh và khổ đau của nhân loại. Trong việc thảo luận đến mối liên kết giữa những cảm xúc tàn phá và những suy nghĩ vọng tưởng, ngài cũng chỉ ra một vấn đề quan yếu khác: Không chỉ những cảm xúc tàn phá có thể làm nên những sự bóp méo suy tư mà những sự bóp méo suy tư cũng có thể làm nên các cảm xúc tàn phá; nó có thể hoạt động cả hai chiều, vọng tưởng làm nên cảm xúc phiền não và ngược lại phiền não làm nên vọng tưởng điên đảo. Điều này nổi bật cao độ, bởi vì nếu những nhân tố như điều kiện xã hội, sự tuyên truyền, sự thúc đẩy của các linh tụ, hay những hoàn cảnh nhân duyên hoạt động bóp méo sự suy nghĩ và nhận thức của con người trong xã hội liên đới, dưới một số điều kiện việc này có thể phát sinh hay tăng cường những cảm xúc tàn phá chẳng hạn như giận tức và thù hận, với những hậu quả có khả năng thảm khốc.

Trong việc thừa nhận nguyên nhân khả dĩ tạo ra bạo động này, đức Đạt Lai Lạt Ma đã đem đến một thí dụ của việc sử dụng những thuật ngữ tu từ như “tốt lành và xấu ác”, là những thứ thúc đẩy mọi người quá đơn giản hóa và bóp méo thực tại, để lôi kéo con người hành động một cách hung hăng hay bạo động. Trong thực tế, điều đó đã là một chiến lược thông thường được sử dụng bởi những linh tụ đủ loại xuyên suốt chiều dài của lịch sử trong mọi ngõ ngách của thế giới. Trong những giờ khắc theo sau thảm họa 9/11, thí dụ thế, khi chính quyền Hoa Kỳ tung hứng lung tung để nhận diện thủ phạm của hành động tàn bạo và Osama Bin Laden được khám phá ra là kẻ chủ mưu, người Mỹ đã kinh khủng đòi hỏi tin tức về nhân vật không được biết đến này. Trong sự đáp lại, Tổng thống George W. Bush đã nói, “*Điều duy nhất tôi biết về kẻ ấy một cách chắc chắn rằng hắn ta là xấu ác!*”

Bây giờ, chúng ta phỏng đoán rằng có thể có một vài thứ mà ngài tổng thống lập tức muốn biết về Bin Laden, một vài sự kiện hữu ích để chia sẻ. Và Bin Laden đã không được những cơ quan thực thi luật pháp của chính quyền biết đến vào lúc ấy, và đã từng ở trên màn ảnh radar ngay cả trong những chính quyền trước. Nhưng Tổng thống Bush biết hoàn toàn chắc chắn rằng người đàn ông ấy là “xấu ác”. Rõ ràng rằng đây là tất cả những gì chúng ta cần biết đến.

Trong những ngày tiếp theo, thế giới sẽ nghe về al Qaeda, là thứ mà Bush cũng phân định như “xấu ác”. Không bao lâu sau đó, chúng ta được biết rằng al Qaeda đang được hỗ trợ bởi chính quyền Taliban của Afghanistan. Taliban bây giờ là “xấu ác”. Những tuần lễ trôi qua, ngôn ngữ của Tổng thống Bush đột nhiên trở nên tự do hơn với những thuật ngữ tu từ của Tốt Đẹp và Xấu Ác - sự kiện được xác nhận bởi một nghiên cứu của Đại Học Washington phân tích kỹ lưỡng những phát biểu của ông cả trước và sau sự kiện 9/11. Và vì thế sự xấu ác đã lớn lên - trong tuyên bố tại lưỡng viện quốc hội của tổng thống bốn tháng sau đó, toàn bộ những quốc gia được thêm vào danh sách: Iraq, Iran, và Bắc Hàn đã trở thành “một trục xấu ác”. Đây là một loại ngôn ngữ hùng biện mà các lãnh tụ đã thường dùng để huy động dân chúng hỗ trợ cho một cuộc chiến tranh - những cuộc chiến như ở Afghanistan và Iraq, là những chiến tranh theo sau vụ tấn công khủng bố 11 tháng Chín.

Vào lúc cuối cuộc thảo luận của chúng tôi, đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra việc những cảm xúc tàn phá và những phương cách bóp méo suy tư có thể làm nên những khốn khó và khổ đau vô hạn. Do bởi điều này, thật thiết yếu để phát triển các chiến lược để giảm thiểu những cảm xúc tàn phá và điều chỉnh những vọng tưởng điên đảo của chúng ta. Trước khi chuyển sang một buổi thảo luận rộng rãi hơn về những

232 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

đối trị đối với những cảm xúc tiêu cực và các phương cách suy tư vọng tưởng, cuộc mạn đàm của chúng tôi đầu tiên thực hiện một khúc ngọt gần gũi hơn để khảo sát làm thế nào đối phó với một cảm xúc tiêu cực đặc thù - một cảm xúc quan trọng đặc biệt trong mối quan hệ đến nhiều vấn nạn của thế giới ngày nay.

Nguyên tác: The Roots of Violence

Trích từ quyển *The Art of Happiness in a Trouble World*.

Ân Tâm Lộ ngày 22/11/2011



Chương 9:

ĐỐI PHÓ VỚI SỢ HÃI

“THƯA ĐỨC THÁNH THIÊN, chúng ta đang thảo luận về những gốc rễ của bạo động, truy ngược nó lại từ những cảm xúc của con người và cung cách suy tư. Trong phạm vi này, tôi nghĩ có một cảm xúc đặc biệt mà rất quan yếu để khám phá trong một chiều sâu rộng rãi hơn: Sợ hãi. Bên cạnh thù hận và bạo động, tôi nghĩ sợ hãi có lẽ là kẻ tàn phá hạnh phúc to lớn nhất của nhân loại. Trong thực tế, trong tất cả những cảm xúc tiêu cực, tôi phỏng đoán rằng sợ hãi chịu trách nhiệm co hầu hết những khổ đau của nhân loại, đặc biệt trong khả năng của nó tạo nên bạo động trong một quy mô rộng lớn - một cách chắc chắn nổi bật hơn ngay cả giận tức trong sự quan tâm ấy, vì các cuộc chiến tranh căn cứ trên sợ hãi nhiều hơn giận tức. Và nó có thể trở thành một vòng xoay xấu ác - không chỉ sợ hãi có khả năng tạo nên bạo động, mà bạo động trong xã hội dĩ nhiên tạo nên sợ hãi. Trong thực tế, mục tiêu của khủng bố là để tạo nên nỗi khiếp sợ, không chỉ làm tổn hại người khác với bạo động.

“Do vậy, tôi đang tự hỏi ngài có bất cứ tư tưởng nào về việc đối phó với loại sợ hãi có thể bám rễ trong xã hội theo sau những sự kiện như 11 tháng Chín không,” tôi hỏi. Nhưng

rồi thì như một suy nghĩ lại, tôi thêm, “À, đi đến việc suy nghĩ về nó, phạm vi sự thảo luận của chúng ta không cần phải giới hạn trong sự sợ hãi khủng bố mà thôi. Bởi vì vấn đề tôi thật sự tự hỏi là về việc đối phó với sự sợ hãi như thế nào trong tổng quát, bất chấp nguồn gốc của nó là gì - thí dụ, có thể có lan rộng sự sợ hãi trong những thời gian của kinh tế hay tài chính không ổn định hay khủng hoảng, v.v...”

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lại, “Vâng, tôi nghĩ rằng nếu chúng ta thật sự muốn phát triển cung cách hiệu quả nhất để đối phó với loại sự sợ hãi ấy, chúng ta cần bắt đầu với việc xác định những đặc trưng khác nhau của sự sợ hãi, vì thế chúng ta có thể áp dụng từng phương pháp thích ứng trong việc đối phó với mỗi thứ...”

“Những đặc trưng khác biệt trong ý nghĩa nào?” tôi hỏi.

“Một đặc trưng đấy là sự sợ hãi là có giá trị. Những sự sợ hãi thực tế, nơi mà có một đe dọa hay hiểm họa thật sự. Sự đáp ứng thích đáng đến loại sự sợ hãi chính đáng này là có một cảm giác của sự phòng ngừa và thực hiện một hành động liệu chừng để tự bảo vệ, đến bất cứ phạm vi nào có thể.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, điều này nhắc tôi nhớ rằng chúng ta đang nói về bản chất của sự sợ hãi, nhưng dĩ nhiên sự sợ hãi và lo lắng cũng có một chức năng tích cực. Tôi muốn nói rằng từ nhận thức sinh học và tiến hóa, trung tâm sự sợ hãi trong não bộ được cấu thành như một hệ thống báo động, để cảnh giác chúng ta về những hoàn cảnh đe dọa hay nguy hiểm đến sự sống.”

“Điều ấy đúng,” ngài đồng ý. Trong thực tế, bên cạnh mang đến một thái độ thận trọng hay cảnh giác hơn, có thể có những chức năng tích cực khác của sự sợ hãi, tùy thuộc những hoàn cảnh. Thí dụ, chúng ta có thể xem sự sợ hãi khủng bố

như tàn phá từ một nhận thức, nhưng trái lại, loại sợ hãi đó lại thậm chí đem cộng đồng đến với nhau gần gũi hơn, làm chúng ta cảm thấy hiểu rõ giá trị láng giềng của chúng ta hơn. Điều ấy là có thể.”

Ngài đột nhiên chắc lưỡi và bình luận, “Rất nhiều khả năng! Dường như rằng tư tưởng, nhận thức, và viễn tượng của con người là vô tận!”

“ Dĩ nhiên, ” tôi chỉ ra, “hệ thống báo động này trong não bộ xoay nhanh đáp ứng đánh - hay - chạy trong thân thể - chuẩn bị thân thể hoặc là bỏ chạy và thoát thân hay hành động một cách hung hăng, nhằm để bảo đảm cho sự sống còn của chúng ta. Nhưng một vấn nạn là trong thế giới hiện đại, hầu hết chúng ta không thường xuyên chạm trán với những hoàn cảnh đe dọa sự sống - tuy thế não bộ của chúng ta vẫn đang hành động giống như chúng ta đang bị đe dọa.”

“Vâng, chính xác như thế, ” ngài nói, “điều này đưa chúng ta đến một đặc trưng khác của sợ hãi - những sợ hãi không thực tế hay vô lý. Những loại sợ hãi này căn cứ trên sự thổi phồng, phóng chiếu tinh thần hay vọng tưởng điên đảo, và những tin tưởng sai lạc. Điều này có thể rất thường thấy, bởi vì giống như những cảm xúc tiêu cực khác mà chúng ta đã thảo luận, sợ hãi cũng có một năng lực mạnh mẽ bóp méo thực tại và che mờ sự thấu hiểu của chúng ta đối với hoàn cảnh trong cung cách đúng đắn.

“Vậy thì, sự tiếp cận chính ở đây là để khảo sát những điều kiện căn cứ cho sự sinh khởi sợ hãi, khảo sát đến những phạm vi nào sự đe dọa là thật và sắp xảy ra, hay một sự phóng chiếu không thực căn cứ trên sự thổi phồng và bóp méo của vọng tưởng. Chúng ta cần có thể nhận ra tại thời điểm nào một sự sợ hãi có lý do trở nên vô lý, điểm mà tại

đấy những phản ứng cảm xúc của chúng ta trở nên thừa thãi và ẩn tàng chướng ngại, hơn là một sự phản ứng thích đáng đến hiểm họa.”

“Dĩ nhiên,” tôi nói, “ngay cả nếu một cá nhân có thể phân biệt thực tế từ những sợ hãi thối phồng hay tưởng tượng, chúng ta vẫn còn cần phải tìm ra những phương cách để đương đầu với những sợ hãi thật sự. Tôi muốn nói, chúng ta đối phó với một sợ hãi có căn cứ, căn cứ trên những hiểm họa thật sự, và tuy thế không có đề phòng nào chúng ta có thể thực hiện, không có điều gì chúng ta có thể làm như thế nào? Thí dụ, ở Hoa Kỳ theo sau vụ 11 tháng Chín, chính quyền tung ra khắp nơi một hệ thống báo động khủng bố, chẳng hạn như vàng, cam, và đỏ. Nhưng ngay cả nếu một mức độ đe dọa là cao, thật sự không có điều gì mà một người có thể làm về điều ấy. Nó chỉ tạo ra một không khí sợ hãi.”

“Này đây, điều này có thể hơi phức tạp,” ngài nói, “tôi nghĩ rằng một cách tổng quát trong những hoàn cảnh, nơi mà một người trải nghiệm sợ hãi, ngay cả khi có một sự đe dọa nào đó ở đấy, một loại vọng tưởng về thực tại sẽ xảy ra, và sự sợ hãi này sẽ thường bị thối phồng nhận thức về hiểm họa. Vì vậy, trong trường hợp này hệ thống báo động có thể tạo nên một ấn tượng đe dọa tăng lên mọi nơi khắp đất nước. Bây giờ, sự tiếp cận căn bản của chúng ta đến sự sợ hãi đầu tiên là khảo sát thực tế của hoàn cảnh. Thế nên, hiểm họa thực tế có thể như thế nào, nếu chúng ta khảo sát mức độ của đe dọa có thể không giống nhau khắp Hoa Kỳ - nó có thể không quá lớn trong một làng quê nào đấy, thí dụ thế. Rồi thì chúng ta có thể đáp ứng tùy theo thực tế hoàn cảnh của chúng ta. Tôi nghĩ rằng ngay cả một yếu tố qua loa của sự thối phồng cũng có thể góp phần cho một sự sợ hãi to rộng hơn. Do vậy, sự tiếp cận này tối thiểu có thể giảm thiểu hay loại trừ bất cứ

thành phần nào của sợ hãi mà nó được tạo nên bởi sự tưởng tượng của chúng ta qua sự thổi phồng hay vọng tưởng về thực tại. Vì thế, tôi nghĩ rằng chúng ta càng tỉnh thức về thực tại, nghiên cứu để phân biệt những sợ hãi thật sự và tưởng tượng hay phóng chiếu của vọng tưởng, trở nên tỉnh thức hơn về việc chúng ta có thể thổi phồng hay bóp méo thực tại như thế nào, chúng ta sẽ càng đối phó với sợ hãi hiệu quả hơn.”

Đã thảo luận căn bản tiến hóa của những cảm xúc tàn phá, chúng ta có thể thấu hiểu các lý do hậu quả hẹp hòi của những cảm xúc tiêu cực. Giống như những cảm xúc tiêu cực hay tàn phá khác, sợ hãi có các loại hậu quả vọng tưởng hay hẹp hòi đặc thù của nó trên sự suy nghĩ hay nhận thức của chúng ta. Một cách đặc biệt, khi đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra, sợ hãi tạo nên một khuynh hướng mạnh mẽ để quá đơn giản hóa hay tổng quát hóa. Dĩ nhiên, điều này không có gì ngạc nhiên, vì nếu có bất cứ lúc nào chúng ta muốn làm một sự phán đoán nhanh chóng về những gì chúng ta đang đối phó, mau lẹ liệt một người hay một hoàn cảnh đặc biệt thuộc vào một “đặc trưng” đại cương tổng quát, một loại mà chúng ta đã quen thuộc, đây là thời gian khi mà đời sống chúng ta có thể ở trong một hiểm họa sắp xảy đến. Và, trong những hoàn cảnh sống - hay - chết này, nơi mà sự tồn tại bị đe dọa, chúng ta lập tức đơn giản hóa những gì đang chạm trán, xem xét chỉ trên những yếu tố cần thiết tối thiểu - thí dụ, thứ này là tốt hay xấu? và rồi thì rời khỏi đây một cách nhanh chóng nhất, nếu nó là xấu - là một kế hoạch không tệ lắm.

Chúng ta có thể thấy nó thích nghi để tổng quát hóa như thế nào, ngay cả quá tổng quát hóa, trong quá khứ xa xưa như một chủng loại - thí dụ, nếu chúng ta thấy một con rắn, nó sẽ giúp chúng ta sống còn nếu chúng ta nhanh chóng đặt loại “thú vật” này vào loại “rắn” và hoặc là bỏ chạy đi hay là đập

nó với một cây chày hơn là thông thả để phân tích một cách ý thức những biểu hiện của con rắn để quyết định nó có phải rắn độc hay không. Người nào thất bại trong việc phân loại và dán nhãn những con rắn một cách nhanh chóng thường là bị cắn, và có lẽ không thể sống sót để trao truyền lại những loại gene ấy của họ. Trái lại, nếu chúng ta thấy một đoạn dây leo hay một que cong giống như một con rắn, và chúng ta hiểu lầm nó với một con rắn và nhảy lùi lại một cách nhanh chóng, nói cách khác, nếu chúng ta “quá tổng quát hóa” và quá nhanh chóng đặt đối tượng đó vào loại “rắn” và cảm thấy sợ hãi một cách sai lầm, sau đó cũng chẳng có hại gì - chúng ta sẽ vẫn sống còn. Do vậy, chúng ta được thiết lập để quá tổng quát hóa để bắt đầu với - để thấy những que cong như những con rắn, và đôi khi cảm thấy sợ hãi trong phản ứng đến những ảo giác hay vọng tưởng về thực tại.

Tuy nhiên, trong thế giới hiện đại, chúng ta không đang đối phó một cách tổng quát với những con rắn và những cây que cong, và sự ảnh hưởng của những loại vọng tưởng này về suy tư có thể là sâu sắc. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đề cập, thí dụ thế, sợ hãi có thể đưa chúng ta đến những hiểm họa thối phùng như thế nào. Điều này được xác nhận với một thí nghiệm bất thường trong những cảm xúc sau vụ 11 tháng Chín, được điều khiển bởi những nhà nghiên cứu tại Đại Học Carnegie Mellon. Không giống hầu hết những nghiên cứu khoa học khác, thường dùng những số lượng nhỏ các đối tượng thí nghiệm, lô cuốn họ từ nguồn cung cấp thuận tiện nhất cho những cuộc thí nghiệm khoa học - những sinh viên đại học chưa tốt nghiệp - cuộc nghiên cứu này đã sử dụng mẫu đại diện của một nghìn người Mỹ của tất cả mọi lứa tuổi và quá khứ, việc đo lường những phản ứng cảm xúc của họ chỉ những ngày sau vụ 11 tháng Chín và rồi một lần nữa vài

tuần sau đó. Cuộc nghiên cứu đã tiết lộ rằng, thứ nhất, truyền thông có thể có một ảnh hưởng mạnh mẽ trên những cảm xúc nào mà người ta trải nghiệm - các câu chuyện cho thấy những người trong các xứ Hồi giáo hoan hô với sự vui sướng sau vụ 11 tháng Chín đã gọi ra giận tức, và những câu chuyện cho thấy những lá thư chứa khuôn than gửi qua hệ thống bưu điện Hoa Kỳ đã gây ra sợ hãi, như người ta có thể dự đoán. Cuộc nghiên cứu cũng khuyến nghị rằng giận tức hay sợ hãi có thể được gọi ra bởi những phương tiện khác, chẳng hạn như việc sử dụng những loại thuật ngữ tu từ hùng biện nào đó của các lãnh tụ.

Nhưng cuộc nghiên cứu cũng cho thấy việc các cảm xúc này có thể làm nên những suy tư vọng tưởng điên đảo như thế nào - chẳng hạn như sự thối phồng. Các khảo sát thấy rằng những cá nhân phản ứng với sợ hãi có khuynh hướng không chỉ đánh giá quá mức về sự to lớn của hiểm họa cho chính họ trong việc trở thành một nạn nhân của khủng bố trong những năm theo sau đây mà cũng đưa họ đến việc đánh giá quá mức những loại đe dọa và hiểm họa khác (mặc dù liên tục phỏng đoán họ là ít nguy hiểm hơn người Mỹ bình thường). Trong thực tế, những nhà nghiên cứu cảm thấy rằng sợ hãi có thể cung cấp năng lượng cho cảm giác bi quan đã góp phần đến sự suy thoái kinh tế quốc gia sau vụ 11 tháng Chín. Mặc dù sợ hãi có khuynh hướng làm cho con người thêm thất mức độ thật sự của đe dọa, nhưng nó cũng đưa đến việc kêu gọi cho sự an ninh chắc chắn hơn ở Hoa Kỳ và một ý chí lớn hơn để từ bỏ những quyền tự do nào đấy nhân danh “an ninh”.

Vì thế, chúng ta có thể thấy rằng tuyên truyền sợ hãi trong một xã hội có thể làm lan rộng ảnh hưởng trên thái độ con người cũng như chính sách công cộng. Sợ hãi có thể đưa

đến những cơn rùng mình vượt xa tưởng tượng, vì nó có thể là một nhân tố trong việc huy động dân chúng ủng hộ các cuộc chiến tranh, những hành vi diệt chủng, và tàn bạo nhân tâm đủ mọi hình thức. Như chúng ta đã từng thấy, sợ hãi sinh khởi từ những thôi thúc nguyên thủy kết quả từ sự khởi động của amygdala. Cơ cấu nguyên sơ của não bộ liên hệ ở đây bao gồm sự đơn giản hóa, tổng quát hóa, và đặc trưng Chúng Ta và Họ - tất cả những thành tố nguyên sơ cho ấn tượng cố hữu rập khuôn. Bây giờ, khi các sự phân chia thượng đẳng/hạ liệt và thù hận được thả vào trong sự trộn lẫn, tất cả những gì chúng thực hiện là cho sự tuyên truyền của một linh tụ hay một chính quyền nào đấy gieo rắc ý tưởng rằng sự sống còn của chúng ta bị đe dọa trong một cách nào đó bởi một nhóm “thấp kém”, để khởi động một loại sợ hãi mà nó đưa đến sự bạo động ô ạt.

Những năm trước đây, một chính trị gia đã thẳng thắn trong việc diễn tả năng lực sử dụng sự sợ hãi: “Dĩ nhiên, quần chúng không muốn chiến tranh,” ông ấy nói, “nhưng cuối cùng thì các lãnh đạo của quốc gia là những người quyết định chính sách, và luôn luôn là một vấn đề đơn giản để lôi kéo người dân theo cho dù nó là một chế độ dân chủ, một nền độc tài, hay một chính thể đại nghị, hay thể chế cộng sản. Có tiếng nói hay không có tiếng nói, người dân có thể luôn luôn bị đưa tới mệnh lệnh của những linh tụ. Điều đó là dễ dàng. Tất cả những gì chúng ta cần làm là nói với họ rằng họ đang bị tấn công, và lên án những người theo chủ nghĩa hòa bình vì thiếu sự yêu nước và đưa đất nước đến hiểm họa to lớn hơn. Phương pháp này hoạt động hữu hiệu trong bất cứ xứ sở nào.”

Chính trị gia, người nói điều này là một linh tụ Quốc Xã, Hermann Göring, nói trong xà lim của ông ta tại tòa án

Nuremberg với một nhà tâm lý tòa án Hoa Kỳ. Đây là một phần trong sự bác bỏ của Göring đến nhà tâm lý học, người nói rằng một khác biệt giữa những chế độ dân chủ và độc tài là ở Hoa Kỳ, thí dụ thế, chỉ có Quốc Hội mới có thể quyết định với tuyên bố chiến tranh.

Sợ hãi đã tiến hóa như hệ thống báo động nguy hiểm của chúng ta. Nó phục vụ tốt đẹp cho tổ tiên của chúng ta, giúp họ đối phó với những hiểm họa hằng ngày mà họ thường gặp. Sự sợ hãi tiếp tục phục vụ trung thành với chúng ta trong những trường hợp hiểm nguy hay đe dọa. Nhưng cùng lúc, sợ hãi có thể đưa chúng ta vào trong những rắc rối nghiêm trọng - sự thật rằng đôi khi não bộ con người không quá tốt trong việc phản ứng với sợ hãi đến những vấn đề đúng đắn, với những hậu quả thảm khốc. Kết cấu cho một thời điểm sớm sửa trong sự tiến hóa của nhân loại, trong thế giới hiện đại sợ hãi thường hoạt động trong việc đáp ứng đến những thứ sai sót, vào những lúc sai lầm, dưới những điều kiện sai lạc.

Những thí nghiệm này mà trong ấy các hợp tác viên bị điều kiện hóa để phản ứng với sợ hãi để chụp hình với những đối tượng khác nhau (cả sống động và vô tri giác). Bằng hai tấm hình đầu tiên với những cú điện giật trung bình, đã cho thấy rằng não bộ con người đã được bổ sung những vòng xoay thần kinh dễ dàng bị điều kiện hóa để sợ hãi những con rắn, nhện nhện, hay độ cao - những hiểm nguy thông thường mà tổ tiên chúng ta có thể có rắc rối với - hơn là những thứ ít gây hại hơn như những con chim và bướm bướm. Kém may mắn thay, kết cấu não bộ và những vòng xoay thần kinh của chúng ta chưa theo kịp với thế giới hiện đại. Chúng ta có khuynh hướng sợ hãi những con rắn, nhện nhện, hay cá mập, chứ không phải thuốc hút hay xe cộ, là những thứ có thể giết người nhiều hơn nhưng chưa ở bên chúng ta đủ lâu để tạo

242 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

nên sợ hãi đi đến việc hình thành những mạng lưới thần kinh trong não bộ con người. Những nghiên cứu đã cho thấy rằng não bộ của chúng ta đã phản ứng đến những đối tượng hiện đại thật sự nguy hiểm - thí dụ như, súng, dao, hay những que chất nổ - giống như cách chúng đáp ứng đến những con bươm bướm.

Chúng ta trở nên dễ dàng bị điều kiện hóa để sợ hãi tất cả những loại vốn không nguy hiểm cố hữu, đôi khi căn cứ trên những niềm tin sai lầm và đôi khi là lừa dối. Như chúng ta đã thấy trong thảo luận về thành kiến, chúng ta một cách khái quát quá vẫn bị lập trình để phản ứng với sợ hãi khi chạm trán đến những người nào thuộc chủng tộc hay những nhóm xã hội khác, những thứ là nguồn gốc của khổ đau vô tận trong thế giới tương liên và hỗ tương ngày nay mà trong ấy sự hợp tác với những nhóm khác là cần yếu cho sự sống còn của chúng ta.

Như chúng ta đã từng thấy với trí nhớ và óc tưởng tượng rộng lớn, chúng ta có thể bị lôi kéo để đáp ứng với sợ hãi trong việc phản ứng đến những sự kiện đã xảy ra hàng thế kỷ trước. Khi chúng ta đáp ứng đến những sự kiện với sợ hãi căn cứ trên các tiền đề và niềm tin sai lầm, không có giới hạn đến những thảm họa của con người mà chúng có thể đưa đến.

Do vậy, bởi vì chúng ta không thể tin tưởng rằng sợ hãi sẽ luôn luôn bảo vệ chúng ta khỏi nguy hiểm nữa - và trong thực tế do bởi khả năng làm nên những thảm họa của nó; khả năng của chúng ta bị lôi kéo bởi sợ hãi; khả năng cho sợ hãi sinh khởi căn cứ trên những bóp méo hay vọng tưởng, thổi phồng, và lừa dối về thực tại; khả năng vì sợ hãi làm xói mòn hạnh phúc của con người; khả năng cho nó trở dậy và tiêu diệt chúng ta - nên thật cần thiết để duy trì sự cân trọng. Chúng ta sử dụng lý trí, phán đoán và tư duy phê phán

để giám sát những sự sợ hãi của chúng ta, để bảo đảm rằng chúng ta nhìn vào sự sợ hãi của chúng ta một cách thực tế, như đức Đạt Lai Lạt Ma khuyến nghị, để phản ứng với sợ hãi căn cứ trên những đe dọa thật sự hơn là trên sự tưởng tượng, thổi phồng và lừa dối.

“Thưa Đức Thánh Thiện, trong việc nhìn về khả năng cho sợ hãi sinh khởi trên căn bản của những đe dọa tưởng tượng hay thổi phồng, và khả năng của sợ hãi tạo nên bạo động, tôi đồng ý với đề nghị của ngài để trước nhất khảo sát để thấy sự sợ hãi của chúng ta có căn cứ trên thực tế hay không. Và rồi nếu chúng ta thấy rằng chúng ta đang thổi phồng mức độ của nguy hiểm, sau đó điều này sẽ giảm thiểu mức độ sợ hãi của chúng ta và hạ thấp khả năng của bạo động...”

“Đúng đấy.”

“Nhưng, câu hỏi của tôi là, con người nên đáp ứng như thế nào khi thật sự có hiểm nguy rộng khắp trong xã hội của chúng ta? Những địa điểm như Do Thái thì như thế nào, thí dụ thế? Đã từng có những thời gian, nơi mà những cuộc tấn công khủng bố của người Palestine dường như xảy ra hầu như hằng ngày, với việc những kẻ khủng bố chủ tâm nhắm vào những khu vực công cộng, những địa điểm nơi mà người dân đi mua sắm hay ăn uống, giết hại cùng làm thương tật một cách đặc biệt và cố ý những thường dân, gia đình, lứa đôi trẻ tuổi, trẻ con,... vô tội.”

“Trong trường hợp này,” ngài nói, “nguy hiểm là thật sự, rất thật. Và nếu chúng ta sống dưới những hoàn cảnh hiểm nguy như vậy, thế thì sự sợ hãi là có căn cứ và một sự đáp ứng thích đáng...”

“Vâng, đây là câu hỏi của tôi: Chúng ta đối phó với cảm giác về nỗi sợ hãi lan tỏa cùng khắp này như thế nào trong

đời sống hằng ngày của chúng ta? Chúng ta không thể ở nhà mãi. Chúng ta phải đi ra ngoài và sống đời sống của chúng ta, nhưng có nỗi lo sợ tiềm tàng này.”

“Không thể có câu trả lời dễ dàng ở đây,” đức Đạt Lai Lạt Ma thừa nhận. “Đời sống đôi khi hiện diện những tình trạng nguy hiểm. Tôi nghĩ chính vị thế trước tiên để bắt đầu khi nghiên cứu để đối phó với những tình trạng như vậy là với quan điểm căn bản của chúng ta, nhận ra rằng đời sống sẽ không bao giờ hoàn toàn không có rắc rối, không bao giờ hoàn toàn không có nguy hiểm. Đây là điều chúng ta phải chấp nhận. Vì thế, những hoàn cảnh nguy hiểm hiện lên vào những lúc có hay không báo trước. Thí dụ, trong khu vực nơi tôi sống ở Ấn Độ, gần đây đã có dấu hiệu của hiểm họa liên hệ đến xung đột giữa Pakistan và Ấn Độ. Bây giờ thực tế là nếu trong một cuộc chiến, Pakistan rõ ràng dễ dàng bị đánh bại. Ấn Độ là một quốc gia lớn hơn nhiều, có một quân đội gấp ba lần số quân hai trăm năm chục nghìn của Pakistan. Ấn Độ có sức mạnh hơn gấp đôi, vì thế tự nhiên Pakistan sẽ bị đánh bại. Căn cứ trên thực tế quân sự, rõ ràng có thể do sự liều lĩnh tuyệt vọng và không có chỗ cho việc quan tâm đến đạo đức hay phẩm hạnh, Pakistan có thể chọn để sử dụng vũ khí hạt nhân để chống lại Ấn Độ. Dehli là thủ đô, sẽ hầu như chắc chắn là đứng đầu danh sách. Khi tình trạng leo thang chiến tranh, những thứ bom khác có thể được thả xuống, với phóng xạ đến gần Dharamsala, nơi tôi ở.”

Ngài đang nói trong một giọng điệu thực tế mà tôi không thể nào không hỏi, “Vậy thì, ngài không sợ hãi chứ khi có một sự leo thang căng thẳng giữa hai quốc gia ấy?”

“Howard, sống không sợ hãi dưới những khả năng hiểm họa thật sự như vậy có thể nguy hiểm.”

“Vâng, nhưng một người có thể làm gì về nó? Con người ở Dharamsala không thể kiểm soát đối với việc người nào đang gởi bom nguyên tử. Nó không như, ‘Okay, tôi sẽ thận trọng, tôi sẽ tránh để bị trúng bom nếu chúng tôi bị tấn công!’”

Ngài đáp, “Dưới những hoàn cảnh như vậy, chúng ta đơn giản phải chấp nhận khả năng của điều gì đây xảy ra. Cộng đồng Dharamsala không thể tăng tốc và tản cư nơi khác.”

“Có thể cả cộng đồng thì không thể di tản, nhưng những cá nhân có thể...”

“Một số người bạn của tôi ở Delhi khuyến nghị rằng Dharamsala là rất nguy hiểm do bởi sự gần gũi của nó với Pakistan và vì thế tôi nên di tản và ở Delhi. Nhưng tôi cảm thấy rằng đề nghị ấy thậm chí ngớ ngẩn hơn bởi vì Delhi ngay cả là một mục tiêu quan yếu hơn Dharamsala. Trong quá khứ khi có những sự xung đột giữa Ấn Độ và Pakistan, tôi thường đi xuống những khu định cư của Tây Tạng ở Nam Ấn, nhưng bây giờ do sự gần gũi của chúng với Bangalore, một thành phố trung tâm rất quan trọng, lựa chọn ấy một cách đặc biệt cũng không đứng vững được,” ngài nói.

“Nhưng vẫn phải có những lựa chọn cho ngài và những người khác...”

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lại một cách kiên định, “Dharamsala là nhà tôi. Luôn luôn có rủi ro nào đó. Chúng ta không thể loại trừ tất cả mọi hiểm họa trong đời sống, việc ấy đúng là thực tế.”

Cảm thấy rằng ngài né tránh câu hỏi của tôi về việc xua tan những sợ hãi có căn cứ như thế nào, hay có lẽ hy vọng cho một phương pháp hay một lời đáp cụ thể hơn, tối thiểu là điều gì đây thực tế khuyến khích hơn chỉ là “đời sống thì gay go”, tôi thúc thêm một nhát nữa vào việc ấy.

“Tôi chỉ đang tự hỏi, ngài có nghĩ về bất cứ những hoàn cảnh nào khác, chỗ mà ngài cảm thấy lo sợ không?”

“Vâng, thỉnh thoảng tôi từng cảm thấy sự sợ hãi nào đấy,” ngài nói một cách bộc trực.

Với sự thôi thúc của tôi, ngài tiếp tục kể cho tôi nghe về lúc các giới chức thẩm quyền đã khám phá một có chứng cứ cho thấy rằng ngài có thể có thể đã từng ở trong một sự nguy hiểm thân thể nào đấy từ một ít thành viên bạo động, cấp tiến của một tổ chức. Thật hơi khó khăn cho tôi để tưởng tượng ngài khổ sở vì sợ hãi hay băn khoăn, vì thế tôi đã hỏi, “Vậy thì, ngài đã có kinh nghiệm về những triệu chứng thông thường của sợ hãi, như một cảm nhận bực dọc, v.v... hay không?”

“Dĩ nhiên, như một con người, thế thường. Tuy nhiên, nó không ảnh hưởng tôi nhiều. Thí dụ, nó không quấy rầy giấc ngủ của tôi, ngay cả trong một đêm, hay sự ngon miệng của tôi. Nhưng tôi vẫn cảnh giác về khả năng của một hiểm họa nào đấy.”

“Vậy thì, ngài đã giải quyết sự sợ hãi ấy như thế nào?” tôi hỏi.

“Bây giờ ở đây, và chẳng, đấy là một trường hợp của sự sợ hãi có căn cứ. Có khả năng của một loại đe dọa nào đấy đến đời sống của tôi, vì thế có một số nền tảng đáng tin cho sợ hãi. Như chúng ta đã đề cập, với đặc trưng của sợ hãi căn cứ trên những sự phóng chiếu tinh thần, nhận thức sai lạc hay vọng tưởng điên đảo về thực tại, chúng ta có thể xua tan sợ hãi bằng việc chấp nhận một sự thấu hiểu chính xác hơn về hoàn cảnh. Nhưng trong trường hợp này đấy là loại sợ hãi, nơi mà có sự quan tâm chính đáng. Vì vậy, chúng ta cần chuẩn bị chính mình cho khả năng ấy. Nên ở đây, dĩ nhiên, như một đáp ứng cho điều này là chúng ta đã có các giới hữu

trách thực hiện những chuyện phải lo về an ninh một cách nghiêm túc hơn nhiều và cẩn trọng hơn nhiều.”

Như tôi hy vọng khám phá với ngài một phương pháp đối phó với sợ hãi mà có thể được sử dụng bởi những ai như chúng ta, những người không có nhân viên bảo vệ, tôi nhận mạnh, “Ngài biết không, tôi vẫn đang tự hỏi có một sự tiếp cận để đối phó nào không với những loại sợ hãi có cơ sở rõ rệt, chỗ mà có thể không có những bước ngay lập tức mà chúng ta có thể thực hiện để giảm thiểu đe dọa. Điều gì đây giúp chúng ta xúc tiến với đời sống hằng ngày của chúng ta, mà không bị ức chế bởi sợ hãi.”

Ngài nói rằng, “Trong trường hợp này, chúng ta có thể duy trì sự thăng bằng và tiếp tục cẩn trọng, khác hơn thì không có gì nhiều mà chúng ta có thể làm...”

Có lẽ cảm nhận sự không hài lòng của tôi với câu trả lời, ngài bật cười, và thêm, “À này Howard, tôi cho rằng luôn luôn có thể có một số cá nhân nào đấy, những người đơn giản không phản chiếu đầy đủ để có bất cứ nỗi lo sợ nào. Những người tiếp tục không tỉnh thức, si mê, quên lãng đến những nguy hiểm, và tiếp tục vui vẻ đời sống của họ, không sợ hãi...”

“Ô, ngài muốn nói đến những người may mắn?” tôi đùa.

“Đúng đấy, những người may mắn đó!” ngài lập lại, cười.

Tôi cảm thấy, ngài phải có điều gì đấy để cống hiến hơn nữa, việc biết khả năng của ngài để duy trì thể trạng tâm thức tích cực trong mọi hoàn cảnh. Ngài dường như nói về khả năng của sự tàn phá về chính ngài và người khác mà không có một chút nào lo lắng trong giọng nói hay thái độ của ngài, với một cảm giác hoàn toàn vô úy và chấp nhận, nhưng

không có một cảm giác chối bỏ, giống như ngài đang tĩnh lặng với ý tưởng ấy, mà với một âm điệu của từ bi, không phải một giọng bắt cần. Tôi nghĩ, chắc chắn rằng, loại thái độ ấy không phải được phát ra một cách tự ý; phải có một phương pháp để trau dồi nó.

Tôi quyết định tung thêm một chiêu nữa, trở nên cụ thể hơn, vẫn trong hy vọng của một giải pháp nào đấy, một tuệ giác nào đấy. “Ah, hãy để tôi hỏi ngài điều này: Đã có bất cứ người nào ở Dharamsala nói với ngài về nỗi sợ hãi của họ đối với chiến tranh nguyên tử không?”

“Vâng”.

“Và ngài đã nói gì với họ? Ngài đã khuyên bảo họ thế nào, khi họ đến với ngài và nói rằng họ lo lắng về khả năng của chiến tranh hạt nhân?”

“Tôi nói với họ và kể cho họ rằng tôi cũng chia sẻ những quan tâm của họ.”

Vẫn thế nào đấy không thể hay không bằng lòng để chấp nhận câu trả lời của ngài, tôi tiếp tục giục giả lên giống như ngài có một loại giải pháp thần kỳ nào đấy mà ngài chưa khai mở: “Ah, khi người ta đến với ngài, thân hữu hay quyền thuộc của ngài, và họ biểu lộ với ngài nỗi lo sợ của họ về chiến tranh hạch tâm, không có gì thêm mà ngài có thể nói với họ hơn là chia sẻ mối quan tâm của họ chứ? Tôi muốn nói ... có bất cứ điều gì ngài có thể nói sẽ giúp để làm khuây khỏa nỗi lo sợ hay băn khoăn của họ? Không có từ ngữ an ủi nào mà ngài có thể ban bố cho họ à?”

Lắc đầu một cách buồn bã và với một sự cam chịu hoàn toàn một cách êm ả ngài nói, “Không có nhiều. Trong bất cứ trường hợp nào đi nữa, Howard này, chúng ta không được

quên rằng thường thường những gì cho con người thanh thản và tự tin là hành động chia sẻ những nỗi sợ hãi của họ với người nào đó mà họ thương mến. Điều đó có thể rất quan trọng.”

Khi những bóng mát trải dài bên ngoài phòng của đức Đạt Lai Lạt Ma, thì rõ ràng là thời khắc đã xế chiều lắm rồi. Thư ký của đức Đạt Lai Lạt Ma và các thị giả của ngài đang đợi chờ ngoài cửa. Buổi đàm luận của ngày hôm ấy đã chấm dứt.

Trong việc thảo luận một phương pháp để đối phó với những sợ hãi thực tiễn, căn cứ trên những đe dọa chính đáng, đức Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu với một hành động đơn giản của việc chấp nhận một mức độ nào đấy của nguy hiểm là một phần tự nhiên trong việc hiện hữu của loài người. Ý tưởng này là một điều mà ngài đã thường đem lại từ trong quá khứ như một chiến lược phổ thông để đối phó một cách thực tế với bất cứ loại rắc rối nào hay bất cứ hình thức khổ đau nào của con người. Ngài đã giải thích trong quá khứ đối với thái độ nền tảng của chúng ta về những khổ đau và rắc rối có thể tác động đến việc chúng ta đương đầu với những thứ này như thế nào khi chúng phát sinh một cách không thể tránh khỏi. Việc chấp nhận khổ đau như một sự thật tự nhiên trong sự hiện hữu của con người cho phép chúng ta tập trung hơn trên việc tìm kiếm một giải pháp của những vấn nạn, và ít có cảm giác rằng cuộc sống thì không công bằng, rằng một người nào đấy bị chọn lựa ra cho bất hạnh một cách bất công và vô lý, trở nên ít bị vướng bận trong một sự việc có tính cách kịch tính của vai trò “nạn nhân.”

Nhưng trong phạm vi này, tôi đang tìm kiếm cho một sách lược để đối phó với những sợ hãi thực tiễn một cách đặc biệt hơn, và tôi đã thấy rằng sự khuyến bảo của ngài trong trường hợp này là khá thất vọng! Với một không khí cam chịu, tôi thiếu khi dường như đối với tôi vào lúc ấy, ngài

không có cống hiến gì hơn ngoài trừ một sự khuyên bảo đơn giản để nói về những sợ hãi và quan tâm của mình, chia sẻ chúng với người khác. Như một phương pháp thực tế và hiệu quả để giảm thiểu nỗi sợ hãi của con người, tôi đã có một thời gian khó khăn để mà nuốt trôi ý tưởng rằng sự chia sẻ đơn thuần nỗi sợ hãi của mình với người khác có thể có nhiều lợi ích. Dĩ nhiên, tôi nghĩ, luôn luôn dễ thương khi có người khác để chúng ta nói chuyện với. Nhưng như một phương pháp để chiến đấu với những nỗi sợ hãi và để đối phó với những đe dọa chính đáng, đối với tôi dường như kết quả của việc chia sẻ sự sợ hãi của chúng ta với một người khác có thể chỉ dễ dàng là thay vì giảm thiểu sự sợ hãi của chúng ta thì chúng ta lại làm gia tăng những nỗi lo sợ của người kia, vì thế bây giờ chúng ta có hai người cảm thấy sợ hãi, thay vì một. Việc ấy có thể giúp đỡ như thế nào?

Trong việc suy nghĩ về lời khuyên bảo của ngài như có lẽ là nông cạn, có ít điều đã bị che khuất không xảy ra trong tôi. Thí dụ, khi chạy chữa tâm lý trị liệu cho những bệnh nhân trong quá khứ, tôi đã chú ý rằng một số bệnh nhân báo cáo là họ đã cảm thấy ít băn khoăn hơn nhiều và khá hơn nhiều sau chỉ một hay hai lần mà trong ấy một cách chính yếu tất cả những gì mà tôi đã làm là lắng nghe họ, gật đầu, cùng bày tỏ một sự chú ý sáng láng và sâu sắc “à há...”. Thường thường tôi gạt bỏ và khinh rẻ những sự tiến bộ nhanh chóng này như một sự “bay bổng hóa ra sức khỏe⁽¹⁾” một cách giản dị, một hiện tượng đã được các nhà tâm lý trị liệu xác nhận từ lâu trong việc mà bệnh nhân trở nên khả quan hơn nhiều một cách rất nhanh chóng, giản dị sau khi nói về những rắc

1. “Flight into health”: Xảy ra trong tâm lý trị liệu, khi một bệnh nhân dường như thực hiện một sự hồi phục tự động khi được đối diện với triển vọng của chữa trị.

rối của họ, điều mà các nhà tâm lý trị liệu đôi khi diễn dịch đơn thuần như một loại cơ cấu phủ nhận, một cách tránh né đào sâu thêm những vấn đề đau khổ của họ. Nhưng gần đây hơn, một số nhà lý luận đang thấy hiện tượng này trong một cung cách mới, như đại diện sự tiến bộ chính đáng. Và bên cạnh điều ấy, chia sẻ nỗi lo sợ và băn khoăn của một người trong tâm lý trị liệu có thể tự chính nó đôi khi cung cấp một sự thư thái đầy năng lực, tối thiểu một lớp lo lắng hay băn khoăn, một cách đơn giản bằng việc bệnh nhân khám phá ra rằng họ thì “bình thường”, rằng người khác chia sẻ những lo lắng tương tự, rằng họ không đặc biệt hay đơn độc trong những nỗi lo sợ của họ. Từ viễn tượng ấy, vấn đề gợi ý rằng việc chia sẻ những nỗi lo âu của một người có thể giúp làm yên lòng một sự sợ hãi nào đấy, ngay cả trong những hoàn cảnh thật sự nguy hiểm, dường như không là một chiến lược yếu kém một cách đột ngột.

Khởi đầu khuyến nghị của đức Đạt Lai Lạt Ma nói về những sự sợ hãi của một người và chia sẻ chúng với những người khác như một sách lược để vượt thắng những nỗi lo sợ rất thật trong những hoàn cảnh nguy hiểm nghiêm trọng đã điếm vào tôi như ở cùng trình độ phức tạp của một cái bánh may mắn. Bởi vì tôi cho rằng tôi đã thất vọng cho đến khi mà mỗi một lý thuyết và quan điểm của ngài đã được hỗ trợ bởi chứng cứ khoa học, và cảm thấy rằng lời khuyên bảo này rõ ràng dưới mức bình thường, tôi không tiên liệu có thể tìm ra cùng trình độ với những giá trị của khoa học. Tuy nhiên, trong việc nhìn vào hành động tự biểu lộ⁽²⁾ từ những viễn

2. Self-disclosure: Tự biểu lộ là hành vi cả ý thức và vô thức bộc lộ hơn về chính một người với người khác. Điều này có thể bao gồm, nhưng không giới hạn đến, tư tưởng, cảm giác, khát vọng, mục tiêu, thất bại, thành công, và mơ ước cũng như những thứ thích, không thích và

252 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

tượng khác và trong một chiều sâu rộng rãi hơn, tôi đã thấy rằng hoàn toàn là một bức tranh khác biệt đã bắt đầu hiện lên.

Trong thực tế, kiến thức khoa học đã cung ứng các chứng cứ rằng việc chia sẻ một cách đơn giản những nỗi sợ hãi và quan tâm của một người về các sự kiện chấn thương và nguy hiểm có thể có một giá trị thên thang. Những nhà tâm lý học xã hội tại các trường đại học khắp thế giới đã tiến hành các cuộc nghiên cứu để khảo sát những phương pháp hiệu quả nhất để đối phó với sợ hãi sau những thảm họa do cả thiên nhiên hay con người tạo ra - sau động đất, chiến tranh vùng vịnh Ba Tư, những vụ tấn công khủng bố ở Do Thái, thảm họa ở Bosnia - và đã đi đến một kết số kết luận về những phương cách hiệu quả nhất để ứng phó trong những tình trạng nơi mà chúng ta không thể kiểm soát đối với những sự kiện rộng lớn hơn. Sự nhất trí, được ủng hộ bởi các nhà chuyên môn trong tâm lý học, tâm lý trị liệu, chỉ đến tầm quan trọng của việc nối kết một cách đơn giản với người khác và chia sẻ những quan tâm của họ.

Nghiên cứu đã cho thấy rằng tự biểu lộ nuôi dưỡng những nối kết xã hội, là những thứ lần lượt làm giảm thiểu căng thẳng cá nhân cũng như khuyến khích người khác làm giống như thế, điều có thể bén rễ trong một xã hội để làm giảm thiểu sự căng thẳng của xã hội lan rộng hơn. Có nhiều chứng cứ rộng lớn cho thấy vô số lợi ích từ những liên kết xã hội và một cảm giác thân cận, từ các lợi ích sức khỏe thân thể đến những hiệu quả trực tiếp của nó trong việc gia tăng những cảm giác cát tường và những mức độ của hạnh phúc. Các nghiên cứu đã xác nhận những gì hiển nhiên không thể chối cãi được đến hầu hết chúng ta trong thời gian những cuộc

mền chuộng của một người.

khủng hoảng: Con người tự nhiên cởi mở đến người khác và những liên kết xã hội hòa tan khi người ta bắt đầu những cuộc thảo luận sôi nổi với không chỉ gia đình và thân hữu mà cũng thường với những người hoàn toàn xa lạ - trong những hàng chờ đợi của siêu thị, thang máy, hay trạm xe buýt. Điều này là kết quả trong những cảm nhận của tình đoàn kết, là điều có thể là một sự đối trị đến mối đe dọa tập thể. Trong thực tế, những nghiên cứu đã cho thấy rằng chỉ đơn giản hiện diện với người khác và tạo nên một ý nghĩa thân mật có thể giảm thiểu cảm giác sợ hãi, ngay cả khi mức độ của hiểm nguy vẫn như vậy.

Trong việc nghiên cứu những ảnh hưởng tích cực của việc nói về các sự kiện chấn thương tinh thần, những nhà nghiên cứu đã nhìn vào hậu quả của những sự kiện chẳng hạn như trận động đất ở Bắc California năm 1989, cuộc chiến vùng vịnh Ba Tư, hay vụ nổ bom ở Oklahoma City, và đã xác định một số giai tầng có thể dự đoán trước mà cộng đồng trải qua trong việc đương đầu với những sự kiện căng thẳng hay chấn thương tinh thần cao độ. Người ta đã thấy rằng ba hay bốn tuần sau sự kiện, con người thảo luận tự do về việc ấy, nói chuyện một cách cởi mở bất cứ người nào về trải nghiệm của họ, và như một kết quả người ta đối phó tổng quát tương đối tốt. Tuy nhiên, từ khoảng tuần thứ tư đến tuần thứ tám sau những vụ chấn thương cảm xúc, người ta thường cảm thấy rằng họ nên vượt qua chúng vào lúc ấy và chấm dứt nói về các vấn đề ấy một cách tối đa. Vấn nạn là hầu hết mọi người vẫn nghĩ nhiều về chúng và vẫn muốn nói về những gì đã xảy ra, nhưng không cảm thấy như thích nghe đến những câu chuyện của các người khác. Một vài tuần sau trận động đất 1989, thí dụ thế, người dân ở Palo Alto đã bắt đầu mặc những chiếc áo thun vẽ dòng chữ, “Cảm ơn vì không chia

sẽ kinh nghiệm động đất của bạn”. Vậy thì, sự xung đột này giữa nhu cầu để nói về những thảm họa và sự thiếu thiện ý lắng nghe người khác nói về nó thường đưa đến một sự căng thẳng lan rộng dấy lên, rắc rối sức khỏe, cáu kỉnh, tranh luận, và thậm chí trong vài trường hợp là một sự gia tăng tỉ lệ công kích trầm trọng trong một cộng đồng. Cuối cùng, một “giai tầng thích nghi” tổng quát xảy ra trừ tám đến mười hai tuần sau sự kiện, và vào lúc kết thúc của thời điểm ấy đại đa số những ai bị ảnh hưởng bởi chấn thương cảm xúc đã trở lại bình thường - nhắc chúng ta một lần nữa về khả năng phục hồi kỳ diệu của loài người.

Trong việc xác định những lợi ích của việc nói về các sợ hãi của con người, một nghiên cứu tại UCLA đã khám phá một hiện tượng hấp dẫn khác: Chỉ đặt tên cảm giác sợ hãi đã giảm thiểu nó⁽³⁾. Trong những nghiên cứu sử dụng kỹ thuật fMRI (Hình ảnh cộng hưởng chức năng điện trường), các nhà nghiên cứu đã cho những đối tượng thí nghiệm xem một loạt hình ảnh với những khuôn mặt biểu lộ những cảm xúc khác nhau và hỏi các đối tượng để nhận biết bằng lời nói về cảm xúc trên khuôn mặt ấy. Khi các đối tượng gọi tên “sợ hãi”, máy đo ảnh hưởng điện trường não bộ cho thấy sự khởi động của một vùng trong vỏ não phía trước trán được nghĩ là để ảnh hưởng những hiệu quả làm nản chí và ức chế trên amygdala (khu vực phát sinh sợ hãi) và một sự giảm thiểu hoạt động trong amygdala!

Năng lực vạch trần ra những tư tưởng và cảm giác nội tại của một người là quá lớn, trong thực tế, rằng ngay cả nếu một người không có ai để nói chuyện, một cách đơn giản tinh

3. Đây cũng là một phương pháp của Làng Mai, Thiền sư Nhất Hạnh, nhận diện một cảm xúc và gọi tên nó.

thức, phát âm, và đặt tên những tư tưởng và cảm xúc tiêu cực xuất hiện cũng có những lợi ích quan trọng, cả vật chất lẫn tinh thần. Những thí nghiệm đã cho thấy rằng mười lăm phút viết về những suy nghĩ và cảm giác về những sự kiện bất lợi và chấn thương tinh thần có thể giảm thiểu căng thẳng và giúp con người ứng biến. Trong một thí nghiệm, một nhóm đối tượng đã viết về những rắc rối cá nhân thúc bách nhất, trong khi một nhóm khác viết về một chủ đề bình thường, chỉ hai mươi phút trong bốn trường hợp riêng lẻ. Những ai vạch trần ra các tư tưởng và cảm xúc khổ đau thì ít các bệnh hoạn trong thời điểm của nghiên cứu hơn là những ai dấu kín. Những đối tượng “vạch trần ra” đã có nhiều ‘tế bào T hỗ trợ⁽⁴⁾’ hơn, một thành phần quan trọng của hệ thống miễn nhiễm. Các nhà nghiên cứu đưa lý luận rằng viết về những sự kiện giúp con người đặt kinh nghiệm trong một phạm vi rộng rãi hơn của đời sống họ, hành động như một loại thực tập “mở rộng”, là điều có thể cung cấp những lợi ích thật sự, là những thứ chúng ta sẽ khám phá xa hơn trong những chương sau này.

Đĩ nhiên, rõ ràng rằng chia sẻ trải nghiệm của một người, hy vọng và sợ hãi của một người, với một người khác không phải là thuốc trị bá chứng cho việc chinh phục tất cả những nỗi sợ hãi và băn khoăn, cũng không phải là viết vạch trần ra có thể làm tất cả. Trong việc thực hành tự biểu lộ với một cá nhân khác, cởi mở đến một người nào khác đó, không phải mọi người đều có cơ hội hay ưu đãi để chia sẻ những cảm nhận của họ với một người như đức Đạt Lai Lạt Ma. Vì thế, chúng ta cần thực tập trong ý nghĩa thông thường, khơi bày

4. T helper cell - tế bào T hỗ trợ: Một nhóm bạch huyết bào ngầm đóng một vai trò quan trọng trong việc thiết lập và làm tối đa hệ thống miễn nhiễm.

những gì thích hợp, với một sự nhạy cảm đến phạm vi - trong việc quan tâm đến những gì đang được nói, và nơi đâu, khi nào, với ai. Tuy thế, với mức độ thông thường, như đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị, hành động đơn giản của việc chia sẻ kinh nghiệm nội tại của một người với một người khác có một năng lực vô biên cho việc xua tan sợ hãi và ban cho sức mạnh nội tại.

Ngày kế, chúng tôi ngồi lại, tôi bắt đầu, “Thưa Đức Thánh Thiện, ngày hôm qua chúng ta đã nói về ý tưởng của nỗi lo sợ cùng khắp mà dường như gia tăng trong thế giới ngày nay. Đối với những người sống ở Ấn Độ, có mối đe dọa của sự tấn công hạt nhân, nỗi đe dọa của tấn công khủng bố đối với những người sống ở Hoa Kỳ, và dĩ nhiên ở Do Thái, nó là một cung cách của đời sống! Chúng ta không bao giờ biết những sự kiện này có thể xảy ra khi nào hay chốn nào - chỉ có nỗi sợ hãi âm thầm này. Và ngài hầu như hàm ý rằng trên một mức độ nào đấy chúng ta không thể làm gì nhiều về loại sợ hãi tiềm tàng này, khi nó không phải là ở mức độ của sự phóng chiếu vọng tưởng hay tưởng tượng của chúng ta.

“Dĩ nhiên, ngài hoàn toàn đúng về điều ấy, và tuy thế tôi không thể nào không cảm thấy có thể có điều gì đấy khác hơn; tôi vẫn không hoàn toàn cảm thấy hài lòng với câu trả lời của ngài rằng không có điều gì nữa mà chúng ta có thể làm về nỗi hãi sợ này khác hơn là chỉ chia sẻ nó với người khác. Do vậy, trước khi chúng ta đi qua những chủ đề khác, tôi đang tự hỏi rằng có bất cứ điều gì mà chúng ta chưa nghĩ tới trong dạng thức của những phương pháp để giúp chúng ta học hỏi và chấp nhận sợ hãi.”

“Vâng”, ngài nói, “thí dụ, luôn luôn có phương pháp của Tịch Thiên Tôn Giả, là điều mà ông và tôi đã thảo luận trong quyển sách đầu tiên về *Nghệ Thuật Hạnh Phúc*. Tóm tắt,

Tịch Thiên [một vị thầy Phật giáo lớn vào thế kỷ thứ VIII của Ấn Độ] đề nghị rằng chúng ta phân tích hoàn cảnh và nhiều lần lập đi lập lại nhắc nhở chúng ta: Nếu rắc rối mà có giải pháp, thế thì không cần phải lo lắng về nó. Trong trường hợp ấy, chúng ta phải tập trung trên việc tìm kiếm giải pháp ấy. Nếu trái lại, không có giải pháp khả dĩ, thì không vấn đề gì trong việc lo lắng, bởi vì chúng ta không thể làm bất cứ điều gì về nó bất cứ cách nào. Vì vậy, khi chúng ta tiếp cận một tình cảnh với loại viễn kiến ấy, rồi thì ngay cả nếu chúng ta thật sự chạm trán với thảm họa, chúng ta sẽ có một cơ hội lớn trong việc đối phó với nó. Thế nên, điều đó có thể hữu ích trong một số tình thế.”

“Dĩ nhiên”, tôi nhận xét, “tôi nhận ra rằng có thể có nhiều loại sợ hãi khác nhau, nhiều mức độ khác nhau. ‘Sợ hãi’ có thể chứa đựng một hình ảnh của nhiều thể trạng tinh thần khác nhau có thể trở nên lũy tiến mạnh hơn và làm cho bất lực, đi từ một khuynh hướng để lo lắng về những sự kiện trong đời sống hằng ngày, đến một cảm giác kinh niên dai dẳng về bản khoản đến những sự tấn công hãi sợ bùng nổ toàn diện với những triệu chứng vật lý đến những tình tiết khiếp sợ hoàn toàn. Loại khiếp sợ mà một cá nhân nào đây sẽ trải nghiệm không chỉ tùy thuộc trên bản chất của hoàn cảnh mà cũng được quyết định một cách phổ quát bởi một sự phối hợp những nhân tố về sinh lý, tâm lý, và môi trường cá nhân.”

“Đúng đấy”, đức Đạt Lai Lạt Ma đồng ý. “Vì thế, chúng ta cần những sự tiếp cận đa dạng để đương đầu với những loại sợ hãi đa dạng hay những phạm vi khác nhau.”

“À, nếu chúng ta đang nói về những sợ hãi và lo lắng cá nhân, trên mức độ cá nhân, ông nói đúng là có nhiều phương pháp có thể cần đến, là những thứ cao gồm sự lượng định về

điều kiện thân thể, bệnh hoạn tinh thần của cá nhân; bệnh hoạn tinh thần như sự rối loạn lo lắng lâm sàng, và những sự chữa trị đa dạng mà có thể bao gồm sự chú ý đến kiêng khem và tập thể dục, thuốc men, tâm lý trị liệu, và những ‘kỹ năng nhận thức thái độ’⁽⁵⁾ đặc thù. Như chúng ta đã thảo luận trước đây, mặc dù mặc dù được viết trong thế kỷ thứ VIII, phương pháp dựa trên lý trí của Tịch Thiên để đối phó với lo lắng là rất giống với kỹ thuật nhận thức hiện đại. Trong thực tế, những phần của tác phẩm của Tịch Thiên đọc nghe như đến thẳng từ một quyển sách hiện đại về những kỹ năng nhận thức thái độ, nơi mà lý trí, luận lý, và phân tích được sử dụng để thách thức và bác bỏ một cách năng động những tư tưởng tiêu cực tự động của chúng ta.

“Nhưng trong phạm vi mà tôi đang nói ở đây”, tôi nhắc nhở ngài, “là loại hoàn cảnh có những sự sợ hãi có căn cứ liên hệ đến những vấn nạn và nguy hiểm rộng lớn hơn trong xã hội, những loại nguy hiểm hay đe dọa rộng lớn hơn mà chúng ta không có cách nào để kiểm soát, ngược lại với những rắc rối đặc thù hơn trong đời sống cá nhân hằng ngày của chúng ta mà chúng ta có thể lo lắng đến. Thế nên, tôi đang tự hỏi rằng chúng ta có bất cứ tư duy nào xa hơn về việc đối phó với những loại sợ hãi ấy không.”

“Vậy thì, với những loại sợ hãi đó...” ngài lập lại, trầm ngâm phản chiếu một chút, “đĩ nhiên đối với những người có niềm tin tôn giáo, tín ngưỡng của họ luôn luôn có thể đóng một vai trò trong việc hỗ trợ họ đương đầu với những trường hợp này với ít hãi sợ hơn.”

5. Cognitive behavioral technique: Kỹ năng nhận thức thái độ: Kỹ thuật tập trung trên việc thay đổi những sự tin tưởng, hình tượng, và tư duy nhằm để thay đổi các thái độ không đúng.

“Điều ấy đúng,” tôi nói. “Trong thực tế, tôi mừng vì ngài đã nêu vấn đề đó lên. Có một số lượng lớn chứng cứ khoa học thiết lập một cách rõ ràng về những lợi ích vô biên của niềm tin tôn giáo trong việc giúp những cá nhân đương đầu với các khủng hoảng và kinh nghiệm chấn thương, v.v... Nhưng về những ai không tham gia với một tôn giáo nào thì ra sao?”

“Bây giờ, hãy có một cái nhìn khác vào điều này, chúng ta có thể thấy một nguyên tắc rất quan trọng. Quan điểm và động cơ tiềm tàng của chúng ta chắc chắn có thể có ảnh hưởng về việc chúng ta đáp ứng đến các nghịch cảnh, đe dọa, hay nguy hiểm như thế nào,” ngài đáp lời. “Thí dụ, một thái độ ân cần và từ bi đem đến một cảm giác tự tin, một sức mạnh nội tại. Điều đó sẽ giảm thiểu sợ hãi. Trong thực tế, chúng ta thường thấy những trường hợp này là nơi có thể có hai con người trong chính cùng một trường hợp nguy hiểm, tuy thế một trong hai người ấy đương đầu hiệu quả hơn người kia - ở đây chính là quan điểm của người ấy có thể làm nên sự khác biệt. Thật sự, việc đáp ứng của chúng ta đến một hoàn cảnh nguy hiểm và khả năng để đối phó với sợ hãi có thể thường tùy thuộc trên quan điểm và những đặc tính của cá nhân hơn là bản chất của chính hoàn cảnh.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, điều ấy nhắc tôi ... tôi nhớ lại trường hợp của một bệnh nhân khi tôi đang chữa trị cho một rối loạn căng thẳng xảy ra như hậu quả của chấn thương tinh thần những năm trước đây khi tôi đang thực hành như một bác sĩ tâm lý trị liệu. Anh ta đi đến thành phố St. Croix với bạn gái và một cặp nữa khi cơn bão Hugo đập vào hòn đảo. Anh đã có một kinh nghiệm chấn thương thật sự và vẫn trải nghiệm những triệu chứng một thời gian dài sau sự kiện. Thế nào đi nữa, trong một buổi nọ, anh ta yêu cầu tôi gặp bạn gái của anh ta và cặp kia. Có bốn người

giống nhau rất nhiều, với cùng quá khứ, tuổi tác, v.v..., và tất cả bốn người cùng chia sẻ kinh nghiệm chính xác như nhau trong cơn bão, với tất cả bốn cảm nhận sợ hãi thật sự vào lúc ấy. Nhưng vấn đề gây ấn tượng với tôi là mặc dù tất cả bọn họ trải qua cùng cùng trạng thái, cùng những hoàn cảnh ngoại tại, nhưng mỗi người trong họ đã đáp ứng đến những hoàn cảnh đó trong một cung cách hoàn toàn khác nhau, trong dạng thức của mức độ sợ hãi mà họ biểu lộ, họ đã có thể đương đầu hợp lý như thế nào trong khi và sau khi trải nghiệm, và v.v...

“Vậy, bình luận của ngài về những con người khác nhau đáp ứng đến cùng một tình thế trong một thái độ khác biệt nhắc tôi nhớ lại câu chuyện ấy. Nó thật sự soi sáng quan điểm của ngài rằng thường thì không phải bản chất của sự đe dọa sai khiến thái độ và đáp ứng của chúng ta mà việc chúng ta nhận thức và diễn dịch mỗi đe dọa đó như thế nào. Và dĩ nhiên, như ngài đã chỉ ra, căn bản quan điểm về đời sống, kể cả niềm tin tôn giáo, có thể có một ảnh hưởng lớn trên việc chúng ta đáp ứng đến những hiểm nguy như thế nào, v.v... Thế nên, trong cái nhìn này, ngài có thể cho tôi một số thí dụ khác về những quan điểm hay nhận thức nào đó có thể giúp để giảm thiểu sợ hãi không?”

“Những nhận thức khác”, đức Đạt Lai Lạt Ma lập lại. “Vâng, một nhân tố khác liên hệ ở đây có thể ảnh hưởng phản ứng của con người đến một đe dọa hiện ra là mức độ mà với nó người ta tỉnh thức về sự vô thường của họ. Một cách tổng quát, trong đời sống hằng ngày của chúng ta, hầu hết mọi người trở nên quá mãi mê, bận rộn trong những hành vi hàng ngày của chúng ta khiến họ không để nhiều suy nghĩ đến ý tưởng rằng một ngày nọ chúng ta có thể chết. Vậy nên, không quán chiếu nhiều trên sự thật này, chúng ta có khuynh

hướng có một cảm giác tiềm tàng rằng sự sống của chúng ta sẽ tiếp tục và tiếp tục, rằng chúng ta sẽ hiện hữu mãi mãi. Càng dính mắc với ý tưởng này, chúng ta sẽ càng gia tăng sợ hãi khi có một đe dọa đến sự tồn tại ấy.”

Đĩ nhiên, khi đức Đạt Lai Lạt Ma cảnh báo liên tục, rằng không có những câu trả lời dễ dàng và không có một chìa khóa đơn độc để giải quyết sự sợ hãi lan tỏa trong một xã hội, đặc biệt trong nhân hiệu có thể làm xói mòn hạnh phúc, tự do của con người, và đưa đến xung đột cùng bạo động. Nhưng ngài tặng cho chúng ta một sự tiếp cận có thể đặt chúng ta trong một phương hướng đúng đắn, một phương pháp hoàn toàn đồng dạng với những khám phá của khoa học hiện đại, vì thế sự hội tụ của hai sự phương thức công hiến những hy vọng chân thật cho tương lai.

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, tôi hầu như chỉ suy nghĩ bùng dậy ra đây; tôi phỏng đoán rằng điểm chính của vấn đề ở đây là chúng ta không bao giờ biết những gì sẽ được đem tới trong tương lai, rằng bạo động hay ngay cả cái chết có thể nổ ra. Chúng ta thường không kiểm soát gì được đối với những thứ ấy. Nhưng tôi đang tự hỏi rằng có bất cứ phương thức nào để biến đổi nỗi hãi sợ của chúng ta không, để sử dụng nó trong một cung cách tích cực và áp dụng nó để đánh giá mỗi thời khắc mà chúng ta có ngay bây giờ, nghĩ về những ưu đãi của chúng ta trong sự sống, và sống mỗi ngày đến mức trọn vẹn nhất của nó.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu một cách nhiệt tình. “Vâng, điều ấy rất có thể ... Và trong thực tế, có những phương pháp thiền quán mà nhấn mạnh được đặt lên là sự chính niệm về cái chết và quán chiếu trên sự không thể tránh khỏi về cái chết của chúng ta. Sự nổi bật chính của điều đó là để thật sự tạo nên một ý nghĩa của tính cấp thiết, việc nhận ra sự

262 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

quý giá của đời sống con người này. Một trong những hiệu quả của loại thiền quán này là chúng ta sẽ đón nhận một cách nghiêm túc bất cứ thời khắc nào chúng ta chạm trán để có bây giờ, vì không có gì bảo đảm rằng nó sẽ tồn tại mãi mãi. Do vậy, toàn bộ mục tiêu của thiền quán là để sử dụng đời sống của chúng ta trong phương thức hiệu quả nhất, đặt toàn bộ nỗ lực để làm cho thời khắc hiện tại đầy đủ ý nghĩa nhất, chứ không chỉ đơn giản là dần thân trong một số tư tưởng bệnh hoạn nào đấy về sự chết của chúng ta.

“Đó là tại sao trong kinh điển Phật giáo có những lời nhắc nhở liên tục để quán chiếu trên bản chất nhất thời của mọi thứ - không chỉ chính sự tồn tại của chúng ta, mà của toàn bộ vũ trụ! Ông biết không, có một đoạn tuyệt vời trong một trong những kinh điển mà trong ấy nói rằng thậm chí chính Trái Đất mà chúng ta đang ở, những yếu tố như đất, nước, gió, lửa, tóm lại là toàn thể vũ trụ - không có gì sẽ duy trì, không ngay cả trong hình thức của bụi trần, hàng triệu năm tính từ bây giờ. Nếu điều đó là như vậy, tại sao sự hiện hữu mong manh của con người cũng sẽ không đi đến chấm dứt chứ? Những sự quán chiếu như vậy tạo nên một nhận thức rộng mở hơn có thể giúp giảm thiểu sự có thể của việc phản ứng với nỗi sợ hãi dữ dội.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói về cái chết, vũ trụ, chuyển động của những hành tinh và thiên hà, từ trong ấy một tỉ năm chỉ là một cái chớp mắt. Điều ấy quá quen thuộc với ngài, nghe như ai đấy diễn tả sự bố trí trong nhà nơi người ấy lớn lên. Có lẽ không quá ngạc nhiên, với quan tâm rằng việc thực tập thiền quán hằng ngày cả cuộc đời của ngài bao gồm cả một quán chiếu chuẩn bị cho cái chết ngài. Nhưng khi ngài làm cho những ý tưởng này dường như đi đến hiện thực - thiết lập những sự sống nhất thời, phù du, của những con người

bé nhỏ dựa trên nền tảng của sự mở rộng thời gian vĩnh cửu, sự vô tận trải dài của không gian - thế nào đây mọi thứ đã bắt đầu thấy hơi khác biệt. Ra sao? Tôi không chắc. Nhưng tôi không còn toại nguyện với lời khuyên bảo của ngài về vấn đề đối phó với sợ hãi như thế nào, vì một điều.

Không cần phải thắc mắc rằng thế giới ngày nay là đầy đầy hiểm nguy. Hiểm nguy thật sự, một đe dọa chính đáng đến sự an toàn của chúng ta, gọi lên sợ hãi - đấy là tự nhiên. Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra rằng thật ngu ngơ để sống mà không sợ hãi; rốt cuộc, sự sợ hãi lành mạnh có chức năng bảo vệ. Nhưng vấn đề cơ bản tiếp tục hiện hữu, với quá nhiều xung đột trong thế giới ngày nay, với quá nhiều đe dọa do con người làm ra có thể bùng nổ bất cứ lúc nào, có quá nhiều không chắc chắn, chỗ mà thị trường tài chính có thể sụp đổ bất cứ lúc nào, làm thế nào chúng ta tiếp tục cuộc sống hằng ngày của mình mà không cho phép sợ hãi hao mòn khả năng cho hân hoan, xói mòn cảm giác tự tin và lạc quan về tương lai, hay ngay cả làm cho đời sống của chúng ta đờ đẫn ra chứ?

Dĩ nhiên, khi đức Đạt Lai Lạt Ma cảnh báo liên tục, rằng không có những câu trả lời dễ dàng và không có chìa khóa đơn độc để giải quyết nỗi sợ hãi lan tỏa trong xã hội, đặc biệt nhân hiệu có thể làm xói mòn niềm hạnh phúc, tự do của con người, và đưa đến xung đột cùng bạo động. Nhưng ngài tặng cho chúng ta một phương cách có thể đặt chúng ta vào phương hướng đúng đắn, một phương thức hoàn toàn tương đồng với những khám phá của khoa học hiện đại, vì thế sự hội tụ của hai phương pháp công hiến một niềm hy vọng chân thành cho tương lai.

Theo quan điểm của khoa học, dĩ nhiên, các nhà khoa học đã có những cơ hội rộng rãi để tiến hành các cuộc thí nghiệm trên sự sợ hãi và xung đột trong cộng đồng và xã

hội khắp nơi trên thế giới - nhìn vào những mô thức của thái độ con người tại Do Thái, Bắc Ái Nhĩ Lan, bán đảo Balkan, và rất nhiều khu vực, cùng địa điểm khác, nơi mà cuộc sống là không chắc chắn và sợ hãi là tương tự, trong những vùng bị xé nát bởi xung đột. Các nhà nghiên cứu đã thu thập đủ chứng cứ để xác định những sách lược hiệu quả nhằm đối phó với sợ hãi cũng như giảm thiểu phạm vi của sợ hãi và bạo động, những phương pháp song hành với các quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma.

Sự tiếp cận này bắt đầu với tinh thức. Như chúng ta đã thấy, sợ hãi có thể được ý thức trước, chúng ta có thể phản ứng với sợ hãi trước khi chúng ta thậm chí cảnh giác về nó, vì thế trở nên tỉnh thức về những sự sợ hãi của chúng ta đem nó vào trong không gian của lý trí - trong trình độ sinh học, điều này có nghĩa là chuyển sự kiểm soát đối với những đáp ứng của chúng ta từ amygdala nguyên sơ đến vỏ não phía trước trán tiến hóa hơn, nơi mà chúng ta có thể điều chỉnh những thôi thúc mù quáng bán khai với những chức năng não bộ cao cấp hơn của lý trí, sự suy nghĩ quan yếu, và một quan điểm rộng rãi hơn, lâu dài hơn, được tôi luyện và kiểm chế với sự ân cần và từ bi của con người. Một phần của tiến trình tỉnh thức này liên hệ sự xác định những tình thế tập quán có khuynh hướng gây nên sợ hãi, và khảo sát một cách năng động những phương pháp đa dạng mà chúng ta thường biểu lộ và giải quyết những sợ hãi của chúng ta. Nó không khó khăn - tất cả chúng ta cần để làm là quán sát thái độ của chính chúng ta.

Trau dồi tỉnh thức mạnh mẽ hơn về những sợ hãi của chúng ta có thể là một sách lược rất năng lực - trong thực tế, chúng ta đã từng thấy chỉ đặt tên một cách có ý thức cảm xúc mà chúng ta đang trải nghiệm như “sợ hãi” sẽ giảm thiểu

nó. Nhưng trau dồi một sự tinh thức lớn hơn chỉ là bước đầu tiên trong sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma. Với sự tinh thức hoàn toàn về tầm quan trọng của việc vượt thắng sợ hãi, tối thiểu là những tàn phá đa dạng của sợ hãi, bước tiếp theo liên hệ đến việc áp dụng những sự đối trị với sợ hãi, những chiến lược hay kỹ năng đặc trưng để giảm thiểu sợ hãi và căng thẳng.

Đĩ nhiên, khi chúng tôi đang nói về sợ hãi và lo lắng trong việc phản ứng đến tình thế hiểm họa hay đe dọa, thực hiện một cách năng động đối với sự giảm thiểu nguy hiểm hay đe dọa có thể là một sự tiếp cận hợp lý, ngay cả nếu nó chỉ là một bước nhỏ. Nhưng dĩ nhiên nếu chúng ta không có sự kiểm soát gì với đe dọa bên ngoài, và nếu không có những bước thực tiễn mà chúng ta có thể thực hiện để giảm thiểu hiểm nguy, thế thì chúng ta cần hướng đến những chiến lược nội tại để đối phó với sợ hãi.

Việc nhắc chúng ta rằng không bao giờ chỉ có một phương pháp duy nhất để vượt thắng những rắc rối của con người, chúng ta cần những vũ khí đa dạng trong kho để chiến đấu với những cảm xúc tàn phá như giận tức, thù hận, hay sợ hãi, ở đây đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu với một vài sự tiếp cận, bao gồm việc chia sẻ những nỗi sợ hãi với người khác, kỹ năng nhận thức (bao gồm công thức của Tịch Thiên), hay kêu gọi trên niềm tin tôn giáo của mỗi hành giả.

Trong việc nói về những sự tiếp cận khác nhau để giảm thiểu sợ hãi, đức Đạt Lai Lạt Ma cũng đề cập vấn đề các thái độ và quan điểm tiềm tàng của chúng ta có thể ảnh hưởng việc chúng ta đối phó với sợ hãi như thế nào - bắt đầu bằng việc tiếp nhận một quan điểm nền tảng hay cơ bản là nhận ra và chấp nhận rằng luôn luôn có thể có một mức độ nào đó của sợ hãi trong đời sống, rằng điều này là một phần của đời

sống. Ngài cũng chỉ ra rằng cung cách chúng ta nhận thức một tình thế đe dọa hay hiểm họa có thể làm nên một sự khác biệt lớn. Và, thậm chí quan trọng hơn, chúng ta có thể thay đổi một cách thận trọng việc chúng ta nhận thức một tình thế đe dọa như thế nào, mà nó có thể là một cung cách hiệu quả của việc giảm thiểu sợ hãi. Trong Phần thứ Ba, tôi sẽ diễn tả đến một thí nghiệm của đức Đạt Lai Lạt Ma mà trong ấy một nhóm đối tượng có thể giảm thiểu sự căng thẳng của họ khi họ thấy một nhiệm vụ như một thử thách thay vì một đe dọa. Tất cả việc thực hiện là một sự thay đổi thận trọng trong quan điểm, mà trong ấy họ nhận thức nhiệm vụ trong một cung cách mới.

Cuối cùng, trong việc nhìn vào tất cả những cung cách đa dạng để làm giảm thiểu sợ hãi và băn khoăn này, một cách đặc biệt trong những tình thế vượt khỏi sự kiểm soát của cá nhân, những nhà khảo sát tổng quát thích chỉ ra một đặc trưng quan trọng của bản chất nhân loại: Con người có một khả năng mệnh mang để thích ứng, một tiến trình được gọi là thói quen, tiến trình giống như thể trong não bộ chịu trách nhiệm cho sự kiện rằng chúng ta không “nghe” tiếng tíc tắc của đồng hồ dường như quá to khi chúng ta có nó lần đầu tiên, hay tiếng ồn của giao thông bên ngoài cửa sổ dường như quá lớn khi chúng ta lần đầu tiên chuyển vào cư xá. Trong cùng cách, mức độ sợ hãi và băn khoăn của chúng ta sẽ tự nhiên có khuynh hướng giảm bớt khi chúng ta quen với những điều kiện mới - ngay cả những điều kiện chỗ mà chúng có thể có một sự đe dọa nào đó. Trong một nghiên cứu ở Do Thái, trong thời điểm thường xuyên có những vụ tấn công khủng bố ở xe buýt công cộng, các nhà khảo sát đã thấy rằng bên cạnh những chiến lược đương đầu khác mà một cá nhân có thể có, chỉ đơn giản đi trên một xe buýt thường xuyên hơn sẽ phối hợp với một sự sút giảm của sợ hãi và băn khoăn.

Sợ hãi có thể có những ảnh hưởng trên cá nhân, nhóm người, và những mức độ xã hội. Các xung đột, chiến tranh, và những hành vi lan tỏa của công kích và bạo động có thể là những kết quả khi sợ hãi bén rễ. Khi đối phó với những xung đột chúng ta sẽ thấy rằng khi những ảnh hưởng ngấm ngấm của sợ hãi tiếp tục luồn qua một hay cả hai bên trong một cuộc xung đột - là điều đại khái liên hệ đến những sợ hãi vì sự an toàn, an ninh, hay ý thức về cá tính mình - cho đến khi mà phía bên kia được thấy như một mối đe dọa trong một cung cách nào đó, sự xung đột sẽ không bao giờ được giải quyết. Đây là cốt lõi của vấn đề trong nhiều trường hợp của xung đột khó giải quyết. Để làm cho vấn đề tệ hại hơn, bạo động trong những trường hợp như vậy có thể khó khăn để trừ diệt một cách đặc biệt qua khuynh hướng cố hữu của sợ hãi để bóp méo suy tư, thổi phồng nhận thức của chúng ta về đe dọa, lý do tàn phá, và quan điểm hẹp hòi.

Loại trừ nhân tố sợ hãi sẽ cùng đồng hành trên con đường dài trong việc giải quyết nhiều xung đột. Đây là tại sao biểu lộ những sợ hãi của mỗi bên đang trở thành một bộ phận tăng cường quan trọng của giải pháp xung đột. Sự tiếp cận này liên hệ đến những nhà thương thuyết tìm tòi để giúp các phe nhóm xác định, hệ thống, và cuối cùng thông hiểu những nỗi sợ hãi tiềm tàng của chính họ, cũng như của những ai thuộc phe nhóm đối kháng của họ. Khi những phe nhóm bắt đầu xác định, các mối lo sợ thổi phồng và xuyên tạc và họ bắt đầu thấy thực tại một cách rõ ràng hơn, thì một cảm nhận của tin tưởng sẽ thường bắt đầu lớn mạnh, là điều có thể trở thành một sự khởi đầu của việc cuối cùng chấm dứt vòng xoay của sợ hãi và bạo động. Từ đây các phe nhóm sẽ bắt đầu để tìm ra những giải pháp mà họ chưa bao giờ thấy trước đây.

Cuối cùng, việc cố gắng áp dụng thử một cách thận trọng

để thấu hiểu những nỗi lo sợ của người khác có thể trở thành căn bản cho thấu cảm hay cảm thông, cho việc thử “đặt mình trong vị thế của người kia” [thì ta sẽ nghĩ như thế nào]. Và cùng lúc ấy, chia sẻ nỗi lo sợ của chính mình với phía kia mở ra khả năng để họ có thể thấu cảm với chính chúng mình. Như chúng ta sẽ thấy trong chương cuối cùng của quyển sách này, thấu cảm là một trong những chìa khóa chính để vượt thắng xung đột, bạo động, và thành kiến - giải pháp đến rất những vấn nạn của nhân loại, với một năng lực chuyển hóa vô song.

Vào cuối tuần ở Dharamsala, chúng tôi dường như cảm thấy rằng đã bao hàm một nền tảng cụ thể nào đấy. Khi tôi lắng nghe đức Đạt Lai Lạt Ma tuần ấy, tôi đã cảm thấy rằng một sự thấu hiểu rõ ràng hơn về cả những căn nguyên của bạo động và bản chất của các cảm xúc tàn phá của chúng ta đã bắt đầu hiện ra. Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng đã cho tôi có một cái nhìn mới mẻ về căn bản tự nhiên nhân loại của chúng ta - không phải là điều gì đây mà tôi đã nghĩ theo thói thường - cũng như phản chiếu trên những nguồn gốc xấu ác của con người. Cuối cùng, tôi đã cảm thấy rằng ngài đã chia sẻ một số sách lược thực tiễn hoàn thiện, bao gồm cả một sự tiếp cận hữu dụng để đối phó với sợ hãi.

Cũng vào cuối tuần ấy, tôi cũng đã phản chiếu trên những gì chúng tôi đã thảo luận trước đây ở Dharamsala. Tôi đã cảm thấy rằng những loạt thảo luận là đầy hoa trái, kết quả là một sự thấu hiểu sâu sắc hơn về thành kiến và những phương cách để bắt đầu để vượt qua khỏi suy nghĩ Chúng Ta và Họ. Không chỉ thế, mà ngay chính đề tài đầu tiên ngài nêu lên, xác định việc tăng trưởng của đơn độc và chán ghét trong xã hội chúng ta và sự xói mòn ý thức cộng đồng, ý thức liên hệ của chúng ta, đã là điều gì đây mà tôi thậm chí chưa bao giờ

có một suy nghĩ để ý đến, nhưng một khi ngài đã đề cập, nó giống như một bức màn đã rơi khỏi mắt tôi - không chỉ tôi đã thấy chúng cứ về nó khắp mọi nơi, mà tầm quan trọng của nó đến hạnh phúc nhân loại dường như không thể chối cãi được, và tôi đã tự hỏi làm sao mà tôi chưa bao giờ chú ý đến nó trước đây như thế nào.

Tuy nhiên, tôi không hoàn toàn toại nguyện với sự phong phú mà tôi đã tìm thấy trong những cuộc đàm luận của chúng tôi. Vẫn cảm thấy đối với tôi giống như có điều gì đấy thiếu sót. Dĩ nhiên, măng thiếu sót được xác định một cách dễ dàng: Trong khi chúng tôi truy kích những gốc rễ của bạo động đến những cảm xúc tàn phá, tôi cảm thấy chúng tôi không có những chiến lược khảo sát để đối phó với chúng tương xứng, để vượt thắng chúng. Nhưng có điều gì đấy nữa, một nhân tố thiếu vắng khác khó khăn hơn để xác định. Tôi cảm thấy rằng đối tượng chính của những cuộc thảo luận, khám phá những quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma đối với việc tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới phiền não, đang được nêu lên. Ngài đã đang nói một cách rõ ràng và trực tiếp về những vấn nạn đa dạng của loài người hay các vấn đề có thể tác động hạnh phúc của cả các cá nhân và xã hội. Quan điểm của ngài dường như có cơ sở hợp lý, như luôn luôn là thế, và lời khuyên bảo thực tiễn của ngài thật hữu dụng. Cuối cùng, sau một phản chiếu nào đấy, tôi cảm thấy những gì đã làm nên sự không hài lòng của tôi. Dường như rằng chúng tôi đang tìm cách giải quyết những vấn nạn hay các vấn đề một cách từng mảng, từng chút từng chút, nhưng cho đến bây giờ chúng dường như giống như một sự sưu tập các chủ đề. Đến một mức độ như vậy dường như không có bất cứ một loại tiếp cận lạm dụng hay chủ đề hay khuôn khổ thống nhất mạnh mẽ có thể được dùng như một sự hướng dẫn để giúp giữ chúng

270 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

ta trên dòng diễn biến đối với cả hạnh phúc cá nhân rộng rãi hơn và một thế giới tốt đẹp hơn. Dĩ nhiên, đây không có nghĩa là cuộc gặp gỡ cuối cùng của chúng ta, vì thế tôi vẫn hy vọng rằng cuối cùng mọi thứ sẽ đi vào vị trí thích hợp của nó.

Nguyên tác: Violence Versus Dialogue

Ấn Tâm Lộ ngày 3/11/2011



PHẦN BA

HẠNH PHÚC

TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO





Chương 10:

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI MỘT THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

VÀI NĂM đã trôi qua kể từ khi những loạt thảo luận cuối cùng của chúng tôi ở Dharamsala. Xảy ra không bao lâu sau vụ 11 tháng Chín, những buổi đàm luận này đã tập trung trên những chủ đề liên hệ đến thù địch, bạo động, và sợ hãi, những trạng thái muôn màu muôn vẻ về cách cư xử của con người. Kể từ lúc ấy, chúng ta đã thấy sự xâm chiếm Afganistan, với sự sụp đổ của chế độ hà khắc Taliban, và sự xâm chiếm Iraq, với việc lật đổ Saddam Hussein. Và dường như rằng luôn luôn có một loại nào đấy của bạo động nổ ra, trong một vùng nào này hay một vùng kia của thế giới, trên một mức độ nhỏ bé hay rộng lớn, cho một thời gian ngắn hay trên một căn bản tiếp diễn lâu dài. Dường như không có sự chầm dứt trong cảnh tượng của việc sử dụng bạo động để giải quyết xung đột. Thế giới dường như không gần hơn nhiều với việc nhận ra sự sáng suốt của đức Đạt Lai Lạt Ma về một thế giới, nơi mà chúng ta cảm thấy liên hệ với những người khác, thoải mái bất chấp người nào mà chúng ta gần gũi, nơi mà sự tốt lành và dịu dàng của chúng ta ngự trị, một

thế giới thênh thang không bạo động hay sợ hãi, có lẽ ngoại trừ những xung đột nhỏ không tránh khỏi giữa những con người nơi này và nơi kia. Tuy thế, ngài vẫn đầy hy vọng. Thế kỷ vẫn còn trẻ trung. Vẫn còn thời gian cho những thay đổi như thế xảy ra.

Nhưng với quá nhiều rắc rối trong thế giới ngày nay, tôi đã tự hỏi, ngài đã duy trì hy vọng như thế nào? Điều gì chống đỡ cho sự lạc quan của ngài? Và ngược lại với bối cảnh những vấn nạn thách thức của xã hội và vô số những căng thẳng của đời sống hàng ngày này, mỗi chúng ta cũng có những rắc rối cá nhân. Vì vậy, chúng ta đã đối diện với một câu hỏi căn bản: Chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc trong một thế giới rắc rối như vậy ra sao?

Đức Đạt Lai Lạt Ma ở Hoa Kỳ trên một chuyến hoàng pháp, lần này ở Tucson, Arizona. Trong khoảng thời gian giữa những loạt bàn luận cuối cùng ở Ấn Độ, chúng tôi vẫn tiếp tục gặp gỡ thỉnh thoảng nhưng chúng tôi đã chuyển đến những chủ đề khác trong một lúc, nói về những vấn đề liên hệ đến kinh tế, thịnh vượng, lối sống, tham lam, chủ nghĩa tiêu thụ, giàu và nghèo⁽¹⁾. Lại nữa tôi cũng đã tháp tùng với ngài trong một số chuyến diễn thuyết, nhưng với thời khóa thuyết giảng dày đặc trong những chuyến hoàng pháp hải ngoại, nên một cách tổng quát không phải là thời gian thích hợp để thỉnh cầu cho những buổi đàm luận trong chiều sâu về những đề đề tài phức tạp.

Tuy nhiên, Tucson thì khác biệt. Chính là ở đây, tiểu bang quê nhà của tôi Arizona, nơi mà chúng tôi đã tiến hành những buổi thảo luận đầu tiên về hạnh phúc con người nhiều năm

1. Những thảo luận này sau cùng sẽ xuất hiện trong một trong những tập sách còn lại của loạt sách *Nghệ Thuật Hạnh Phúc*.

trước đây, những buổi đàm luận cuối cùng được ghi chép trong quyển sách *Nghệ Thuật Hạnh Phúc*⁽²⁾. Đây là lần đầu tiên ngài trở lại thăm Arizona. Vì vậy, sau hơn một thập niên, chúng tôi ở đây một lần nữa, vẫn khám phá chủ đề hạnh phúc nhân loại. Sự bố trí của sa mạc Sonoran, giữa ngọn những đồi đá, những cây xương rồng saguaro cao ngất, mùi hương phảng phất của những cây bụi sa mạc, gợi lên một cảm giác nhớ nhà. Thế nào đây dường như đúng là nơi mà chúng tôi tiếp tục những cuộc thảo luận ở đây, một chỗ nhắc nhở về những chu kỳ của đời sống, những vòng xoay bất tận xoay tròn chung quanh và không thay đổi cốt lõi của nó - câu hỏi tồn tại mãi mãi về vấn đề tìm kiếm hạnh phúc.

Đức Đạt Lai Lạt Ma với một ngày đầy các buổi làm việc. Bên cạnh một buổi ăn trưa ngắn riêng tư trong khách sạn nơi ngài ở, gần như mỗi phút của ngài đã được ghi chép chắc nịch. Tuần ấy, ngài thuyết giảng một trong những giáo huấn

Đạo Phật mà ngài rất ưa thích, *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát (Bodhicarayavantara)* của Tịch Thiên. Những buổi thuyết giảng dài mỗi buổi sáng và buổi chiều chỉ có một ít thời gian cho những hoạt động khác. Thông thường, bất cứ một giây phút hiếm hoi nào mà ngài rảnh rỗi giữa những sự kiện công cộng và riêng tư sẽ bị lấp đầy với những buổi tiếp kiến ngắn gọn. Tuy nhiên, trong trường hợp này do bởi mối liên hệ địa phương của tôi, những người tổ chức cuộc thăm viếng của đức Đạt Lai Lạt Ma đến Tucson đã giúp để làm cho thuận tiện một cách tử tế một số khoảng thời gian dài hơn để chúng tôi gặp gỡ nhau, sau buổi điểm tâm vào những buổi sáng hay tiếp theo buổi thuyết giảng của ngài vào xế trưa.

2. Đã được Thượng tọa Tâm Quang dịch với tựa đề *Nghệ Thuật tạo Hạnh Phúc*.

Tôi đã đến khách sạn của ngài rất sớm vào buổi sáng cho buổi gặp gỡ đầu tiên của chúng tôi. Không thật sự là một “người của buổi sáng⁽³⁾”, tôi vừa mới uống xong ly cà phê của tôi, và vẫn còn đang vật vả để thấy màu sắc. Khi tôi tiến vào phòng khách của khách sạn, đức Đạt Lai Lạt Ma hiện ra từ phòng ngủ bên cạnh với những bước chân nhanh nhẹn và một nụ cười mím ám áp, chào tôi một cách hoạt bát trong tinh thần sinh động. Như mỗi chuyến du hành thường lệ của ngài, ngài đã dậy từ bốn giờ sáng, đã dành hơn ba giờ đồng hồ trong thiền quán và cầu nguyện, và đã dùng xong buổi điểm tâm giản dị của ngài với món tsampa⁽⁴⁾ truyền thống của Tây Tạng. Đây là thời gian tuyệt vời nhất trong ngày của ngài.

Chúng tôi mở đầu với một cuộc đối thoại nhỏ tổng quát khởi đầu khi ngài giữ đôi dép săng-dan nhựa ra và téo chân ngồi xếp bằng, chân không, trên một cái ghế nệm dựa to rộng. Mặc dù bằng những tiêu chuẩn của Arizona, nhiệt độ đầu mùa thu đã là giảm bớt một cách thú vị so với mùa hè hung hãn, nhưng đức Đạt Lai Lạt Ma, người thường không thích thời tiết nóng bức, đã nhận xét về cái nóng của sa mạc khi tôi ngồi xuống trên chiếc ghế nệm dài đối diện với ngài và lấy tập ghi chép ra. Khi tôi chuẩn bị máy thu âm trên bàn cà phê đối diện với chúng tôi, chúng tôi đã nói chuyện trong vài phút về việc ngài trở lại Tucson sau nhiều năm. Nhưng với quá nhiều câu hỏi mà tôi muốn trình bày, trong một lúc rất ngắn ngủi chúng tôi lại bắt đầu cuộc đàm luận đã có từ lâu của chúng tôi, khơi lại từ những gì chúng tôi đã dở dang ở Dharamsala.

3. A morning person: Một người của buổi sáng: Một người cảm thấy tuyệt vời nhất với những giờ khắc trước buổi trưa.

4. Tsampa: Đôi khi được gọi là thức ăn quốc gia truyền thống của Tây Tạng. Món tsampa là món ăn căn bản của người Tây Tạng. Nhiều người Tây Tạng quanh năm chầy tháng chỉ sống bằng món tsampa và trà đến suốt đời.

Nhanh chóng đi xuyên vào ngay trung tâm của vấn đề đã sẵn sàng, câu hỏi của vấn đề tìm kiếm hạnh phúc như thế nào trong thế giới phiên nảo của chúng ta, tôi bắt đầu, “Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, khi ngài nghĩ về tất cả những vấn nạn của thế giới, những rắc rối đã làm xói mòn hạnh phúc của nhân loại - bạo động, khủng bố, thành kiến, nghèo đói, và khoảng cách giữa giàu và nghèo, môi trường, v.v... - và nghĩ về việc tất cả các vấn đề này bao la như thế nào, đôi khi tất cả dường như quá đáng, không thể làm được... ý tôi muốn nói, với quá nhiều đau khổ trong thế giới, khả năng của con người trong việc tìm kiếm hạnh phúc chân thật đôi khi dường như quá xa xôi.”

“Howard, bây giờ một việc là - chúng ta đã và đang nói về hạnh phúc con người trên mức độ xã hội. Và trên mức độ này những điều kiện bên ngoài có thể có một tác động nào đấy trên hạnh phúc của những ai đang sống trong xã hội ấy. Vì vậy, chúng ta cần hành động trên vấn đề vượt thắng nhiều vấn nạn trong xã hội ngày nay. Chúng ta cần thực hiện một nỗ lực để thay đổi mọi thứ trong bất cứ cung cách nào chúng ta có thể, ngay cả những phương thức nhỏ nhỏ, vì thế những điều kiện xã hội được tạo nên có thể thúc đẩy những hạnh phúc rộng lớn hơn cho tất cả những thành viên trong xã hội ấy. Điều đó là quan trọng. Đây là trách nhiệm của chúng ta, nhưng khi chúng ta nói về việc thúc đẩy hạnh phúc của nhân loại, chúng ta cần phát biểu về điều này trên hai mức độ: Nội tại và ngoại tại. Vì thế, chúng ta cần hành động đối với việc giải quyết những rắc rối ngoại tại, nhưng cùng lúc ấy, chúng ta cần tìm một phương cách để đương đầu một cách nội tại, trên mức độ cá nhân, do vậy chúng ta có thể duy trì hạnh phúc cá nhân trong sự giáp mặt với những vấn nạn thế giới.”

“Do vậy, tại điểm này, tôi muốn chuyển sang mức độ cá

nhân, và khám phá những phương cách để tìm ra hạnh phúc mặc cho những rắc rối của thế giới,” tôi nói.

“Tốt lắm,” ngài trả lời.

“Nhưng ngài biết không,” tôi thở dài, “với quá nhiều rắc rối trong thế giới ngày nay, quá nhiều căng thẳng và khó khăn trong cuộc sống hàng ngày, đôi khi dường như cung cách tốt nhất để đối phó với nó tất cả sẽ chỉ là phớt lờ mọi thứ diễn biến chung quanh ta, hay trở thành một nhà ẩn dật hay điều gì đấy. Nhưng điều đó không thể là giải pháp.”

“Vâng, thế giới thật sự có nhiều rắc rối,” đức Đạt Lai Lạt Ma đồng ý. “Nhưng chúng ta không cần phải rút lui khỏi thế giới để tìm hạnh phúc.” Ngài dừng lại một lúc để với tới chiếc tách trà trên bàn, rồi tiếp tục. “Ông biết không, câu hỏi này thật sự nhắc tôi một chút về lần tôi ở Đức Quốc khi người phỏng vấn hỏi rằng tôi có nghĩ là căng thẳng ấy là một đặc trưng nhận thức của thế giới ngày nay, của xã hội hiện đại không.”

“Ngài đã nói gì với ông ấy?”

“Tôi nói với ông ta là không! Trong thực tế, nếu điều đó đúng, thế thì tất cả chúng ta đều nghĩ về một nơi không có TV, không có giao tiếp, không có bất cứ một tiện nghi hiện đại nào, và không có thực phẩm tốt lành [cho thân thể và tinh thần] như vậy!” Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lại. “Đối với tôi,” ngài tiếp tục, “bất cứ một nơi nào như vậy có thể là, tôi không nghĩ rằng chỗ ấy nhất thiết là một chốn sung sướng, không căng thẳng để sống! Vì thế, những tình trạng như căng thẳng và bản khoản là những thể trạng nội tại, trái lại những điều kiện của xã hội chúng ta là ngoại tại - chúng không tạo nên sự căng thẳng của chúng ta một cách trực tiếp. Căng thẳng và những tình trạng tinh thần tiêu cực này phải hoạt

động với đáp ứng của chúng ta đến những điều kiện đó, và cho thấy một sự thiếu vắng năng lực nào đó để đương đầu với môi trường của chúng ta.

“Vậy nên, nếu ông phản chiếu, ông sẽ thấy rằng nhiều đau khổ của chúng ta trong đời sống được làm ra không phải bởi những nguyên nhân ngoại tại mà bởi những sự kiện nội tại chẳng hạn như việc sinh khởi của những cảm xúc phiền não. Và phương pháp đối trị tốt nhất cho tình trạng xấu xí nội tại này là việc nâng cao khả năng của chúng ta để xử trí với những cảm xúc này, và nghiên cứu việc đương đầu với môi trường, những tình thế tiêu cực, v.v..., như thế nào.”

“Chỉ để làm cho sáng tỏ,” tôi hỏi, “khi ngài liên hệ đến việc ‘xử trí những cảm xúc này’, ngài đang liên hệ đến việc nghiên cứu việc chinh đốn những cảm xúc của chúng ta như thế nào, hay một cách chính xác hơn, làm việc trong vấn đề vượt thắng những cảm xúc tiêu cực chẳng hạn như giận tức, thù hận, tham lam, ganh tỵ, ngã lòng, v.v... như thế nào? Nói cách khác, ngài có liên hệ đến tiến trình rèn luyện tâm thức không?”

“Vâng,” ngài khẳng định. “Trong quá khứ, ông và tôi đã từng nói về việc rèn luyện tâm thức, hay những gì đôi khi tôi gọi là nguyên lý nội tại, như một phương pháp của việc trau dồi hạnh phúc lớn hơn, vì thế tôi nghĩ...”

Hy vọng ngài không thảo luận qua loa chủ đề này bởi vì chúng tôi đã nói về điều này trong quá khứ, tôi cắt ngang một cách nhanh nhẩu. “Vâng, chúng ta đã nói về điều này, nhưng tôi nghĩ đây là một chỗ tuyệt vời để bắt đầu hôm nay! Bởi vì trong một đợt gặp gỡ ở Dharamsala lúc trước, chúng ta đã thảo luận về những hành động xấu ác và bạo động, và chúng ta đã truy tầm nguyên nhân của điều này đến gốc rễ của nó là những cảm xúc tiêu cực, tàn phá. À, trong những thảo luận

này chúng ta đã dành một thời gian nào đấy trên một cảm xúc tiêu cực đặc thù là sợ hãi, nhưng chúng ta đã không đi vào thảo luận sâu hơn về việc đối phó với những thứ khác, hay những cảm xúc tiêu cực phổ quát. Tôi muốn trở lại chủ đề ấy, vì thế hôm nay sẽ thật tuyệt để ôn lại sơ qua về những chủ đề quan trọng,” tôi bàn thế. “Và bên cạnh ấy, trong quá khứ chúng ta đã thảo luận điều này chỉ trong phạm vi của việc phát triển cá nhân, bây giờ chúng ta cũng đang bàn thảo những vấn đề này nhưng trong một phạm vi khác biệt, trong một khung cảnh hay nhận thức những nhân tố xã hội rộng hơn.”

Với một nụ cười tế nhị trên khuôn mặt, một nụ cười mỉm chủ yếu với đôi mắt ngài, tôi nghĩ có thể bởi vì ngài hài lòng với nhiệt tình bám theo chủ đề của tôi, ngài đồng ý với thỉnh cầu của tôi, và nói, “Okay. Để ôn lại, thế thì, sự rèn luyện tâm thức này liên hệ đến việc trau dồi những thể trạng tích cực của tâm và vượt thắng những tình trạng tiêu cực của tâm thức, những cảm xúc tàn phá, hay những gì được biết như các cảm xúc phiền não. Khi chúng ta thảo luận trong quá khứ, theo giáo thuyết nhà Phật, những thể trạng tích cực tinh thần là những thứ đưa đến hạnh phúc lớn hơn. Những cảm xúc tiêu cực hay tàn phá tạo nên sự quấy nhiễu trong tâm thức chúng ta, phá hoại niềm hạnh phúc tinh thần của chúng ta. Những cảm xúc phiền não này làm cho khổ đau hơn. Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta xem những phẩm chất tinh thần tích cực này là những phương thuốc đối trị đến các tình trạng phiền não hay tàn phá tinh thần - khi chúng ta tăng cường cảm xúc tích cực, sẽ có một sự giảm thiểu tương ứng trong sự ảnh hưởng và năng lực của cảm xúc tiêu cực. Vì vậy, trong sự thực hành Phật giáo, có những nhân tố tinh thần tích cực nào đó hoạt động như những phương thức đối trị đến những cảm xúc tiêu cực hay tàn phá tương ứng - thí

dụ, kiên nhẫn và bao dung hoạt động như một loại thuốc đối trị đến giận tức, từ ái và bi mẫn như một loại đối trị đến thù hận, và những nhân tố chẳng hạn như toại nguyện và giản dị hoạt động như phương thức đối trị đến thèm khát và tham muốn, v.v...

“Ô, một thứ khác nữa,” ngài thêm sau khi ngắt giọng; “ở đây chúng ta đang nói về những nguyên tắc nội tại. Nhưng như tôi thường đề cập, nguyên tắc nội tại này cần được liên kết với nguyên tắc đạo đức, hành động như một cung cách phẩm hạnh. Khi chúng ta giảm thiểu những cảm xúc tàn phá, chúng ta cũng cần hành động trên việc vượt thắng những thái độ tàn phá tùy từng của chúng, là những thứ cũng có thể đưa đến những thứ khôn khó và khổ đau. Do vậy, khi chúng ta phát triển những phẩm chất tinh thần tích cực này, những thay đổi nội tại cần được biến thành thái độ của chúng ta, trong việc tương tác với người khác như thế nào. Điều đấy là quan trọng.”

Có lẽ một ngày nào đấy thế giới sẽ tiếp nhận những nguyên tắc bất bạo động một cách rộng rãi, khi sự ngu ngơ về thành kiến và tàn nhẫn của chủ nghĩa phân biệt chủng tộc sẽ là một vấn đề phổ biến của quá khứ, khi nghèo khó và đói kém đã được loại trừ, những quyền căn bản của con người được ban cho tất cả, và những điều kiện xã hội thúc đẩy hạnh phúc được rộng mở. Có lẽ một ngày nào đấy. Khi nào là ngày ấy thì không chắc chắn. Nhưng một điều chắc chắn là sự thay đổi xã hội cần có thời gian. Chúng tôi đã chia tay với câu hỏi đương đầu với những vấn nạn của thế giới chúng ta như thế nào mà vẫn duy trì được niềm vui. Chúng tôi đã trở lại với trình độ của cá nhân, khám phá sự tiếp cận nội tại đến hạnh phúc như chúng tôi đã hoàn thành ở đây tại Tucson nhiều năm về trước đó. Nhưng hiện tại, chúng tôi nói về những vấn đề này trong một phạm vi xã hội rộng hơn. Và bây giờ, nghiên cứu khoa học đã nói về giá trị sự tiếp cận của đức Đạt

Lai Lạt Ma đến hạnh phúc, tính hiển nhiên đã thiếu vắng vào thời gian những cuộc đàm luận đầu tiên của chúng tôi.

Khi tôi lắng nghe ngài bắt đầu phác thảo sự tiếp cận của ngài với nghịch cảnh của đời sống và vẫn duy trì hạnh phúc, tôi đã ngạc nhiên bởi những sự tương đương với chính các khám phá mới mẻ nhất của khoa học. Trong những năm ở giữa từ khi phát hành quyển *Nghệ Thuật Hạnh Phúc*, tôi đã theo dõi sát những phát triển mới trong nghiên cứu khoa học về hạnh phúc và những cảm xúc tích cực, và bây giờ tôi bắt đầu thấy một số khám phá khoa học then chốt phục vụ để tỏa ra ánh sáng mới trên sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma, là điều dĩ nhiên được căn cứ trên những nguyên lý và các sự thực tập Phật pháp cổ truyền.

Trong thảo luận về việc những cảm xúc tích cực hoạt động như những loại thuốc giải độc hay phương pháp đối trị đến những cảm xúc tiêu cực như thế nào, đức Đạt Lai Lạt Ma đang ôn lại một số nguyên tắc tiếp cận nền tảng của đạo Phật đến hạnh phúc. Sự tiếp cận này căn cứ trên ý tưởng rằng một khi chạm trán với sự sống còn cơ bản của chúng ta, hạnh phúc được quyết định nhiều bởi thể trạng của tâm thức chúng ta hơn là do những hoàn cảnh, điều kiện, hay sự kiện ngoại tại. Xa hơn nữa, theo quan điểm đạo Phật, chúng ta có thể trau dồi hạnh phúc một cách thận trọng bằng việc rèn luyện tâm thức chúng ta, bằng việc tái cấu trúc quan điểm và thái độ của chúng ta. Từ nhận thức này, chúng ta có thể trau dồi hạnh phúc rất giống việc phát triển bất cứ một kỹ năng nào khác, qua việc rèn luyện và thực tập.

Thực tập việc rèn luyện tâm thức bắt đầu với việc làm quen chính mình với tất cả những loại thể trạng tinh thần hay cảm xúc khác nhau mà chúng ta có thể trải nghiệm trong đời sống hàng ngày của chúng ta, rồi thì phân loại chúng như tích cực

hay tiêu cực tùy theo việc hoặc là chúng đưa đẩy rớt ráo đến hạnh phúc lớn hơn hay khổ đau lớn hơn. Vì vậy, những cảm xúc như từ ái bi mẫn, tử tế ân cần, kiên trì nhẫn nại, tha thứ bao dung, hy vọng, v.v... được nhận ra như những cảm xúc tích cực. Những cảm xúc này không chỉ liên kết với hạnh phúc lớn hơn theo quan điểm Phật giáo mà cũng có hàng trăm nghiên cứu khoa học trong những năm gần đây cho thấy rằng những cảm xúc tích cực có những ảnh hưởng lợi ích trên sức khỏe thân thể, sức khỏe tinh thần, những mối quan hệ, và toàn bộ thành công trong đời sống, kể cả thành công nghề nghiệp và thịnh vượng tài chính.

Dĩ nhiên, cũng có nhiều cảm xúc và thể trạng tinh thần có thể dẫn đến khổ đau, đối nghịch, thù hận lớn hơn, cực kỳ bất khoan, ghen tỵ, tham lam, bất lương, thành kiến, v.v... Những thứ này gọi là các cảm xúc tiêu cực, mặc dù trong những cuộc thảo luận, chúng tôi thỉnh thoảng sử dụng những tên gọi khác xen kẽ nhau - chẳng hạn như cảm xúc tàn phá, cảm xúc quấy rầy, hay klesha trong Sanskrit, đôi khi được chuyển dịch là “cảm xúc phiền não” hay “vọng tưởng”. Trong khi những thuật ngữ “cảm xúc tích cực” và “cảm xúc tiêu cực” được sử dụng một cách phổ biến, những dạng thức này không giới hạn đến những gì chúng ta định nghĩa một cách quy ước như những cảm xúc thật sự - thí dụ, trung thực lương thiện, tha thứ bao dung, kiên trì nhẫn nại hay khiêm tốn được bao gồm trong những cảm xúc tích cực, trong khi bất lương hay thiếu tự giác có thể được thấy như những cảm xúc tiêu cực. Nhưng bất cứ thuật ngữ nào chúng ta lựa chọn để sử dụng, nguyên tắc then chốt Phật giáo ở đây là cảm xúc tiêu cực và phương thức đối trị của nó là không tương hợp với nhau một cách nền tảng, và chúng ta không thể trải nghiệm cả hai trong cùng chính một thời điểm - cảm xúc tích cực hoạt động để xua tan cảm xúc tiêu

cực, giống như việc chuyển sang ánh sáng sẽ xua tan bóng tối. Do vậy, giống như chúng ta trau dồi dần dần cảm xúc tích cực, tăng cường năng lực của nó, sẽ có một sự giảm thiểu tương ứng cảm xúc tiêu cực, cũng như hòa nước lạnh vào trong nước nóng - khi chúng ta đổ nước lạnh nhiều hơn, sẽ có một sự sụt giảm tương hợp trong nhiệt độ của nước.

Trong thập niên qua, chứng cứ nghiên cứu khoa học mới nổi bật lên để chứng tỏ giá trị của nguyên tắc Phật giáo này trong một số cung cách đáng ngạc nhiên. Thí dụ, trong một thí nghiệm có ảnh hưởng sâu xa được điều khiển bởi Tiến sĩ Barbara Fredrickson, một trong nhà nghiên cứu hàng đầu của thế giới về những cảm xúc tích cực, cùng với những đồng nghiệp tại Đại Học Đường Michigan, bắn khoăn và căng thẳng được gây ra trong một nhóm đối tượng bằng việc nói với họ rằng họ chỉ có vài phút để chuẩn bị một phát biểu sẽ được quan sát bởi những đồng bạn và được đánh giá. Như người ta có thể phỏng đoán, những mức độ của sợ hãi và bắn khoăn lập tức bùng dậy cùng với phản ứng căng thẳng thân thể, kể cả nhịp tim đập gia tăng, áp huyết cao lên, sự co thắt mạch máu ngoại biên, cơ bắp căng lên, v.v... Sau khi kích thích những phản ứng căng thẳng này, các đối tượng được cho hay rằng buổi nói chuyện được đình lại và họ không cần phải làm điều này. Ôi chào! Rồi thì những nhà nghiên cứu chia đối tượng thành bốn nhóm, gây ra một cảm xúc khác trong mỗi nhóm bằng việc cho họ xem những đoạn phim được biết đến:

1- Gợi lên sự vui thích (một cảm xúc tích cực đánh thức nhanh mạnh).

2- Toại nguyện và trầm tĩnh (một cảm xúc tích cực đánh thức chậm yếu).

3- Buồn rầu (một cảm xúc tiêu cực).

4- Nhóm kiểm chế thần kinh (việc gọi lại cảm xúc không thay đổi).

Những nhà khảo sát đã thấy rằng các đối tượng cảm nhận những cảm xúc tích cực hồi phục nhanh chóng hơn nhiều đối với những ảnh hưởng của bản khoản của nhóm kiểm chế. Những nhà khảo sát đã khám phá ra rằng nhịp đập của tim và áp huyết của những đối tượng với các cảm xúc tích cực trở lại bình thường nhanh chóng hơn nhiều so với nhóm kiểm chế, trong khi nhóm “buồn rầu” cần nhiều thời gian hơn để hồi phục so với những nhóm kiểm soát bình thường - sự chỉ đạo của Fredrickson đề xuất một lý thuyết mới về chức năng của những cảm xúc tích cực. Gọi lý thuyết của bà là Giả Thuyết Cởi Mở, bà đề xuất ý kiến rằng những cảm xúc tích cực phục vụ để “cởi mở” hay làm mất tác dụng các ảnh hưởng tinh thần và thân thể của những cảm xúc tiêu cực: Nói cách khác, ý kiến là những cảm xúc tích cực hoạt động như những loại đối trị đối với những cảm xúc tiêu cực!

Điều này có quan hệ mật thiết với sự tin tưởng của đức Đạt Lai Lạt Ma, phát biểu đến phóng viên phỏng vấn người Đức mà ngài đã đề cập, rằng không phải xã hội hiện đại tạo nên căng thẳng một cách tự động. Dĩ nhiên, không có thắc mắc rằng tình trạng phổ quát của thế giới và những điều kiện của xã hội hiện đại có thể gây ra căng thẳng một cách cao độ. Một sự thật được nhìn nhận một cách rộng rãi trong những nhà khoa học là theo quan điểm tiến hóa, thân thể và não bộ con người được thiết kế cho kỷ nguyên Canh Tân⁽⁵⁾, không

5. Thế Pleistocen hay thế Canh Tân là một thế địa chất, theo truyền thống kéo dài từ khoảng 1.806.000 tới 11.550 năm trước ngày nay, tuy nhiên kể từ ngày 30-6-2009, IUGS đã phê chuẩn đề nghị của ICS về việc kéo lùi thời điểm bắt đầu của thế này về 2,588±0,005 triệu năm để bao gồm cả tầng Gelasia.

phải cho xã hội công nghiệp và kỹ thuật hiện đại. Chúng ta đã tiến hóa trong những nhóm nhỏ trên những đồng cỏ⁽⁶⁾ rộng lớn, không phải trong những thủ phủ vươn dài khổng lồ, với những con người chồng chất lớp này lên lớp khác trên đỉnh của nhau trong những tòa nhà vươn cao nhô lên hàng trăm thước trong không khí. Thân thể và não bộ chúng ta không phải được cấu tạo để dựa vào hệ thống giao thông tắt ngắn bởi sự chằng chịt của các con đường với những ngã ba, ngã tư,..., kèn kêu inh ỏi chung quanh chúng ta, phải hội họp không ngừng nghỉ cả ngày, làm những bài báo cáo trong giờ phút chót, bị tấn công dồn dập với các loại kích thích giác quan liên tục từ phim ảnh và trò giải trí, e-mail tới tấp không có thời gian để trả lời, cũng như máy truyền hình và truyền thanh báo tin hàng giờ về đủ loại thảm họa do thiên nhiên và con người gây ra. Ngay cả mười phút xem tin tức có thể làm cho mức độ căng thẳng chúng ta cất cánh. Và những nghiên cứu đã cho thấy rằng ngay cả tiếng ồn ô nhiễm chung quanh chúng ta, chúng ta phân ly với môi trường và thậm chí không chú ý đến, những nơi chốn đòi hỏi trên hệ thống thần kinh của chúng ta mà chúng ta đã không được xây dựng cho sự thích ứng.

Kết quả của tất cả điều này thường là một sự kích thích kinh niên mức độ thấp trong sự đáp ứng căng thẳng của chúng ta, bơm ra những kích thích tố căng thẳng trong những cách mà thân thể chúng ta được cấu trúc. Những kích thích tố căng thẳng này được cấu thành để thực hiện một hành động

6. Savanna: Xavan hay còn gọi là trảng cỏ, đồng cỏ khô là một kiểu hệ sinh thái trảng cỏ xen cây bụi, với một số loài cây thân gỗ nhỏ thưa thớt, xen kẽ các khoảng đất đá trống trọc với rất nhiều khối đá lộ đầu trụi. Vùng xa van phân bố chủ yếu ở vùng nhiệt đới khô Châu Mỹ, Châu Phi, Châu Á và Châu Đại Dương, nơi có mùa khô kéo dài.

nhanh, dứt khoát trong một khuynh hướng bùng lên cố gắng và rồi trở lại bình thường; chúng được cấu tạo để đối phó với những thú săn mồi và những kẻ gây hấn nguy hiểm, không phải để lo lắng hàng tháng về một số thi cử, căng thẳng tài chính, hay mất việc. Hệ thống đáp ứng căng thẳng của chúng ta được thiết kế cho những chiến trận chớp nhoáng với một con cộp răng bén nhọn, không phải cho một cuộc chiến dai dẳng trong một phiên tòa ly dị. Nhưng gì thuận tiện cho thân thể chúng ta trong một biến động ngắn hạn có thể rất tai hại đối với những tai họa dài hạn. Hành động dài hạn của hệ thống đáp ứng căng thẳng hay phơi bày kinh niên đến những kích thích tổ căng thẳng có thể thay đổi sự hoạt động và cấu trúc của những tế bào não quan trọng cho trí nhớ, cũng như tạo nên vô số rắc rối sức khỏe. Rồi thì, thêm vào loại căng thẳng kinh niên quá khứ này của đời sống hiện đại, chúng ta cũng chiến đấu với những tình cảnh bất lợi làm chúng ta xáo trộn, gọi lên các cảm xúc tiêu cực chẳng hạn như giận tức hay băn khoăn, phối hợp với những cao điểm ác liệt trong đáp ứng căng thẳng, phản ứng đánh - hay - chạy.

May mắn thay, như đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị, có một cách để vượt thắng những phản ứng căng thẳng kinh niên và gay gắt - và như cuộc thí nghiệm của Fredrickson cho thấy những cảm xúc tích cực có thể hoạt động như phương thuốc đối trị, đảo ngược lại những ảnh hưởng tiêu cực của đáp ứng căng thẳng. Dĩ nhiên, điều này đưa chúng ta đến một vấn đề nền tảng, vấn đề then chốt: Chúng ta có thể nghiên cứu các cảm xúc của chúng ta, đặt chúng ở dưới sự kiểm soát một cách chủ động hay không? Và ở đây chúng ta đang nói về một phương pháp của việc sản sinh sự gia tăng bền bỉ trong những cảm xúc tích cực, chứ không chỉ là một kinh nghiệm ngắn ngủi nhất thời của cảm xúc tích cực từ việc xem các đoạn phim.

Khi cuộc đàm luận của chúng tôi tiếp tục, đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ đi tới trả lời câu hỏi này.

Tiếp tục cuộc đàm luận của chúng tôi về trau dồi hạnh phúc bằng việc rèn luyện tâm thức, đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích, “Một vấn đề khác - trong việc bổ sung cho những phương thức đối trị đặc thù đối với những cảm xúc tiêu cực, cũng có một phương thuốc tổng quát. Như ông biết trong truyền thống Phật giáo, chúng tôi xem tất cả những cảm xúc phiền não có gốc rễ trong vô minh si ám - nhận thức sai lầm về tính bản nhiên chân thật của thực tại. Do thế, phương thức đối trị đến vô minh si ám, được biết như nhân tố Tuệ Trí, hay sự phát sinh tuệ giác nội quán vào trong tính bản nhiên chân thật của thực tại, có thể được thấy như một phương thức đối trị phổ quát có thể loại trừ tất cả những cảm xúc tiêu cực ngay gốc rễ của chúng.

“Cũng thế,” ngài thêm, “đối với những cảm xúc tích cực và tiêu cực này, theo quan điểm của đạo Phật, chúng tôi nói rằng những cảm xúc tích cực có một nền tảng vững chắc, căn cứ trên thực tại, trong khi các cảm xúc tiêu cực thiếu một cơ bản vững vàng và tổng quát là căn cứ trên nhận thức sai lầm, bóp méo hay vọng tưởng điên đảo về thực tại. Thí dụ, từ bi đối với người khác căn cứ trên việc nhận ra rằng người kia, giống như chính mình, cũng muốn hạnh phúc và không muốn đau đớn cùng khổ sở. Đây là một quan điểm có căn cứ, một bộ phận của thực tại. Trái lại, với một cảm xúc như thù hận, chúng ta sẽ thấy rằng nó thường căn cứ trên nhận thức về cá nhân như một trăm phần trăm tiêu cực hay tệ hại, giống như là bản chất thường còn, không thay đổi của người ấy. Đó là một bóp méo về thực tại, vì nếu chúng ta khảo sát một cách sâu sát, mỗi người sẽ có một phẩm chất tích cực nào đấy, và người ta cũng sẽ có khả năng để thay đổi.”

Quen thuộc với những khái niệm này từ việc tham dự nhiều buổi nói chuyện công cộng của ngài cũng như những buổi đàm luận riêng tư, tôi gật đầu, rồi thì lái cuộc thảo luận trở lại những gì tôi xem như là các vấn đề thực tiễn hơn, tôi nói, “Ngay bây giờ, để qua một bên những thứ như nền tảng vững chắc hay gốc rễ cố hữu của tất cả những cảm xúc tiêu cực này, vấn đề chính ở đây là việc phát triển khả năng để đương đầu với môi trường, nghịch cảnh và những căng thẳng của đời sống hàng ngày và để tìm hạnh phúc. Vì vậy, nếu các cảm xúc tích cực là phương thức đối trị, thế thì câu hỏi hợp lý là tra dồi chúng như thế nào... và tôi phỏng đoán rằng, một cách căn bản, câu hỏi chính ở đây là chúng ta có thể nghiên cứu để đương đầu như thế nào với ...”

Đoán trước phần còn lại của câu hỏi, đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “Vì vậy, tôi nghĩ đến một sự mở mang rộng rãi thái độ và nhận thức của con người đóng một vai trò quan trọng ở đây. Một điều chắc chắn là: Chúng ta nhìn thế giới quanh ta như thế nào, chúng ta nhìn người khác như thế nào, và chúng ta diễn dịch các hoàn cảnh của chúng ta và những sự kiện diễn tiến quanh ta chúng ta như thế nào, chắc chắn có thể ảnh hưởng đến việc chúng ta có thể đáp ứng đến môi trường của chúng ta, thế giới của chúng ta, và những rắc rối của chúng. Đây là quan điểm nền tảng của chúng ta. Và tôi nghĩ điều này liên hệ một cách trực tiếp đến khả năng của chúng ta trong việc đương đầu với những rắc rối và duy trì hạnh phúc. Thế nên, chúng ta cần đặt sự chú ý đến trình độ này và phát triển một quan điểm và các thái độ cho chúng ta sức mạnh và có thể giúp chúng ta đương đầu.”

“Thưa Đức Thánh Thiện, tôi nghĩ rằng tôi cứ tiếp tục hỏi đi hỏi lại cùng một vấn đề “ - Tôi cười - nhưng tôi đang tự hỏi ngài có thể đề xuất một vài phương pháp đặc thù hay cụ

thể giúp chúng ta đương đầu. Thí dụ, con người tiếp cận việc phát triển một quan điểm chính xác như thế nào mà có thể cho chúng ta sức mạnh?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma cười. “Và tôi cứ tiếp tục nói đi nói lại, giải pháp là, ‘Hãy thực tế!’ ‘Sự thực tế này... tôi đoán dường giống như một chân ngôn đối với tôi,’ ... tiếp cận thực tế... tiếp cận thực tế... ‘khi đương đầu với rắc rối. Thí dụ, trong việc đấu tranh cho sự tự do của Tây Tạng, như ông biết, tôi luôn luôn chủ trương một sự tiếp cận thực tế là điều liên hệ đến việc từ bỏ đòi hỏi cho một nền độc lập hoàn toàn, và thay vì thế tìm kiếm một sự tự trị chân thành. Một số người chỉ trích, những người khăng khăng cho một sự độc lập toàn vẹn được biết đã từng tuyên bố rằng họ thấy cách nói của tôi, ‘sự tiếp cận thực tiễn,’ là nguồn gốc của sự bực bội!

“Vì vậy, thế nào đi nữa, tôi nghĩ nên tặng tiếm tặng cho những loại thái độ và quan điểm hỗ trợ nhất cho việc đương đầu là suy nghĩ thực tiễn, một sự tiếp cận thực tiễn. Điều này liên hệ đến việc khảo sát và tăng cường tinh thức về hiện thực của những hoàn cảnh chung quanh chúng ta.”

Mặc dù chúng tôi đã thảo luận vấn đề quan trọng về suy nghĩ thực tế này trong những phạm vi khác nhau trong quá khứ (lần cuối cùng trong phạm vi của những cảm xúc tàn phá), buổi sáng này một ý nghĩ khác nảy lên với tôi, một sự phản đối mà tôi cảm thấy một số người có thể phát sinh trong việc đáp ứng đến lập trường của ngài.

“Àhhh, tôi không chắc mọi người sẽ đồng ý với điều đó,” tôi phản đối, “tôi nghĩ rằng một số người có thể phản nản rằng nếu chúng ta càng trở nên tỉnh thức về những vấn nạn này trên thế giới, chúng ta càng trở nên thực tế với suy nghĩ của chúng ta, chúng ta càng khảo sát và nhìn vào các sự việc,

càng có thể đúng hơn là việc khám phá thấy đủ loại rắc rối mà chúng ta đã không tỉnh thức đến. Chúng ta có thể khám phá ra rằng xã hội chúng ta đem đến nhiều vấn nạn hơn giải pháp, v.v... , Tôi không chắc rằng điều đó có làm cho chúng ta hạnh phúc hơn, toại nguyện hơn, hay đúng hơn là làm cho chúng ta cảm thấy bị tràn ngập hơn, bị căng thẳng và làm thất vọng hơn. Tôi muốn nói là nếu tôi quan tâm về những vấn đề của vũ khí nguyên tử và khảo sát và thấy ra ‘thực tế’ rằng vẫn có những hầm chứa hỏa tiễn ở khắp chung quanh những khu vực chúng ta ở, điều đó sẽ không làm cho tôi ngủ ngon giấc hơn trong đêm chút nào. (Hay, nếu tôi trở nên ‘tỉnh thức’ hơn về ‘thực tế’ của sự hâm nóng địa cầu hay điều gì đó, thì rõ ràng sẽ làm tôi càng chán nản hơn là làm tôi vui mừng hơn.)

“Này nhé, nó là một vấn đề của nhận thức,” ngài nói, “và tiếp nhận một nhận thức thích đáng - bởi vì một khám phá như vậy cũng có thể có tác động gia tăng ý thức cấp bách của chúng ta về vấn nạn, và kích thích để đưa chúng ta tham gia vào một nhóm hay trở nên năng động một cách chính trị hơn hay thực hiện một hành động nào đó để cố gắng làm việc gì đó về vấn đề.

“Bằng việc giới thiệu sự tiếp cận này về suy nghĩ thực tế, về việc gia tăng sự tỉnh thức của chúng ta và đến gần hơn với thực tế, rất là quan trọng để thấu hiểu những gì muốn nói bằng ‘quan điểm thực tế.’” Thí dụ, tôi không đề nghị chúng ta chỉ nhìn vào những rắc rối của thế giới, hay thực tế chỉ trên những khía cạnh tiêu cực của hoàn cảnh. Những thứ đó chỉ là một bộ phận của thực tế. Một sự tiếp cận thực tế thật sự nhìn vào tất cả mọi quan điểm và mọi khía cạnh của bất cứ hoàn cảnh nào - và điều này sẽ bao gồm cả tốt và xấu, không chỉ xấu. Đời sống luôn luôn gồm có những vấn nạn, nhưng cũng là những thời điểm của tốt đẹp. Vì vậy, tôi nghĩ nền tảng cơ

bản cho việc phát triển quan điểm hay thái độ thực tế này là để thấy từ một viễn tượng rộng rãi hơn. Nếu chúng ta phân tích, khảo sát, chúng ta sẽ thấy rằng có nhiều phương cách để nhìn vào một rắc rối. Thí dụ, thay vì chỉ nhìn vào những hoàn cảnh tức thời, đôi khi có thể rất hữu ích để thực hiện một cách nhìn vào vấn đề trong chiều dài của thời gian.

“Do thế, nói một cách tổng quát, ở đây chúng ta đang nói về một quan điểm cân bằng hơn, một nhận thức hoàn toàn hơn. Đây là một cái nhìn thực tế hơn. Nó liên hệ việc phát triển một loại suy nghĩ uyển chuyển có thể thấy một tình thế từ nhiều góc cạnh. Tôi nghĩ trong quá khứ chúng ta đã thảo luận việc các cảm xúc tiêu cực có khuynh hướng bóp méo thực tại và làm hạn hẹp quan điểm của chúng ta. Vì vậy, trong việc vượt thắng những cảm xúc tiêu cực, chúng ta cần chống lại điều ấy bằng việc tiếp nhận một quan điểm rộng rãi hơn và thánh thiện hơn.”

“Thưa Đức Thánh Thiện, ngài đang nói rằng có những phương thức khác nhau để thấy mọi thứ một cách thực tế, từ một viễn tượng rộng rãi hơn, và rằng điều này có thể vượt thắng những cảm xúc tiêu cực và giúp chúng ta đương đầu với những vấn nạn của đời sống.”

“Đúng đấy.”

“Thế thì, ngài có thể diễn tả một trong những phương cách này, và giải thích vấn đề nó có thể giúp chúng ta đương đầu như thế nào?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma im lặng trong một vài giây, rồi nói, “Tôi nghĩ chúng ta có thể bắt đầu với chính thái độ của chúng ta về những vấn nạn và khổ đau trong tổng quát... Tôi nghĩ rằng nếu chúng ta có một thái độ thực tiễn và thấu hiểu rằng các vấn nạn bị ràng buộc để sinh khởi trong một hình thức

này hay một hình thức khác, nó là thực tế giản dị của đời sống, chúng ta sẽ đương đầu có hiệu quả hơn với các rắc rối khi chúng sinh khởi.”

“Điều này giúp chúng ta đối phó một cách hiệu quả như thế nào với những rắc rối hơn là làm chúng ta ngã lòng?” tôi hỏi.

“Thí dụ, với thái độ này chúng ta sẽ không bị ngạc nhiên khi rắc rối nổi lên - chúng ta sẽ có thể đối diện tốt hơn với những vấn nạn của chúng ta một cách trực tiếp, với ít sợ hãi hơn, ít xu hướng lẫn tránh hay giả vờ rằng chúng không hiện hữu ở đây. Chúng ta sẽ có thể đặt năng lượng của chúng ta vào trong việc cố gắng để sản sinh một giải pháp, hơn là tiêu phí năng lượng bằng việc cảm thấy nó là bất công, trở nên giận tức và bối rối rằng chúng ta có trải nghiệm này, hay tìm kiếm một cá nhân hay tổ chức nào đó để đặt sự phiền trách và rồi hướng toàn bộ sự giận tức của chúng ta đến ‘nguồn gốc’ đó của tất cả những rắc rối của chúng ta.

“Dĩ nhiên, có một thái độ thích đáng về khổ đau chỉ là một thứ. Chúng ta cũng cần tìm kiếm những phương cách khác để thấy mọi việc từ một viễn tượng rộng rãi hơn, khảo sát những cách tiếp cận khác nhau trong việc nhận thức những vấn nạn của chúng ta từ những góc cạnh khác nhau, khám phá một triển vọng có thể giúp chúng ta đương đầu khi rắc rối sinh khởi, nhưng là một quang cảnh căn cứ trên thực tế.”

Một sáng nọ, hai người đàn ông đang trên xe đến một cuộc hội họp thương vụ rất quan trọng, và họ thật sự đang đến trễ. Trên đường đến cuộc họp họ bị xì bánh xe. Không cần phải nói, người đi cùng rất khó chịu về điều này, nhưng ông ta để ý thấy rằng người tài xế hoàn toàn trầm tĩnh và không bị quấy nhiễu bởi tình thế, và ngay lập tức chuẩn bị thay bánh xe. Khi họ đang thay bánh xe, người đi cùng đã trở

nên càng lúc càng bối rối hơn theo từng phút, nhưng tài xế vẫn tiếp tục làm việc, vẫn hoàn toàn không nao động. Thế rồi cuối cùng người đi cùng không thể dần được và hỏi, “Chúng ta sẽ đến rất trễ, làm sao mà anh có thể quá điềm tĩnh như thế này? Và một cách gần như phẩn khích, tài xế trả lời, “Đây là số ba!” Không hài lòng dĩ nhiên, người đi cùng yêu cầu tài xế trả lời, và ông nói, “Nhiều năm trước đây, khi tôi lần đầu tiên lái xe, tôi đã đọc một thống kê về số trung bình của bánh xe bể mà những người có xe sẽ có trong những năm lái xe của họ. Vì thế, ngay sau đó tôi liền quyết định tiên đoán sự góp phần hợp lý của tôi với những bánh xe bể, là điều mà qua đó vẫn chưa đạt đến mức trung bình, và cùng lúc ấy tôi nhận ra rằng bất kể khi nào hay nơi nào mà tôi bị xì bánh xe, tôi có thể chắc rằng khi nó xảy ra nó sẽ không bao giờ thuận lợi. Tôi hình dung rằng điều ấy chỉ là một phần của cái giá thông thường của tiện nghi lái xe, như chi tiền cho xăng hay nhớt. Thế nên, đây chỉ là một trong những góp phần hợp lý của tôi đối với những bánh xe xì, thế thôi.”

Ai đó đã kể cho tôi nghe câu chuyện này lâu lắm rồi, và mặc dù trong khi nguồn gốc chính xác của câu chuyện đã dần dần phai mờ trong trí nhớ của tôi, nhưng câu chuyện đã chiếm một chỗ trong ký ức tôi, gợi lên trong tâm thức tôi hết lần này đến lần khác, khi tôi bắt đầu cảm thấy rằng dường như những sự kiện hàng ngày chung sức chống lại tôi. Câu chuyện này soi sáng những nguyên tắc được đức Đạt Lai Lạt Ma bàn đến sáng ngày hôm ấy, cho thấy việc chấp nhận những rắc rối như một thực tế tự nhiên trong sự hiện hữu của con người có thể giúp để giảm thiểu những bối rối và cảm xúc tiêu cực không cần thiết ra sao. Nó cũng làm sáng tỏ nguyên tắc tổng quát hơn, cho thấy một “triển vọng” như thế nào, căn cứ trên việc nhìn vào rắc rối từ một nhận thức rộng rãi hơn, có thể giúp chúng ta đương đầu với những rắc rối.

Từng bước một, đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục khai mở một sự tiếp cận đầy năng lực để tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới phiền toái của chúng ta, một sự tiếp cận để đương đầu với những rắc rối hàng ngày mà không bị tràn ngập với thất vọng, làm mất hết can đảm, hay sợ hãi. Đề cập vấn đề từ viễn tượng của đạo Phật, những cảm xúc tích cực có thể hoạt động như một phương thuốc đối trị như thế nào để những tình trạng tiêu cực của tâm thức, bây giờ ngài tiếp tục đề xác định một công thức cho mọi mục tiêu, một phương thuốc phổ quát mà có thể loại trừ hoàn toàn tất cả mọi cảm xúc tiêu cực bằng việc chiến thắng nguyên nhân gốc rễ của chúng, căn bản vô minh ám tối của chúng ta. “Vô minh⁽⁷⁾” trong phạm vi này không chỉ có nghĩa như một sự thiếu thốn thông tin hay kiến thức. Ở đây thuật ngữ này liên hệ đến một sự thiếu thốn căn bản của sự tỉnh thức về nền tảng chân thật tự nhiên của thực tại, là điều được biết như Tính Không. Nó ngụ ý năng động hơn là một loại nhận thức sai lầm hay không hiểu về thực tại, một khoảng cách giữa việc sự vật xuất hiện như thế nào và chúng thật sự tồn tại như thế nào. Theo giáo thuyết nhà Phật, nhận thức trực tiếp của bản chất tối hậu của thực tại, “Thực Chứng Tính Không”, tịnh hóa tâm thức khỏi tất cả những khuynh hướng tiêu cực, và những kết quả của một thể trạng Giác Ngộ, mà trong ấy chúng ta tự do khỏi tất cả khổ đau, giải thoát khỏi chu trình Luân Hồi (*Samsara*), vòng xoay bất tận của sinh, chết, và tái sinh.

7. Vô minh được xem là gốc của mọi bất thiện trong thế gian và cũng là một đặc tính của Khổ (sa. duḥkha). Đó là tình trạng tâm thức không thấy sự vật “như nó là” (Như thật tri kiến), cho ảo giác là sự thật và vì vậy sinh ra khổ. Vô minh sinh ái (sa. tṛṣṇā) và đó là yếu tố cơ bản sinh ra sự tái sinh. Theo quan điểm Đại thừa, vì vô minh mà từ tính Không (sa. śūnyatā) thoát sinh ra hiện tượng, làm cho người còn mê lầm tưởng đó là sự thật và không thấy tự tính (Si mê)..

Đây là một quy tắc cao siêu: Theo kinh luận Phật giáo có thể cần đến vô số kiếp sống để đạt một thể trạng [giác ngộ] như vậy! Vì thế, câu hỏi rõ ràng là điều này liên hệ thế nào với chúng ta những ai không phải là hành giả Phật giáo, hay những ai không muốn đợi chờ hàng vô số kiếp sống cho hạnh phúc? Điều nay áp dụng thế nào cho những ai trong chúng ta vật vã đương đầu với thế giới rắc rối này và tìm cầu một phương sách cho hạnh phúc và hòa bình?

Theo triết lý nhà Phật, có hai trình độ của thực tại, thực tại tối hậu (chân đế⁽⁸⁾) và thực tại quy ước (tục đế⁽⁹⁾). Thực tại bản nhiên tối hậu, như chúng tôi đã đề cập, liên hệ đến khái niệm của Tính Không, và nhận thức trực tiếp về Tính Không mang đến như một kết quả của những sự thân chứng tâm linh. Thực tại quy ước liên hệ đến đời sống hàng ngày, thực tế của những cảm giác thông thường, chấp nhận thực tế của mọi thứ biểu lộ là thật. Cùng cách ấy, chúng ta có thể liên hệ đến hai mức độ của hạnh phúc. Trong một trong những cuộc đàm luận mấy năm trước đây, đức Đạt Lai Lạt Ma một lần nọ đã liên hệ đến Giác Ngộ hay Giải Thoát như “hạnh phúc tối thượng”. Đó là hạnh phúc tối hậu. Mục tiêu của loạt sách *Nghệ Thuật Hạnh Phúc* thì khiêm nhường hơn, nhưng vẫn không phải luôn luôn dễ dàng: Việc đạt đến một niềm hạnh phúc lớn hơn hàng ngày và toại nguyện trong đời sống. Đây là hạnh phúc quy ước [hạnh phúc trong cuộc sống hàng ngày].

8. Chân đế: Trong thế giới của sự thật tuyệt đối thì không có khổ mà cũng không có lạc. Nói cách khác, cái vui của chân đế không phải là cái vui của tục đế. Nhưng chúng ta đã biết chân đế không trái ngược với tục đế. Khi thực tập trong phạm vi tục đế một cách sâu sắc rồi, ta sẽ thấy chân đế tự nhiên hiển lộ.

9. Tục đế, sự thực có giá trị tương đối. Khổ là ngược lại với vui, cái vui đó có thể trở lại thành khổ, rồi khổ đó trở lại thành vui, v. v...

Với phần cuối cùng này chúng ta có thể trở lại ý tưởng được đức Đạt Lai Lạt Ma phát biểu trong cuộc đàm luận của chúng tôi và bắt đầu đưa mọi thứ vào đúng vị trí của chúng. Như chúng ta đã thấy, phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma để tìm hạnh phúc trong thế giới phiền toái của chúng ta là “sự tiếp cận thực tiễn”, sự phát triển một “triển vọng thực tế”, là điều liên hệ “sự khám phá và tăng trưởng tinh thức về thực tế của tình thế chung quanh chúng ta.” Ở đây, ngài đang liên hệ đến thực tại quy ước. Nó là một loại phương pháp cho tất cả mọi mục tiêu đối phó với những rắc rối mỗi ngày, đương đầu với nghịch cảnh, tra dồi những cảm xúc tích cực, và vượt thắng những cảm xúc tiêu cực là nguyên nhân của quá nhiều khổ đau của chúng ta trong cuộc sống. Vì thế, chúng ta có thể thấy trực tiếp những sự tương đương trên hai trình độ của thực tại: Tinh thức về tính bản nhiên tối hậu của thực tại Tính Không đưa đến “hạnh phúc tối thượng”, và sự tinh thức hơn về thực tại quy ước của cuộc sống hàng ngày đưa đến hạnh phúc quy ước [của thế gian]. Cả hai có thể được thấy như những phương thuốc đối trị cho các cảm xúc phiền não và những tình trạng của tâm thức, với phương thức đối trị “tối thượng” hoàn toàn loại trừ tất cả những tình trạng tiêu cực của tâm thức, và phương thuốc đối trị “quy ước” (là điều mà chúng ta đang khám phá nơi đây) loại trừ hay giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực và các tình trạng của tâm thức đủ để vui hưởng một đời sống hạnh phúc.

Cuối cùng, trong việc rút ra những tương đồng giữa phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma của việc vượt thắng các cảm xúc tiêu cực (và đạt đến hạnh phúc) và những nghiên cứu gần đây nhất của khoa học về hạnh phúc, chúng ta có thể thêm một lý thuyết khoa học mới đây về các cảm xúc tích cực. Lúc trước chúng ta đã thấy Giả Thuyết Cởi Mở của Fredrickson

cung cấp chứng cứ cho khái niệm về những cảm xúc tích cực hoạt động như các phương thuốc đối trị đến những cảm xúc tiêu cực. Điều này có thể tương đồng với khái niệm Phật Giáo về “những phương thức đối trị đặc thù,” mỗi cảm xúc tiêu cực có một cảm xúc tích cực đặc thù có thể hoạt động như một phương thuốc đối trị. Đến lượt Barbara Fredrickson và các đồng nghiệp cũng phát triển một lý thuyết ảnh hưởng cao độ có thể hoạt động như một sự tương đồng đối với khái niệm của Đạo Phật về một “phương thức đối trị tổng quát” đến tất cả những cảm xúc tiêu cực. Lý thuyết của bà, ‘Mở Rộng và Xây Dựng Kiểu Mẫu của những Cảm Xúc Tích Cực⁽¹⁰⁾’, cũng giúp giải thích tại sao phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma là đầy năng lực và hiệu quả vô cùng.

Cho đến thập niên cuối vừa qua, tuyệt đại đa số nghiên cứu khoa học về cảm xúc con người tập trung vào những cảm xúc tiêu cực. Như một kết quả, những nhà thần kinh học và tiến hóa trình bày những lý thuyết mạch lạc hòa điệu về vấn đề tại sao những cảm xúc tiêu cực tiến triển, việc chúng hỗ trợ tổ tiên xa xôi của chúng ta sống còn như thế nào. Từ quan điểm tiến hóa, những cảm xúc tiêu cực có ý nghĩa tốt. Nhưng khi nhìn vào lý do tại sao chúng ta có những cảm xúc tích cực, tìm kiếm để xác định vấn đề chúng có khả năng thích nghi như thế nào theo quan điểm tiến hóa, việc chúng hỗ trợ chúng ta sống còn như thế nào, mọi thứ không có ý nghĩa nhiều lắm. Không giống như những cảm xúc tiêu cực, mà trong ấy mỗi thứ phối hợp với những khuynh hướng “tư tưởng hoạt động” đặc thù đã thúc đẩy chúng ta hành động trong những

10. The Broaden-and-Build theory of Positive Emotions: Đưa ra giả thuyết rằng những cảm xuất tích cực (vui thích/hạnh phúc, và có lẽ hấp dẫn/tiên đoán) mở rộng sự tinh thức và khuyến khích những tư tưởng và hành động mới lạ, đa dạng, và khám phá.

cung cách giúp chúng ta tồn tại, trái lại những cảm xúc tích cực dường như không chủ trương thúc đẩy chúng ta hành động bất cứ điều gì một cách đặc biệt; chúng có thể chỉ nói với chúng ta, “Hê! Thứ này tốt - chỉ tiếp tục làm những gì chúng ta đang làm, và không thay đổi bất cứ điều gì!” Thật dễ dàng để thấy những cảm giác khoái lạc vật chất, liên kết với những vui thích về thức ăn hay tình dục đóng một vai trò quan trọng trong sự sống còn và tái tạo, nhưng giá trị thích ứng của nhiều cảm xúc tích cực khác vẫn là một huyền bí bao la vời vợi.

Phần xây dựng của thuyết Mở Rộng và Xây Dựng mà những cảm xúc tiêu cực được thiết kế để giúp chúng ta sống còn khi chúng ta gặp nguy hiểm, trong khi những cảm xúc tích cực được hình thành cho những lúc mà mọi thứ là an toàn, và mục tiêu của chúng là để xây dựng những tiềm lực vật chất, tri thức, và xã hội mà chúng ta có thể sử dụng trong tương lai, những thứ có thể làm nổi bật các cơ hội cho sự sống còn của chúng ta. Đây là những cảm xúc phối hợp sáng tạo và khám phá, của những suy nghĩ về những chiến lược mới để đạt đến những tài xoay sở và phương thức thích ứng đến môi trường của chúng ta. Và đây là những cảm xúc giúp chúng ta nuôi dưỡng những liên kết xã hội sẽ lợi lạc trong tương lai, khi mọi thứ có thể khó khăn và chúng ta cần hướng đến người khác để giúp đỡ. Như những con người tiến hóa và sống lâu hơn, chắc chắn việc nghĩ đến tương lai và xây dựng nên một ít tiềm năng nào đấy mà chúng ta có thể được đền trả trong những thời gian về sau là cần thiết.

Trong một trong những thí nghiệm ban đầu minh chứng cho hiệu quả của việc “mở rộng” những cảm xúc tích cực”, Fredrickson và các đồng nghiệp của bà đã tập hợp một nhóm những đối tượng thử nghiệm, phân chia thành những nhóm nhỏ, và gọi lên một cảm xúc khác biệt trong mỗi nhóm bằng

việc cho họ xem những đoạn phim ngắn gợi ra một cảm xúc đặc thù, chẳng hạn như sự thích thú, giận tức, hay sợ hãi. Sau đó bà ước lượng hiệu quả của cảm xúc trên khả năng của người tham dự rằng họ nghĩ một cách rộng rãi hơn hay hẹp hơn, để thấy hoặc là “hình ảnh rộng lớn” [tổng thể] hay để tập trung trong những chi tiết nhỏ bé. Bà đã thực hiện trong những phương cách đa dạng. Trong một thí nghiệm, thí dụ, bà đã sử dụng “bài tập quán sát tiến trình toàn thể - cục bộ” - bà đã cho những đối tượng tham gia thấy một một biểu đồ với một số hình dạng hình học “kiểu mẫu”. Sau đó, bà cho họ xem hai biểu đồ khác và yêu cầu họ xét đoán hình nào trong hai hình ảnh so sánh này là giống với hình “kiểu mẫu”. Không chọn “đúng” hay “sai”; một hình ảnh so sánh giống với kiểu mẫu trong hình dạng toàn thể của nó, hay “hình thể toàn bộ”, và hình kia giống với cái thứ nhất hơn trong những chi tiết chi li của nó, hay “những yếu tố cục bộ”. Các kết quả cho thấy rằng những ai cảm nhận cảm xúc tích cực thì thường “thấy hình ảnh rộng lớn” và chọn hình ảnh giống với hình dạng tổng thể. Những ai cảm nhận trung tính hay trong một tình cảm tiêu cực là thường biểu lộ một kiểu mẫu tư tưởng hẹp hơn, tập trung trên những chi tiết nhỏ. Từ thí nghiệm ban đầu ấy, Fredrickson và những người khác đã tiến hành nhiều loại thí nghiệm tương tự cho thấy một cách thuyết phục một số khác biệt nền tảng này trong suy nghĩ giữa những ai ở trong một tình tích cực và những ai trong tình tiêu cực.

Một nhà khảo sát khác, Alice Isen từ Đại Học Cornell, một trong những nhà tiên phong thật sự của việc nghiên cứu về các cảm xúc tích cực, đã khảo sát những hiệu quả của các cảm xúc tích cực trên suy nghĩ trong hơn hai thập niên, tập hợp những chứng bao quát minh chứng các hiệu quả việc mở rộng. Thí dụ, trong một nghiên cứu, bà đã gây ra một cảm

giác tích cực trong một nhóm đối tượng thí nghiệm và cho họ trình bày những bài tập ngôn ngữ phối hợp. Bà cho họ một danh sách của ba chữ, thí dụ, “máy cắt”, “ngoại quốc”, và “nguyên tử”, rồi yêu cầu họ nghĩ về một chữ liên hệ đến cả ba (trả lời: “năng lực”). Bà thấy rằng các đối tượng cảm thấy vui vẻ đã thực hiện tốt hơn nhóm kiểm chế một cách nổi bật. Cuộc nghiên cứu đầu tiên của bà sử dụng phương pháp này được thiết lập để nghiên cứu những hiệu quả của cảm xúc tích cực trong việc sáng tạo, nhưng trong việc điều khiển những thí nghiệm như những thứ này, sự việc cũng trở nên rõ ràng rằng các cảm xúc tích cực giúp người ta thấy mọi thứ từ một viễn tượng rộng rãi hơn, như đối lập đến những hiệu quả hạn hẹp của các cảm xúc tiêu cực.

Với điều này như một quá khứ tiềm tàng, nếu chúng ta thực hiện một quán sát khác vào “sự tiếp cận thực tế” của đức Đạt Lai Lạt Ma, bỗng nhiên chúng ta thấy rằng những ngôn từ của ngài bắt đầu đảm nhiệm một vòng đai quen thuộc! Kỹ thuật hay phương pháp chính yếu mà ngài đề xuất cho việc tra dồi triển vọng thực tế này là nhìn vào những tình thế bất lợi từ một viễn tượng rộng rãi hơn, từ những góc cạnh khác nhau, nhìn “hình ảnh rộng lớn” [tổng thể], tiếp nhận một viễn tượng lâu dài, tra dồi một cung cách uyển chuyển về suy nghĩ mà nó cho phép chúng ta thấy mọi vật trong những cung cách mới, v.v... Đây chính xác là một loại suy nghĩ mà các nhà khảo sát đã từng phối hợp với những cảm xúc tích cực qua những thí nghiệm gần đây.

Ở đây một câu hỏi quan trọng khởi lên. Việc nghiên cứu cho thấy việc các cảm xúc tích cực hay cảm giác hạnh phúc một cách tổng quát hoạt động để mở rộng nhận thức và triển vọng của chúng ta. Đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị ngược lại - rằng tra dồi một viễn tượng rộng rãi, một nhận thức phóng

302 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

khoảng và một triển vọng thực tế (sử dụng khả năng của chúng ta cho lý trí, phân tích, và luận lý [logic], ...), là một sự tiếp cận hiệu quả để đương đầu với thế giới rắc rối của chúng ta và duy trì hạnh phúc. Vì vậy, những cảm xúc tích cực có thể đưa đến một loại triển vọng mà đức Đạt Lai Lạt Ma đang nói đến, nhưng có phải điều ngược lại là đúng không? Nói cách khác, có phải việc trau dồi thận trọng một nhận thức rộng rãi, thấy những rắc rối của chúng ta từ những khía cạnh khác nhau,..., sẽ đưa đến những cảm xúc tích cực hơn hay không?

Trong một chữ, Vâng! Các nghiên cứu hoàn tất bởi Fredrickson và những người khác đã cho thấy rằng nó là một con đường hai chiều: Những cảm xúc tích cực đưa đến suy nghĩ rộng rãi hơn, và sự thực hành suy nghĩ rộng rãi hơn đưa đến những cảm xúc tích cực. Kết quả là những gì các nhà khảo sát đã xác định như một “xoắn ốc hướng lên”, nơi mà khi chúng ta càng thực tập suy nghĩ rộng rãi, chúng ta càng trải nghiệm những cảm xúc tích cực và hạnh phúc hơn, là điều hóa ra sẽ đưa đến một quan điểm rộng rãi hơn, v.v...

Những điều này dường như không nghi ngờ rằng nhìn những tình thế từ một nhận thức rộng rãi có thể giúp chúng ta trau dồi những cảm xúc tích cực hơn và có thể giúp chúng ta đương đầu với những rắc rối hàng ngày một cách hiệu quả hơn. Dĩ nhiên, có những cảm xúc tích cực hay những thể trạng tâm thức nào đó là nổi bật và quan trọng đặc biệt khi đối phó với một số rắc rối nghiêm trọng và nan giải hơn trong thế giới ngày nay là hy vọng, lạc quan, và hồi phục.

Do vậy, buổi sáng tiếp theo chúng tôi sẽ trở lại những chủ đề cấp thiết này.

Nguyên tác: Coping with a Troubled World

Ân Tâm Lộ ngày 13/11/2011



Chương 11:

HY VỌNG, LẠC QUAN VÀ KHẢ NĂNG HỒI PHỤC

HY VỌNG

Mùa xuân là mùa hy vọng. Và mỗi mùa xuân, khi những người hâm mộ của Chicago Cubs tràn ngập sân bóng Wrigley cho trận mở màn của đội bóng dã cầu trong mùa, có một niềm tin chân thành trong mỗi trái tim: “Đây là năm! Đây là năm mà chúng ta sẽ thắng Loạt Thi Đấu Thế Giới!” Và mỗi mùa thu, khi hơi se lạnh trở lại không gian và những ngày bắt đầu ngắn hơn, với những giấc mơ của họ như món quà lớn vỡn vỡ tan, thì có một tư tưởng trong mỗi con tim: “Hãy chờ đợi đến năm sau!” Và điều gì đã truyền cảm hứng cho những người hâm mộ để tụ tập trong sân vận động năm sau, và một lần nữa hét toáng lên, “Đây là năm của chúng ta!” mặc dù đội của họ chưa từng thắng một Loạt Thi Đấu Quốc Tế nào từ năm 1908? Đây là hy vọng.

Hy vọng là một trong những tiềm năng nội tại quan trọng nhất của con người. Và nó là hy vọng mà bây giờ chúng ta hướng sự chú ý đến.

“Thưa Đức Thánh Thiện,” tôi bắt đầu, “ngài biết không, hôm qua ngài đã đề cập rằng những lợi ích của việc chấp nhận sự kiện rằng những vấn nạn và khổ đau nhất định sinh khởi trong đời sống. Tuy thế, tôi đang nghĩ rằng mặc dù những lợi ích tiềm tàng của việc tiếp nhận quan điểm hoàn toàn thực tế này mà ngài đang nói đến, trong cái nhìn của tất cả những rắc rối đang diễn ra trên thế giới, mọi thứ chắc chắn đôi khi dường như đáng thất vọng.

“Đó là tại sao chúng ta cần sự đa dạng trong các phương pháp,” đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, “và những cung cách của việc nhìn vào những vấn nạn của chúng ta. Thí dụ, ngay cả nếu chúng ta đang nghĩ về một số vấn nạn nào đó rộng lớn hơn hay nghiêm trọng hơn trong xã hội, những vấn đề như môi trường, v.v..., và cảm nhận một ý thức chán nản hay tuyệt vọng, nếu chúng ta nhìn vào điều này trong một viễn tượng rộng rãi hơn, chúng ta có thể thấy rằng nhiều thứ trong những rắc rối này là do trí thông minh con người tạo ra, việc lạm dụng trí thông minh con người, không làm cân bằng với những giá trị nhân bản, một trái tim lương thiện. Thí dụ, óc thông minh của chúng ta đã đưa đến việc phát triển những kỹ thuật hiện đại, nhưng không có một ý thức trách nhiệm nhân bản, kỹ thuật có thể làm nên những thảm họa. Nhưng nếu những rắc rối nào đấy làm nên hay tạo ra bởi óc thông minh của con người, thế thì cùng sự thông minh ấy có thể được sử dụng để tìm ra giải pháp, nếu ý chí ở đấy, được hướng dẫn bởi động cơ chính đáng.”

“Ô, ngay cả nếu có thể tìm ra giải pháp, tôi nghĩ nhiều người có thể vẫn trở nên chán nản bởi vì các rắc rối là quá phức tạp, và tiến bộ trong việc vượt thắng chúng dường như xảy ra quá chậm chạp.”

“Đó là tại sao tôi nghĩ rằng thật quan trọng để trau dồi một thái độ mà nó cho phép chúng ta duy trì hy vọng. Hy vọng có thể làm nên một sự khác biệt lớn lao trong sự đáp ứng của chúng ta đến những rắc rối và khó khăn.”

“Vâng nên, vì hy vọng là quá khẩn thiết trong thế giới ngày nay, tôi đang tự hỏi ngài có thể nói cho tôi nghe một ít nữa về nó, và việc trau dồi nó như thế nào không?”

“Vâng... Bây giờ về hy vọng... tôi nghĩ theo một nhận thức mà chúng ta có thể nói rằng sự hiện hữu của chính chúng ta được kéo dài bởi hy vọng. Ông thấy đấy, như chúng ta đã thảo luận nhiều lần rồi, khát vọng căn bản nhất của nhân loại là tìm kiếm hạnh phúc, để vượt thắng khổ đau. Chúng ta có thể lên giường vào ban đêm đối diện với nhiều rắc rối trong đời sống của chúng ta. Nhưng chúng ta có thể đi ngủ hy vọng chúng ta sẽ thức dậy sáng hôm sau!” Ngài chắc lưỡi, sau đó tiếp tục. “Và rồi thì sáng hôm sau, trong một cách, lại là hy vọng thúc đẩy chúng ta rời khỏi giường và tiếp tục với đời sống của chúng ta - hy vọng mà chúng ta cuối cùng có thể đạt đến nguyện vọng của mình cho hạnh phúc, hy vọng rằng thế nào đấy chúng ta sẽ có thể vượt thắng mọi chướng ngại. Và chúng ta có thể có những loại mục tiêu đặc thù nào đấy trong đời sống của chúng ta, và nó là hy vọng cho phép chúng ta tiếp tục hoạt động đối với những mục tiêu ấy. Do thế, đời sống của chúng ta rõ ràng được giữ cho sống động bởi hy vọng.”

Với điều này trong tâm, tôi hỏi, “Ngài có thể nói về việc chính ngài đã kéo dài một cảm giác tiềm tàng của hy vọng như thế nào, trong cuộc diện của những thử thách đối với những tình thế của Tây Tạng đã vẫn không giải quyết được một cách căn bản cho đến ngày hôm nay không?”

“Vâng. Ở đây, chúng ta đang thảo luận sự tiếp cận này của việc tiếp nhận một viễn tượng rộng rãi hơn, và điều ấy có thể hỗ trợ vô cùng lớn lao trong việc duy trì một cảm nhận hy vọng trong việc đối phó với tình cảnh của Tây Tạng, bởi vì cái nhìn của chúng ta càng hẹp, thì nó càng trông như tuyệt vọng hơn. Nếu chúng ta nhìn vào nó chỉ trong một phạm vi giới hạn, nhìn chỉ vào những sự kiện gần đây và tình thế hiện tại, chúng tôi đã đấu tranh trong năm mươi năm, nhưng cho đến bây giờ những nỗ lực của chúng tôi vẫn chưa đem đến thành công.

“Nhưng nếu ông mở rộng viễn tượng của ông, và nhìn vào hoàn cảnh từ một viễn tượng toàn cầu, thế thì ông có thể thấy một căn bản hy vọng nào đây. Xét cho cùng, toàn bộ thế giới đang thay đổi, và không có lý do gì mà Trung Hoa phải là một ngoại lệ. Chỉ trong một vài thập niên qua, ai có thể tiên đoán sự sụp đổ của Liên Bang Xô Viết? Trong thực tế, Trung Hoa hiện nay rất khác với Trung Hoa hai mươi năm trước. Trong trường hợp của Tây Tạng, nếu ông chỉ nhìn vào những chính sách quá khứ của Bắc Kinh, ông có thể không thấy khả năng cho hy vọng nhiều. Nhưng với một viễn tượng rộng rãi hơn, ông có thể khám phá có những thay đổi xảy ra chính trong xã hội Hoa Lục, đặc biệt những người bình thường đang bắt đầu biểu lộ thích thú hơn đối với văn hóa và đạo Phật Tây Tạng. Ngay cả trong những người Hoa, ông có thể thấy một con số lớn mạnh những người ủng hộ và những người biểu lộ tình cảm lớn hơn cho người Tây Tạng. Vì vậy, ở đây một lần nữa ông có thể thấy rằng nếu viễn tượng của chúng ta càng rộng rãi hơn, khả năng cho hy vọng càng lớn hơn.

“Ngay cả với sự quan tâm đến việc di chuyển một số lượng lớn tộc người Hoa vào Tây Tạng, là điều đưa lên các nỗi lo sợ nghiêm trọng trong những người Tạng rằng việc

này có thể biến người Tạng thành một nhóm thiểu số không quan trọng ngay trong chính quê hương chúng tôi, nhưng người ta có thể thậm chí hình dung đến khả năng cho một sự thay đổi trong chính sách. Người ta có thể tưởng tượng rằng không có sự khuyến khích của chính quyền để người Hoa di cư vào Tây Tạng, sự chuyển dịch dân số này không chỉ có thể dừng lại, mà trong thực tế, một số người Hoa hiện định cư tại Tây Tạng có thể hồi hương về nguyên quán của họ, nơi mà độ cao và thời tiết có thể thích hợp hơn. Vì vậy, bất cứ thứ gì cũng có thể.”

Suy nghĩ về sức mạnh nội tại và ý nghĩa lớn lao của tính quả quyết được đòi hỏi để duy trì hy vọng sau hàng thập niên thất bại trong việc đối phó với Trung Cộng, tôi hỏi, “Cũng có bất cứ nhân tố nào khác có thể hỗ trợ ngài duy trì hy vọng để tiếp nhận viễn tượng rộng rãi này không?”

“Sự tiếp cận này đã thật là hữu dụng trong việc giúp để duy trì hy vọng,” ngài trả lời, “nhưng trong trường hợp của tôi có thể có nhiều nhân tố hiện hữu. Có điều này, tôi tìm sự nương tựa trong sự thực hành Phật giáo của tôi. Thí dụ, có một đoạn kệ mà tôi lập lại mỗi ngày, là điều hỗ trợ tôi, cung cấp một cội nguồn sức mạnh to lớn, và ngăn ngừa tôi khỏi đánh mất lòng hy vọng ...”

“Ngài muốn nói đến đoạn kệ ưa thích của ngài từ Tịch Thiên chứ gì?”

“Vâng,” ngài nói. Rồi thì, tụng lại đoạn kệ với một âm hưởng sinh động giống như nó được trì tụng lần đầu tiên, ngài nói, “Khi không gian còn tồn tại, khi chúng sinh còn hiện hữu. Cho đến lúc ấy, nguyện cho tôi cũng hiện diện. Và xua tan những khổ đau của trần thế. Vì vậy, ở đây, đoạn kệ này giúp tôi chuyển viễn tượng của tôi, tạo nên một cái nhìn

rộng rãi hơn, nhìn vào hoàn cảnh trong một phạm vi rộng lớn hơn. Thế nên, nếu ông nhận định tình thế dựa vào nền tảng của việc mở rộng thời gian, cùng với nhận thức rằng thay đổi không thể tránh khỏi, rằng vô thường là một trong những đặc trưng bất khả kháng của sự tồn tại, thế thì chúng ta có thể thấy rằng mọi thứ là có thể.”

“Dĩ nhiên, đây là một phương pháp chính yếu của đạo Phật,” ngài nhắc lại. “Chúng ta cần tâm niệm rằng một trong những lý do tại sao những kệ tụng như đoạn kệ này của Tịch Thiên là đầy năng lực đối với tôi là như thế, khi tôi trì tụng chúng, có toàn bộ hệ thống của niềm tin phía sau nó. Điều này bao gồm một sự tin tưởng trong giáo lý tái sinh, khái niệm vô lượng vô biên kiếp sống, v.v...”

“Tôi nghĩ rằng tổng quát một người có niềm tin tôn giáo hay không có thể làm nên một sự khác biệt lớn trong khả năng đương đầu của mỗi người. Và ở đây, tôi nghĩ mỗi tôn giáo quan trọng của thế giới đã có một công hiến, mỗi tôn giáo với lý tưởng hay sự thực tập của nó đã giúp đỡ ban cho những người tin tưởng một loại sức mạnh nội tại, và ngăn ngừa họ khỏi chìm vào trong sự tuyệt vọng hay hết hy vọng khi đối diện với những rắc rối của thế giới. Dĩ nhiên, “ngài thêm, “từ một quan niệm thế tục, người ta có thể thấy những ý tưởng này là khó để chấp nhận.”

“Thật sự, thưa Đức Thánh Thiện, có nhiều chứng cứ khoa học ủng hộ ngài, việc chỉ ra những lợi ích của tín ngưỡng trong sự gia tăng toàn bộ hạnh phúc của con người và trong việc giúp con người đương đầu với với những nghịch cảnh hay các sự kiện chấn thương tâm lý trong cuộc sống. Và đây là chủ đề mà tôi thích khám phá với ngài một cách sâu rộng hơn tại một điểm nào đó về sau này. Nhưng bây giờ, tôi muốn tiếp tục với những sách lược thế tục.

“Thế này, tôi tự đang tự hỏi... ngài đã đề cập việc trì tụng đoạn kệ của Tịch Thiên đã giúp bạn cho ngài một viễn tượng rộng rãi và lâu dài hơn, nhưng có một hệ thống niềm tin Phật giáo phía sau điều ấy. Tuy vậy tôi nghĩ rằng ngay cả từ một quan điểm thế tục, không có hệ thống tin tưởng ấy, một người có thể vẫn thấy rõ giá trị của một quan điểm rộng rãi và lâu dài.”

Tôi suy nghĩ một lúc. “Vậy thì, tôi đang tự hỏi, có những phương cách bổ sung để phát triển cái nhìn mở rộng ấy không mà không nhờ vào việc nghĩ đến vô lượng vô biên kiếp sống và tái sinh, v.v... Ở đây tôi đang cố gắng để nghĩ về một thí dụ đặc thù liên hệ đến chủ đề hy vọng bền bỉ.”

Đột nhiên một tư tưởng lóe lên trong tôi. “Ồ, điều này có thể là một thí dụ: Hãy nói rằng một người đang thực hiện một nhiệm vụ khó khăn, điều gì đấy trông hầu như bất khả thi, không hy vọng, ... Giống như, thí dụ, hãy nói là một nhà nghiên cứu đang hành động trong việc cứu chữa bệnh truyền nhiễm, nhưng dĩ nhiên điều ấy rất phức tạp, dường như tuyệt vọng. Thay vì bị tràn ngập bởi tính chất không hứa hẹn của việc khám phá ra phương thức chữa trị, cho rằng người ấy có thể chán nản trong việc dành thời gian để nghĩ về phương pháp ấy, ‘Ồi chao, nhiệm vụ này quá khó khăn. Tôi không thể hoàn tất một mình tôi. Nhưng nếu tôi thực hiện chỉ một sự cống hiến nhỏ nữa, một bước nhỏ nữa, rồi thì một nhà nghiên cứu khác có thể lấy đó làm nền tảng để thiết kế, và người nào khác nữa có thể xây dựng việc làm của họ trên ấy,’ v.v... Nếu chúng ta nhìn vào vấn đề từ viễn tượng ấy, thế thì chuyện ấy dường như không quá tuyệt vọng, người ấy sẽ có hy vọng rằng cuối cùng việc chữa trị sẽ được tìm ra. Cách hành động lý trí ấy như một sự thay thế, sự đổi chỗ cho ý tưởng tái sinh và vô biên kiếp sống có được không?”

310 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Đúng đấy! Đúng đấy! Quá hay!” đức Đạt Lai Lạt Ma reo lên. “Đó là một ví dụ rất tuyệt. Bởi vì, trong thực tế, nếu chúng ta nhìn vào lịch sử của khoa học hiện đại và chỗ hiện tại của chúng ta, chúng ta có thể thấy những ảnh hưởng của các công hiến được thực hiện bởi những con người từ các xu hướng và thế hệ khác nhau. Vì thế, một người thực hiện một đóng góp và một người khác tiếp theo sau và xây dựng trên điều này. Một người khác tiếp theo và xây đắp lên điều nọ. Nên chúng ta có thể nhìn chỉ vào thế kỷ trước và thấy nơi mà khoa học đã tiến bộ đến một giai tầng chỗ mà các nhà tiên phong của khoa học hiện đại thậm chí đã không bao giờ mơ tới được!

“Vì vậy, Howard, tôi nghĩ rằng trong thực tế đây là một loại ý tưởng bổ sung, và loại lý trí mà ông đề nghị hữu ích trong việc phát triển một viễn tượng lâu dài hơn có thể hữu dụng trong một niềm hy vọng kéo dài, đặc biệt khi nói về những rắc rối đủ loại trong xã hội hay việc đạt đến bất cứ mục tiêu khó khăn lâu dài nào.”

“Ngài có nghĩ về bất những nhân tố hay sách lược nào khác để hỗ trợ niềm hy vọng bền bỉ, những cung cách khác để nhìn vào một rắc rối sẽ cho chúng ta sức mạnh để tiếp tục tiến tới mà không rơi vào ngã lòng hay thất vọng?”

“VẬY thì, những nhân tố khác...” ngài nhắc lại một cách từ tốn. “Ông biết không, Howard, trong việc duy trì hy vọng và quyết tâm trong vấn đề theo đuổi một mục tiêu cao quý, một cách tổng quát tôi cảm thấy rằng thật thiết yếu để có một nhận thức rõ ràng về vấn đề mục tiêu của chúng ta xứng đáng như thế nào, giá trị của mục tiêu. Đó là vấn đề quan trọng. Thí dụ, nhận ra rằng mục tiêu của chúng ta là thích đáng, là một việc liên hệ đến lợi ích của người khác hay sự cát tường thông thường của cộng đồng, sẽ hỗ trợ cho quyết tâm của

chúng ta để theo đuổi nó. Và rồi khi mọi việc trở nên khó khăn, chỉ đơn giản nhắc nhở chính mình về giá trị mục tiêu của mình có thể giúp để niềm hy vọng và lòng can trường bền bỉ. Chúng ta có thể thật sự đang vật vả với một vấn đề khó khăn, thí dụ thế, những nếu chúng ta có thể tự nhắc nhở mình rằng những thế hệ tương lai của gia đình hay thân hữu chúng ta sẽ thu hoạch những lợi ích nếu chúng ta thành công, thế thì điều này sẽ giúp để kéo dài những nỗ lực của chúng ta và không bỏ cuộc. Trong trường hợp đó, rồi thì cho dù mục tiêu ấy có được thực hiện trong kiếp sống hiện tại của chúng ta hay không thì không thật sự quan trọng. Thí dụ, ông nhìn vào đời sống của những đạo sư tâm linh vĩ đại như đức Phật và Chúa Giê-su, những sứ mệnh mà các Ngài sắp đặt không chỉ giới hạn trong lúc các Ngài tại thế mà thôi.”

“Ý tưởng này về ‘có một mục tiêu xứng đáng’,” tôi hỏi; “ngài có nghĩ là điều này liên hệ đến việc có một cảm nhận về ý nghĩa và một mục tiêu cao thượng trong đời sống không?”

“Vâng, điều này có thể liên hệ,” đức Đạt Lai Lạt Ma đáp lời. “Mặc dù những gì tôi muốn nói ở đây một cách đặc biệt là nhu cầu để nhận thức về giá trị của mục tiêu mà chúng ta mong ước theo đuổi, nó cũng là trường hợp mà khi một cá nhân có một cảm nhận về mục tiêu trong sự hiện hữu của người ấy vượt hơn những quan tâm hẹp hòi cá nhân, điều này cung ứng một cội nguồn của sức mạnh và khả năng để chịu đựng nghịch cảnh và khó khăn. Vì thế, nếu mục tiêu hay ý định của một người liên kết đến cảm nhận của họ về ý nghĩa hay mục tiêu cao thượng, thế thì điều này có thể làm nên một khác biệt lớn lao trong việc tăng cường quyết tâm của họ.”

Đối với hầu hết những người quán sát nhìn vào tình thế hiện tại ở Tây Tạng, giấc mơ của đức Đạt Lai Lạt Ma về một khu tự trị chân thật và tự do cho đồng bào ngài, ngay cả

312 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

không có sự độc lập hoàn toàn, dường như vô vọng. Dường như không thể tưởng tượng được rằng giới linh đạo Trung Cộng sẽ bỗng nhiên đảo ngược, và ngăn chặn xu hướng người Hán đổ vào Tây Tạng, từ bỏ rõ ràng ý đồ làm giảm tỉ lệ dân số người Tạng đến một mức độ mà họ trở thành một thiểu số nhỏ ngay trên quê hương của họ.

Bất chấp điều này, trong năm mươi năm qua đức Đạt Lai Lạt Ma đã tranh đấu không ngừng nghỉ, hoạt động không mệt mỏi để đạt đến một sự tự do hơn và nhân quyền cho đồng bào Tây Tạng, hành động trong khả năng tuyệt vời nhất của ngài để giáo hóa người khác, khẩn khoản thỉnh cầu bất cứ khi nào và bất cứ nơi nào ngài có thể. Và trong năm mươi năm ngài đã không thỏa mãn được gì ngoài thất bại. Trong mỗi bước, bất chấp những gì ngài làm hay ai ngài gặp, ngay khi sự hiện diện của ngài trở nên được biết bất cứ nơi đâu trên thế giới, những vụ phản kháng chính thức và những lời phàn nàn không chính thức do nhà cầm quyền Bắc Kinh lên tiếng khiêu nại chắc chắn sẽ ồn ào, sử dụng bất cứ áp lực nào mà họ có thể bắt nạt hay dọa dẫm bất cứ người nào gặp gỡ ngài. Điều này đã và đang xảy ra hết lần này đến lần khác, với trạng thái đơn điệu tàn nhẫn và tức giận điên cuồng. Trong năm mươi năm. Nhưng ngài đã không đánh mất hy vọng.

Rõ ràng, đức Đạt Lai Lạt Ma đã chủ động tinh thông Nghệ Thuật Hy Vọng, và trong cuộc đàm luận của chúng tôi buổi sáng hôm ấy, ngài đã giải thích việc ngài điều khiển để thực hiện vấn đề này như thế nào. Sử dụng tình thế Tây Tạng như một sự minh họa, ngài đã tiết lộ “sự tiếp cận thực tiễn” có thể được dùng để traу dò hy vọng như thế nào. Sách lược phổ thông hay kỹ thuật chính yếu mà chúng tôi đang thảo luận tuần lễ ấy liên hệ đến việc nhìn vào một tình thế từ một viễn tượng rộng rãi hơn hay từ những khía cạnh khác biệt.

Như chúng tôi đã đề cập, sách lược này có một lĩnh vực rộng rãi của các áp dụng trong việc trau dồi những cảm xúc tích cực, như hy vọng, cũng như việc giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực và trong việc giúp chúng ta đương đầu với những khó khăn với đời sống trong tổng quát. Trong ngôn ngữ khoa học, sách lược này đôi khi được gọi là tái cấu trúc (*reframe*), tái nhận định hay đánh giá lại (*reappraisal*).

Trong việc biểu lộ việc ngài áp dụng phương pháp này đến hoàn cảnh của Tây Tạng như thế nào, đức Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu bằng việc nhìn vào tình thế một cách rộng rãi hơn cùng với hai chiều kích: Không gian và thời gian. Nhìn từ một cấu trúc thời gian rộng lớn hơn, ngài đã nắm bắt một quan điểm lâu dài hơn của tình thế. Và nhìn một cách rộng rãi hơn từ chiều kích “không gian”, ngài đã nhìn vào hoàn cảnh không chỉ từ lập trường của những điều kiện và hoàn cảnh địa phương, mà đúng hơn ngài đã mở rộng viễn tượng của ngài đến nhìn tình thế từ một phạm vi toàn cầu rộng lớn hơn, nhìn vào những thay đổi khắp thế giới.

Khi cuộc đàm thoại của chúng tôi mở ra tuần ấy, đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục tiết lộ những phương pháp bổ sung của việc nhìn vào những rắc rối “một cách thực tế hơn” hay theo một “viễn tượng rộng rãi hơn”. Và trong thảo luận này, ngài đã thêm vào một trong những phương thức quan trọng nhất của việc “đánh giá lại” hay “tái nhận định” một tình thế bất lợi hay một rắc rối: Tìm kiếm một ý nghĩa lớn lao hay một mục tiêu cao thượng nào đó phối hợp với hoàn cảnh như đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị, mục tiêu của chúng ta càng “liên kết với cảm nhận ý nghĩa hay mục tiêu cao thượng,” sẽ càng dễ dàng tìm thấy sức mạnh hơn từ mục tiêu của chúng ta, và gia tăng quyết tâm của chúng ta để vượt thắng bất cứ chướng ngại nào trong đời sống.

314 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Trước đây, chúng tôi đã đề cập vấn đề những cảm xúc tích cực có thể giúp chúng ta đương đầu với nghịch cảnh, hoạt động như một phương thuốc đối trị đến những đáp ứng căng thẳng phối hợp với những cảm xúc như bồn khoăn hay giận tức. Tóm lược chứng cứ khoa học về chủ đề này, Barbara Fredricksons đã nói, “Những cảm xúc tích cực liên kết với sự đương đầu hiệu quả hơn, đánh dấu bởi việc tìm kiếm ý nghĩa tích cực trong những rắc rối và tiếp nhận một viễn tượng rộng rãi hơn trên những vấn đề ấy.” Nhìn vào những dữ liệu thông tin từ những thí nghiệm khác cũng như của chính mình, bà đã kết luận, “Việc tìm ra ý nghĩa tích cực có thể là điểm tác dụng đòn bẩy năng lực nhất cho việc trau dồi những cảm xúc tích cực trong những thời gian của khủng hoảng.”

Theo truyền thống, phương thức thông thường nhất của việc tìm ra ý nghĩa là qua những niềm tin tâm linh hay tôn giáo của chúng ta. Trong cuộc thảo luận của chúng tôi, đức Đạt Lai Lạt Ma đã hoàn toàn thật tình trong việc xác định vấn đề các niềm tin và những thực hành đạo Phật đã đóng một vai trò đầy năng lực trong việc hỗ trợ ngài đương đầu với nghịch cảnh như thế nào. Việc tìm ra một ý nghĩa tích cực nào đó trong nghịch cảnh không chỉ làm nổi bật những cảm xúc tích cực trong phổ quát, mà cũng có thể làm mạnh mẽ những cảm xúc tích cực đặc thù mà chúng tôi đang nhắm đến ở đây: Hy vọng. Trong thực tế, ý nghĩa tích cực xuất phát từ niềm tin tôn giáo chắc chắn là cội nguồn đơn độc to lớn nhất của hy vọng xuyên qua lịch sử, từ đây vô số người đã tìm thấy sức mạnh, cảm hứng, và can đảm.

Không có thắc mắc gì rằng mục tiêu và ý nghĩa là một trong những nguồn gốc chắc chắn nhất của hạnh phúc con người nói chung, thêm vào vai trò của nó trong việc giúp chúng ta duy trì hy vọng, nâng đỡ chúng ta qua nghịch cảnh,

khổ đau, thảm họa, và những thời điểm tối tăm nhất của cuộc đời. Như chúng ta đã từng thấy, niềm tin tôn giáo chắc chắn có thể cung cấp một cảm nhận về ý nghĩa, nhưng mục tiêu và ý nghĩa cũng có thể được tìm thấy trong nhiều phương thức bên cạnh niềm tin tôn giáo. Đức Đạt Lai Lạt Ma khuyên bảo rằng khi chúng ta đang đối diện với nghịch cảnh hay chướng ngại trong việc theo đuổi mục tiêu của mình, một phương cách của việc tăng cường hy vọng và sức mạnh để tiếp tục là việc nhắc nhở chính mình về giá trị hay lợi ích lớn lao trong mục tiêu của chúng ta, phản chiếu trên sự thích đáng của nó, chẳng hạn như vấn đề nó có thể cống hiến đến lợi lạc hay cát tường của người khác. Đây là một phương pháp thiết yếu của việc tìm kiếm ý nghĩa tích cực, và một sách lược hiệu quả để giúp làm mạnh mẽ hy vọng mà có thể được sử dụng giống như nhau bởi những người có tín ngưỡng và không niềm tin tôn giáo.

Liên hệ đến những nghiên cứu của chính bà và những người khác, Fredrickson đã nói, “Có hay không có sự tiêm nhiễm tôn giáo, con người có thể tìm thấy ý nghĩa tích cực trong đời sống hàng ngày bằng việc đánh giá lại những sự kiện bất lợi trong một ánh sáng tích cực, truyền cho những sự kiện thông thường với những ý nghĩa tích cực, và theo đuổi cùng đạt đến những “mục tiêu thực tiễn”. Khi cuộc đàm luận của chúng tôi tiếp diễn, lời chỉ bảo thực tiễn của đức Đạt Lai Lạt Ma có tương quan một cách toàn hảo với lý thuyết khoa học hiện đại trong việc thảo luận tầm quan trọng của việc thiết lập những mục tiêu thực tiễn.

THIẾT LẬP NHỮNG MỤC TIÊU THỰC TIỄN

“Thưa Đức Thánh Thiện,” tôi tiếp tục, “tôi nghĩ ngài đã đặt ra một lời khuyên bảo tốt đẹp nào đó về việc đương đầu với những rắc rối mà không trở nên bị áp đảo một cách hoàn

316 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

toàn. Tôi chỉ đang tự hỏi ngài có thể nghĩ về bất cứ những nhân tố nào khác có thể hữu dụng khi chúng ta theo đuổi các mục tiêu của chúng ta trong đời sống - những nhân tố khác có thể giúp để ngăn ngừa chúng ta khỏi trở nên quá chán nản khi chúng ta đi đến việc chống lại những chướng ngại?”

“Vâng. Một vấn đề khác nữa. Chúng ta đang nói về sự hữu ích của việc có một triển vọng thực tiễn, và tôi nghĩ rằng khi chúng ta bố trí để đạt đến một mục tiêu nào đấy, điều quan trọng để khảo sát vấn đề thực tiễn và khả thi như thế nào, để thấy mục tiêu của chúng ta là có thể đạt được hay không. Việc chuẩn bị ngay lúc khởi đầu tốt như thế nào có thể làm nên một sự khác biệt. Như Tịch Thiên chỉ ra trong tác phẩm *Hướng Dẫn Lối Sống của Bồ Tát*, khi chúng ta bắt tay vào dự án, đầu tiên thăm tra xem để thấy chúng ta có thể thực hiện nó một cách thích đáng hay không. Chúng ta không nên lao vào một cách hấp tấp. Tôi nghĩ đây chỉ là một sự cảnh giác sáng suốt rằng mục tiêu của chúng ta thật sự có thể đạt được có thể giúp tăng cường sức mạnh cho hy vọng và quyết tâm của chúng ta.

Bị xao lãng vì máy thu âm trong một lúc, tôi lạc hướng và lần theo, “Thưa Đức Thánh Thiện, tôi đang cảm thấy bối rối về một điểm. Ngài đã đề cập rằng một nhân tố giúp để duy trì hy vọng là loại nhất tâm để theo đuổi mục tiêu của chúng ta, căn cứ trên nhận định của chúng ta về vấn đề nó xứng đáng và quan trọng như thế nào, bất chấp nó có thể đạt được trong kiếp sống hiện tại hay không. Bây giờ ngài đang nói về nhu cầu thiết lập một mục tiêu thực tiễn, phải chắc rằng mục tiêu là thiết thực, rằng chúng ta thật sự có thể đạt được nó. Vậy thì, trong một cung cách, nó dường như rằng -”

Không đợi cho tôi nói hết suy nghĩ này, ngài trả lời, “Howard, ở đây chúng ta đang nói về hai vấn đề khác nhau

- mức độ toàn cầu và mức độ cá nhân. Vậy thì trong trường hợp của mức độ toàn cầu, xử trí những vấn nạn xã hội rộng rãi hơn, và v.v..., ngay cả nếu những mục tiêu của chúng ta không đạt được trong một kiếp sống hay một thế hệ, vẫn thích đáng để theo đuổi. Nhưng trong trường hợp nhu cầu cá nhân của một người, thế thì những mục tiêu cá nhân phải nên thực tiễn và khả thi. Thế nên không có xung đột ở đây. Đây là hai phạm vi khác biệt.

Đã làm sáng tỏ về điểm này, ngài tiếp tục. “Dĩ nhiên, việc phát triển một quan điểm thực tế không chỉ liên quan đến quyết định mục tiêu của chúng ta là khả dĩ hay không. Nó cũng liên hệ đến một loại ước định năng động về những thử thách khả dĩ có thể sinh khởi trong việc theo đuổi mục tiêu ấy. Nếu ngay lúc khởi đầu, có một sự thấu hiểu rõ ràng rằng những mục tiêu nào đấy có thể là khó khăn hơn để nhận ra và một số có thể được nhận thức một cách dễ dàng hơn, nếu người ta đã cảnh giác về sự khác biệt ấy và chấp nhận nó, và nếu chúng ta khám phá rằng mục tiêu đặc thù của chúng ta có thể nhận ra khó khăn hơn, thế thì chúng ta sẽ phỏng đoán rằng có sự ràng buộc đến những rắc rối nào đó trong việc theo đuổi điều ấy. Và nếu chúng ta đã cảnh giác về điều ấy trong thực tế này rồi, thì khi chúng chạm trán nghịch cảnh, chúng đã được chuẩn bị một cách tốt đẹp hơn. Thế thì ít có nguy hiểm đánh mất hy vọng hơn. Trái lại nếu ngay từ đầu chúng ta hoàn toàn quên lãng sự kiện rằng những chướng ngại sẽ sinh khởi, thế thì khi chúng ta chạm trán ngay cả với một trở ngại nho nhỏ, chúng ta đánh mất hy vọng và chúng ta phản ứng trong một cung cách cường điệu.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma xem hy vọng như một nhân tố thiết yếu trong việc hỗ trợ chúng ta duy trì các nỗ lực khi chúng ta chạm trán những chướng ngại và trì trệ trong đời sống của

318 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

chúng ta, giúp chúng ta kiên nhẫn trong việc tìm kiếm các giải pháp đến những thử thách của cuộc đời, một quan điểm được sự hỗ trợ của nhiều nghiên cứu khoa học. Do bởi giá trị vô biên của nó, hy vọng đã là một đề tài hấp dẫn mãnh liệt đến những nhà tâm lý học liên hệ trong phong trào tâm lý tích cực. Khi khám phá hy vọng, hầu hết những nhà nghiên cứu phân loại nó như một cảm xúc tích cực, mặc dù không có một sự đồng ý toàn thể. Một số có thể thấy hy vọng như một tiến trình suy tư hay một điểm đặc trưng hơn. Nhưng bất chấp người ta phân loại hy vọng như thế nào, không có thắc mắc gì đến việc nó là một chất liệu then chốt trong việc đương đầu với thế giới rắc rối. Thêm nữa, như một cảm xúc tích cực, giống như những cảm xúc tích cực khác nói chung, hy vọng có thể thực hiện một cống hiến trực tiếp đến tổng lượng hạnh phúc của chúng ta. Và như thế chưa đủ, các nghiên cứu còn thấy hy vọng phối hợp với một lực lượng lợi ích rộng rãi cho sức khỏe thân thể và tinh thần. Hy vọng đã phối hợp với những thành tựu học thuật và thể thao trong sinh viên, và những người trưởng thành trong hy vọng có những mối quan hệ mạnh mẽ hơn, thành công hơn trong công việc, và gia tăng cơ hội đạt được mục tiêu của họ nói chung.

Trong cái nhìn đến tất cả những lợi ích mà hy vọng mang đến, không ngạc nhiên rằng hơn một hay hai thập niên qua đã có nhiều lý thuyết mới về bản chất tự nhiên của hy vọng và việc tăng cường nó như thế nào. Một số giả thuyết này đã đạt được một ít chú ý. Hầu hết bị loại bỏ. Nhưng đặc biệt một nhà tâm lý học, Charles Richard Snyder, tại Đại Học Kansas, rất ảnh hưởng trong lĩnh vực này, đã thực hiện một đóng góp quan trọng cho sự thấu hiểu của chúng ta về hy vọng. Trước lý thuyết của Snyder, người ta cảm thấy hy vọng là một loại mong ước hay cảm giác không phân biệt được là người ta có

thể đạt được mục tiêu của họ hay không. Snyder nghĩ về hy vọng như một tiến trình suy tư trực tiếp đến mục tiêu của hai thành phần làm việc chung với nhau: Lộ trình tư duy và cơ chế tư duy. Lộ trình tư duy liên hệ đến việc có một ý định về vấn đề đạt đến mục tiêu của chúng ta như thế nào. Cơ chế tư duy liên hệ đến ý chí hay động cơ để thực hiện việc ấy. Snyder tin rằng cả hai loại tư duy này phải hiện diện nhằm để duy trì hy vọng và tăng cường sức mạnh cho nhau.

Nhìn vào phương pháp để trau dồi hy vọng của đức Đạt Lai Lạt Ma từ viễn tượng lý thuyết của Snyder, chúng ta có thể thấy một cách dễ dàng phương cách của ngài cống hiến như thế nào đến cả tư duy cơ chế và lộ trình. Cơ chế thành công là ý nghĩa quyết tâm của chúng ta để hoàn thành mục tiêu, cảm nhận được thúc đẩy vào lúc ban đầu, và tiếp tục khi chúng ta bắt đầu, ngay cả nếu nó là khó khăn. Đức Đạt Lai Lạt Ma khuyến nghị rằng khi hy vọng dao động, một cách để khôi phục lại sức mạnh và nghị lực là quán chiếu một cách cẩn trọng trên giá trị và tầm quan trọng của mục tiêu, vì “nhận ra giá trị của nó giúp bạn cho chúng ta lòng quyết tâm để theo đuổi nó.” Đây là một phương cách thiết yếu để tăng cường cơ chế, của việc làm mạnh động cơ và quyết tâm của chúng ta.

Đức Đạt Lai Lạt Ma ủng hộ những mong đợi thực tiễn và cảnh giác về những khả năng của chúng ta trong khi thiết lập những mục tiêu thực tiễn và có thể thực hiện được cũng như tiên liệu những chướng ngại tiềm tàng. Tư duy lộ trình bao gồm có một cảm giác rằng có một con đường rõ ràng để đạt đến ước muốn của chúng ta, rằng có một phương thức để gặp gỡ mục tiêu của chúng ta. Dường như hợp lý để thừa nhận rằng “sự tiếp cận thực tiễn” của đức Đạt Lai Lạt Ma đến việc hoàn thành những mục tiêu chắc chắn sẽ có khuynh

hướng nuôi dưỡng tư duy lộ trình, và vì thế làm mạnh mẽ hy vọng. Một cách ngẫu nhiên, trong khi hình ảnh thông tục của những người với hy vọng cao độ là một loại lạc quan mù quáng, của những hy vọng sai lạc, thì phía đối kháng xuất hiện là trường hợp: Nghiên cứu cho thấy rằng những cá nhân hy vọng cao độ thật sự thường hoàn toàn thực tế.

Lộ trình tư duy cũng phối hợp với cảm nhận tiềm tàng rằng chúng ta có khả năng để tìm ra những phương thức mới để đạt đến mục tiêu của mình ngay cả nếu những chướng ngại bỗng nhiên sinh khởi, rằng chúng ta luôn luôn có thể tìm ra một phương cách để giải quyết rắc rối, hay nghĩ đến một dự án để gặp được mục tiêu của mình. Do vậy, chúng ta càng sáng tạo, khả năng cho việc giải quyết những rắc rối càng mạnh mẽ hơn, chúng ta càng tự tin chúng ta sẽ hiểu rằng chúng ta sẽ có thể tìm ra một “lối đi” để vượt thắng những khó khăn và hoàn thành những mục tiêu của chúng ta. Sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma cũng có thể hỗ trợ để làm nổi bật khía cạnh này của tư duy lộ trình. Như chúng ta đã thấy trước đây, phương thức tiếp cận thực tiễn của đức Đạt Lai Lạt Ma để đương đầu với những rắc rối liên hệ đến việc nhìn vào những tình thế từ một viễn tượng rộng lớn. Điều này sẽ gia tăng những cảm xúc tích cực, là những điều ngược lại sẽ tăng cường suy nghĩ rộng rãi hơn, kết quả là trong sự tăng dần lên mà trong ấy sự suy nghĩ rộng rãi hơn và những cảm xúc tích cực tiếp tục để tăng cường cho nhau.

Có bằng chứng cụ thể rằng việc gia tăng trong cảm xúc tích cực kết quả từ sự tăng dần lên liên tục này được phối hợp với một thể trạng tâm thức rộng rãi hơn giúp con người thấy những rắc rối trong các cung cách mới lạ, “việc rộng mở” phạm vi hoạt động của chúng, mở ra những cung cách mới của việc làm - “những lộ trình” mới để đạt đến mục tiêu

của chúng. Một thí nghiệm làm sáng tỏ nguyên tắc này một cách tốt đẹp. Trong thí nghiệm cổ điển này về sáng tạo, nhà nghiên cứu đặt trên bàn một hộp chứa đèn cầy, diêm quẹt, và một ít đinh mũ. Đối tượng thí nghiệm được yêu cầu gắn những cây đèn cầy lên bức tường trong một cách mà chúng sẽ cháy nhưng không rơi sập trên sàn nhà hay trên bàn. Vấn nạn được giải quyết nếu đối tượng bỏ mọi thứ trong hộp ra ngoài, đóng đinh mũ lên tường, và dùng nó như một cái đế hay chân đèn cầy mà trên đó đèn cầy được dựng lên. Điều này đòi hỏi một loại “suy nghĩ rộng rãi” để thấy cái hộp trong một phương cách mới, không chỉ là một vật chứa. Những nghiên cứu cho thấy rằng thúc đẩy hay xui khiến tính khí một người trước thời hạn sẽ làm tăng khả năng tìm ra giải pháp. Vì thế, việc gia tăng sáng tạo và khả năng cho việc giải quyết rắc rối có kết quả từ những khả năng làm nổi bật tư duy lộ trình - nói cách khác là việc tìm ra “những lộ trình mới” để đạt đến một mục tiêu - là điều sẽ làm mạnh mẽ khả năng chúng ta cho hy vọng, ngay cả khi đối diện với những điều kiện thử thách.

Đến đây, dường như có một sự đồng nhất, hầu như tài tình, tương liên giữa những quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma và hầu hết những lý thuyết khoa học và khám phá gần đây nhất, một sự tương liên tiếp tục khi ngài mở rộng sự khám phá của ngài về hy vọng.

LẠC QUAN

“Một nhân tố rất quan trọng cho việc duy trì hy vọng nói chung là có một thái độ lạc quan,” đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục. “Nếu chúng ta nuôi dưỡng một thái độ bi quan ngay từ lúc khởi đầu, điều này sẽ là một sự thất bại thật sự. Bởi vì thái độ của chúng ta sẽ là điều gì đó, ‘Không có gì hoạt động.’”

322 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Ngài tự xem mình là một người lạc quan chứ, đặc biệt trong cái nhìn về những khó khăn đối diện với những người Tây Tạng cũng như những rắc rối trên thế giới?” tôi hỏi.

“Ô, vâng, chắc chắn là như thế,” đức Đạt Lai Lạt Ma nói với một cái chắc lưỡi.

“Thế thì, thưa Đức Thánh Thiện, ngài là một người tin tưởng vững chắc trong việc nhìn một cách thực tiễn trong những hoàn cảnh thực tế nào đó. Và một cách thực tế, đôi khi những hoàn cảnh là rất ảm đạm. Vậy thì, không phải nhìn vào đó một cách lạc quan là khờ dại hay sao? Đôi khi trái ngược với thực tế?” tôi hỏi.

“Không nhất thiết như thế,” ngài trả lời. “Lạc quan không có nghĩa là chúng ta mù quáng với thực tế thật sự của hoàn cảnh. Nó có nghĩa là chúng ta luôn luôn cru mang tinh thần tích cực vì thế chúng ta duy trì động lực trong việc tìm kiếm một giải pháp đến bất cứ rắc rối nào đấy. Và nó có nghĩa là chúng ta nhận ra rằng bất cứ hoàn cảnh nào đó đều có nhiều khía cạnh khác nhau - lạc quan liên hệ đến việc nhìn vào tình thế không chỉ từ lập trường của chính vấn nạn, không chỉ việc nhận ra những khía cạnh tiêu cực, mà cũng tìm kiếm ra một khía cạnh tích cực nào đó, một lợi ích tiềm tàng nào đó, nhìn một cách năng động vào cùng hoàn cảnh trong những dạng thức của những kết quả tích cực tiềm tàng.”

“Tôi tự hỏi ngài có thể nghĩ về những thí dụ bổ sung về vấn đề chúng ta có thể nhìn vào những vấn nạn trong dạng thức những lợi ích tiềm tàng hay hậu quả tích cực như thế nào, một số thí dụ cụ thể hơn?”

“Thí dụ, thí dụ, thí dụ!” Ngài cười một cách tự nhiên sáng khoái. “Howard, ông luôn luôn muốn ‘thêm những thí dụ này’!”

Với thiện chí rõ rệt luôn luôn hiện diện trong nụ cười của ngài, một nụ cười luôn luôn chân thật hồn nhiên, tôi không bao giờ có thể bực mình với sự la rầy tế nhị của ngài. Trong thực tế, nó làm cho tôi mỉm cười, gần như khúc khích. Hơn nữa, ngài đã đúng. Nhưng vẫn bắt đầu cảm thấy phòng ngự phon phốt, tôi nói, “Vâng, thí dụ luôn luôn rất hữu ích trong việc thấu hiểu vấn đề áp dụng những nguyên tắc và kỹ năng đa dạng như thế nào mà ngài đưa ra. Và và chẳng ...”

Tôi đã không cần phải tiếp tục.

“Được thôi! Okay,” ngài nói một cách tán thành, nhanh chóng bớt nghiêm nghị hơn. “Thêm thí dụ...”

Ngay khi đức Đạt Lai Lạt Ma định tiếp tục, ngài đột nhiên có một cơn ho ngắn. Tôi đã thấy ngài ở Âu Châu vài tuần trước đây, nơi mà ngài đã mắc phải một cơn đau cổ và ho từng cơn. Mặc dù ngài đang có một sự chăm sóc y tế cẩn thận và mới bắt đầu dùng thuốc kháng sinh, nhưng tôi không thể không cảm thấy quan tâm về sự kiên gan với những triệu chứng của ngài. Tuy nhiên, cho dù có những chứng bệnh đã qua hàng năm, nhưng chỉ khi trở cơn nghiêm trọng làm yếu sức mới có thể cắt giảm thời biểu giảng dạy thường niên của ngài.

Đưa tay vào túi áo, tôi dâng ngài một viên thuốc hình thoi.

“Cảm ơn,” ngài nói, và khi ngài đặt viên thuốc vào trong miệng, ngài bỗng nhiên bắt đầu cười lớn: “Ô! Vậy thì ở đây ông có thể thấy ở đây một thí dụ rất nhỏ - ngay bây giờ tôi có cơn ngứa, đau cổ này, một vấn đề nhỏ. Đó là tiêu cực. Nhưng nếu chúng ta khảo sát, chúng ta sẽ thấy, chúng ta luôn luôn có thể tìm ra nhưng khía cạnh khác. Cho nên, nhìn vào một khía cạnh khác, một khía cạnh tích cực, cơn ho này chỉ mang điều gì đấy tốt đẹp - một viên kẹo từ người bạn! Một khoảnh khắc chia sẻ. Không phải tệ hại cả. Đây là một vấn đề nhắc nhở

324 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

chúng ta rằng mặc dù có rắc rối này, nhưng vẫn có những việc tích cực trong đời sống của chúng ta.

“Thế nên, chúng ta đang nói về một nhận thức hẹp hòi có thể làm tăng những cảm giác tuyệt vọng và những cảm xúc tiêu cực khác như thế nào, và làm cho chúng ta đau khổ hơn như thế nào. Nếu chúng ta quá co vào bản thân mình, một loại tự quan tâm quá hẹp hòi, điều này có thể hạn chế chúng ta và làm ra rắc rối, làm cường điệu khổ đau của chúng ta. Vậy nên, trong trường hợp của cơn đau cổ này, đây không thật sự là một rắc rối quá lớn - nhưng nếu tôi tập trung quá nhiều về chính tôi và mãi suy nghĩ, ‘Ô, rắc rối của cơn đau cổ này là gì, cơn ho này quá phiền toái, tại sao tôi bị nhiễm chứng này? rồi thì điều này chỉ phục vụ để làm cường điệu tình thế, và rồi thì nó trở nên một rắc rối thật sự. Nếu cái nhìn của chúng ta hạn hẹp vì thế chúng ta tập trung sự chú ý của chúng ta chỉ trên một vấn nạn hay thảm họa, chúng ta ngay cả trở nên hoàn toàn bị áp đảo bởi rắc rối ấy, khi trong thực tế nó là một rắc rối có thể khắc phục được.

“Tuy nhiên, chúng ta có thể ngăn ngừa điều này. Mở rộng nhận thức của chúng ta hoạt động như một phương thuốc đối trị đến loại quan điểm hẹp hòi ấy, và có những phương thức phong phú để làm điều này. Một cách là bằng so sánh, so sánh hoàn cảnh của chính chúng ta với những người kém may mắn hơn chính mình. Điều này thường làm nên một sự khác biệt, tối thiểu trong việc hỗ trợ để đương đầu với những rắc rối cá nhân. Nó đặt mọi việc trong một tỉ lệ tích cực hơn. Thí dụ, nếu tôi bị rắc rối bởi một cơn đau cổ và những cơn ho ồn ào thường xảy ra, tôi có thể nhớ rằng tại thời điểm này có rất nhiều người trên thế giới trải nghiệm những vấn nạn nghiêm trọng hơn rất nhiều, rất nhiều người khổ sở, trong những cơn đau đốn thật sự - và so sánh với điều ấy, rắc rối

nhỏ này là không nhằm vào đâu. Một cung cách khác là tiếp nhận một quan điểm lâu dài hơn, nhận ra rằng, vâng, điều này có thể hơi quấy rầy hay bất tiện, nhưng điều này chỉ tạm thời và sẽ nhanh chóng trôi qua.

“Và rồi, như chúng ta đã thảo luận trước đây, bằng việc nhớ rằng rắc rối và khổ đau bó buộc sinh khởi một cách tự nhiên, nhìn từ một khía cạnh khác, chúng ta sẽ nhận ra rằng, xét cho cùng, cho đến khi mà tôi có tấm thân này,” ngài nói, vỗ cánh tay này vào cánh tay kia, “bắt buộc phải có một số cơn ho nào đấy. Đây là thực tế.

“Vì vậy, tất cả vấn đề này là thực tế! Cho nên, khi khủng hoảng ập đến, ông thấy đấy, nếu chúng ta nhìn vào thảm họa ấy mà không đánh mất cái nhìn của bức tranh tổng thể, rồi thì chúng ta sẽ đi đến nhận ra sự thật đơn giản theo đấy. ‘Vâng, rắc rối của tôi vẫn hiện hữu; vâng, đây là vấn đề chẳng mong đợi tí nào, nhưng nó chỉ là một phần đời sống của tôi, chỉ là một bộ phận nhỏ bé của cuộc sống.’ Và loại suy nghĩ này sẽ giúp chúng ta đương đầu tốt đẹp hơn, và đối phó với những rắc rối một cách hiệu quả hơn.”

“Tôi nghĩ thí dụ về cơn ho và đau cổ của ngài thật sự là một minh họa tuyệt vời của việc sử dụng phương pháp này để tìm kiếm những khía cạnh tích cực hơn, đây là một loại lý trí,” tôi nói. “Trong việc đề xướng ra những phương cách khác nhau để chúng ta nhận thức những rắc rối của chúng ta -”

Bây giờ dường như để thu thêm một sự cố gắng nào đấy, ngài nhóm về phía trước giống như được đẩy tới bởi lòng nhiệt tình tăng lên của ngài, và tiếp tục. “Hay, một thí dụ khác ... hãy nhớ rằng một người không đơn độc trong việc đối phó với nghịch cảnh. Khi chúng ta đang đối phó với những rắc rối, đôi khi chúng ta có một cảm nhận rằng giống như chúng

ta thế nào đấy bị phân biệt cho sự bất hạnh này. Đây là một loại làm hạn hẹp nhận thức, giống như thế giới chúng ta đang bị co rút lại, và chúng ta có thể cảm thấy đơn độc hay bị cô lập. Nhưng nếu chúng ta nhớ rằng có những người khác đã đi qua hay đang đi qua những vấn đề tương tự như thế, rằng chúng ta không cô độc, và trong một số trường hợp ngay cả vươn ra tìm kiếm hay đón nhận sự hỗ trợ của người khác, tôi nghĩ điều này có thể hữu ích.

“Trong thực tế, bất chấp khó khăn mà chúng ta đang đối phó là gì, tất cả chúng ta là một bộ phận của xã hội hay một cộng đồng, ngoại trừ ai đấy sống ẩn dật trong một hang động. Vì thế chúng ta có thể thận trọng rộng mở nhận thức của chúng ta là cảnh giác về sự kiện chúng ta là một thành viên của xã hội. Nếu chúng ta nhớ điều này, tra dồi nó như một bộ phận tỉnh thức tiềm tàng của chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra rằng nó có thể tìm thấy từ những nguồn gốc trong cộng đồng hay xã hội trong những thời điểm khó khăn. Luôn luôn có một loại bảo vệ, thoải mái, hay hỗ trợ nào đó có thể được thấy nếu chúng ta tìm kiếm một cách năng động. Có thể có những người hay những tổ chức có thể giúp chúng ta mà chúng ta có thể ngay cả chưa nhận biết đến, nhưng là điều mà chúng ta có thể khảo sát. Chúng ta không bị cô lập hay đơn độc. Vì thế có thể có nhiều loại tỉnh thức khác nhau.

“Vậy thì ... ở đây có phải là những thí dụ của ông!” Ngài cười, bày tỏ đường nét với một cái quét của bàn tay và một cái vung tay gần như điệu nghệ, giống như ngài là một ảo thuật gia vừa mới lòi ra một con thỏ từ trong nón của ngài.

Những luận bàn của ngài đang bắt buộc một cách chắc chắn, với một lời kêu gọi trực giác sâu xa, và từ quan điểm khoa học chúng sẽ chuyển từ sự thúc ép đến áp đảo khi sau này tôi khảo sát những ủng hộ và chứng cứ cho những quan

điểm của ngài. Nhưng có một điểm dường như nó cần được nói đến.

“Ngài biết không, tôi vừa mới nghĩ,” tôi nói, “và tôi hoàn toàn đồng ý rằng sự trau dồi những thái độ hay quan điểm mà ngài đề cập có thể giúp chúng ta đương đầu với nghịch cảnh, giúp chúng ta đối phó với những rắc rối của đời sống. Như thường lệ, những đề nghị của ngài cũng được đặt nền tảng trong những cảm nhận chung nhất. Nhưng tôi không chắc hiệu quả của nó như thế nào để nhìn vào thực tế của một tình thế khi chúng ta đang xuyên qua một cuộc khủng hoảng hay đang đối phó với nghịch cảnh, thấy nó từ một viễn tượng rộng rãi hơn. Xét cho cùng, ngài đã đề cập trong quá khứ khi chúng ta đang trải nghiệm những cảm giác mạnh mẽ như thế nào như tức giận hay băn khoăn, những nhận thức của chúng ta dường như co rút lại - vì thế dường như tại những thời điểm đó chúng ta có thể không có khả năng để thấy mọi thứ từ những viễn tượng rộng rãi hơn, để phân tích hay để khảo sát thực tế của hoàn cảnh một cách thánh thiện hơn, và nhìn vào những khía cạnh khác nhau, v.v...”

“Điều ấy đúng đấy, Howard,” ngài trả lời, “vì thế đây là tại sao chúng ta phải thực hiện một nỗ lực để nghĩ về những thứ này một cách sớm sủa, lập đi lập lại, làm cho chính mình quen thuộc với những cung cách suy nghĩ này trong một thời gian nào đấy. Và chúng ta cần phản chiếu trên những thứ quan điểm này một cách thật sâu sắc, tăng cường chúng, vì thế chúng trở thành một bộ phận trong nhận thức nền tảng của chúng ta. Cách ấy, khi rắc rối đến, những thái độ và những cung cách nhận thức thánh thiện mọi việc sẽ sinh khởi một cách tự động.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhìn vào đồng hồ của ngài và tôi nhận ra thời gian của chúng tôi đã gần hết.

328 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Tôi biết rằng chúng ta sắp chấm dứt, nhưng có bất cứ tư tưởng nào mà ngài có đối với những phương cách để giúp chúng ta đương đầu không, trước khi chúng ta kết thúc?”

“Vâng,” ngài trả lời, thật quan trọng để có một sự đa dạng trong việc tiếp cận mà chúng ta có thể sử dụng để giúp chúng ta đương đầu với môi trường, và những vấn nạn khác sinh khởi trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Thí dụ, nếu chúng ta đang sống trong một môi trường nơi mà có những quả bom liên tục phát nổ chung quanh chúng ta, việc phân tích tình thế từ một quan điểm rộng rãi hơn hay nhìn vào những khía cạnh khác nhau của tình thế không phải là cách tiếp cận tốt nhất cho ‘việc đương đầu’. Ngài chắc lười một cách ngắn gọn. “Trong trường hợp ấy, sự tiếp cận tốt nhất là chạy kiếm chỗ trốn!”

“Vậy thì, một việc... mặc dù sự tiếp cận chính mà chúng ta đang sử dụng ở đây để giúp chúng ta đương đầu, liên hệ đến việc phát triển một quan điểm hay thái độ nào đấy, là việc trau dồi những tiềm lực nội tại, thì tôi nghĩ rằng những trải nghiệm ngoại tại của chúng ta cũng có thể đóng một vai trò trong việc chúng ta đương đầu với nghịch cảnh như thế nào.”

“Ngài có thể giải thích thêm một ít về việc những trải nghiệm ngoại tại của chúng ta có thể nâng cao khả năng của chúng ta để đương đầu với nghịch cảnh, đối phó với những rắc rối, hay giúp chúng ta điều chỉnh những cảm xúc tiêu cực của mình, v.v...như thế nào không?”

“Vâng. Nhưng tôi nghĩ chúng ta nên chấm dứt ở đây hôm nay. Chúng ta sẽ tiếp tục vào ngày mai.”

Ngược lại một chút, như một phần của công việc tôi đang tiến hành cho *Nghệ Thuật Hạnh Phúc*, tôi đã yêu cầu những người tham gia hoàn thành một bài tập trong việc thực hành

đánh giá lại một cách tích cực những hoàn cảnh, tình trạng, hay sự kiện nghịch cảnh. Bài tập liên hệ đến việc yêu cầu những tham dự viên chọn một kinh nghiệm nghịch cảnh hay một thời điểm khó khăn hay khổ đau mà họ đã trải qua, một trải nghiệm mà bây giờ đã là quá khứ. Sau khi viết xuống bài tập này, họ được yêu cầu tái cấu trúc, tái nhận định và đánh giá lại nó, nhìn kinh nghiệm từ những khía cạnh thay đổi, liệt kê bất cứ hệ quả hay lợi ích tích cực nào kết quả một cách căn bản từ kinh nghiệm ấy, hoặc là trực tiếp hay gián tiếp.

Tôi đề nghị họ sẽ quan tâm đến những câu hỏi như, có bất cứ điều gì hữu ích mà tôi học được từ kinh nghiệm đó, về chính tôi, người khác hay về những khía cạnh khác của đời sống? Tôi đã gặp bất cứ người nào như một kết quả của kinh nghiệm, hoặc là trực tiếp hoặc là gián tiếp, ai đã đóng một vai trò nổi bật trong đời sống của tôi? Tôi đã trưởng thành trong bất cứ cách nào từ đó? Nó có đưa đến bất cứ những thay đổi ích lợi nào mà sẽ không xảy ra, nếu tôi không trải qua kinh nghiệm ấy? Kinh nghiệm một cách căn bản đã mở ra bất cứ những cánh cửa mới nào, cung cấp bất cứ những cơ hội mới nào không?

Kích cỡ của công việc đặc thù này được giữ một cách thận trọng để cho mỗi tham dự viên sẽ có một cơ hội để chia sẻ kinh nghiệm của họ với những người khác nếu họ thật mong ước. Vì thế, trong giai đoạn hai của bài tập này, các tham dự viên được mời để chia sẻ kinh nghiệm của họ với nhóm. Ngồi trong một vòng tròn, chúng tôi đã bắt đầu với người thứ nhất, Joseph, một người chuyên môn, ăn mặc tề chỉnh, thông minh, lịch thiệp trong độ tuổi sáu mươi.

“Tôi thật không biết nói gì,” Joseph bắt đầu. “Thật dễ dàng để đưa ra một thời điểm của khổ đau - con gái tôi đã chết bốn năm trước đây vì bệnh bạch cầu. Nhưng tôi đang ngồi đây suy nghĩ về điều đó. Tôi không thể thấy bất cứ điều

gì tốt lành đã đến từ đó trong bất cứ cách nào, không có điều gì tôi đã học được từ đó ngoại trừ đau thương, và không có những thay đổi lợi ích hay tích cực gì được mang đến, cho dù trực tiếp hay gián tiếp - nó chỉ là tệ hại.” Giọng nói của ông không công khai giận hờn hay đòi hỏi; đôi mắt ông và phát biểu chuyển tải gần như một loại chán chường và một loại trống vắng uể oải. Ngoại trừ có lẽ vì một giới hạn vi tế của nỗi buồn và thương đau còn sót lại - và một âm điệu không nghi ngờ của một người cha rõ ràng yêu mến con gái ông ta. Ông tiếp tục giải thích về việc ông ta đã trở thành một người cha muộn màng trong cuộc đời, trong độ tuổi năm mươi, và ông đã luôn luôn nghĩ rằng ông có thể không còn sống để thấy những đứa cháu của ông, nhưng không bao giờ nghĩ rằng một đứa nào trong hai con của ông sẽ chết trước ông.

Công nhận sự thật buồn đau đôi khi là nỗi khổ quá lớn và thảm họa quá áp đảo làm cho người ta không thấy thấy sự kiện từ bất cứ khía cạnh nào khác, một nhóm thành viên đưa ra một vài lời thông hiểu và thông cảm, và chúng tôi đã đi qua người tiếp theo để chia sẻ câu chuyện của bà ta. Trong khi một cách tổng quát như được đề nghị rằng mọi người trước tiên thực hành bài tập này với những rắc rối thông tục hơn thường ngày và dần đi đến những những vấn nạn lớn hơn, buổi trưa hôm ấy, một số người trong nhóm cũng đã chọn lựa những thử thách lớn nhất trong đời sống - đưa những câu chuyện sống sót với ung thư, đối phó với những cái chết đau thương của người thân, đối diện với phá sản sau một thời gian làm việc cực nhọc, và những thứ khác - mỗi người trong họ đã bộc lộ những lợi ích căn bản, nguyên lý “cánh cửa này đóng, cánh cửa khác mở ra”. Sau khi người cuối cùng đã chia sẻ câu chuyện của họ, khi chúng tôi định tiếp tục, thì Joseph đã đưa tay và yêu cầu được nói một vài lời.

“Quý vị biết không,” ông nói, “Tôi muốn chữa lại những gì tôi đã nói trước đây. Tôi đã nghe những câu chuyện và suy nghĩ này, và càng suy nghĩ về điều đó, tôi nhận ra rằng mặc dù đau thương, tôi có thể nghĩ về hai lợi ích đưa đến một cách căn bản. Thứ nhất, tôi nghĩ kinh nghiệm làm cho tôi mạnh mẽ hơn trong một cách nào đấy..”

“Trong cách nào?” tôi hỏi.

“À, cái chết của đứa con tôi là vấn đề rất tệ hại mà tôi có thể hình dung, tôi nghĩ rằng trải qua sự việc rất đau buồn mà tôi chưa từng bao giờ nghĩ đến, và qua khỏi nó, đã cho tôi một sức mạnh nội tại - biết rằng nếu có thể đối diện với điều ấy, tôi có thể đối phó với bất cứ vấn đề gì khác. Không còn điều gì nữa để sợ hãi, bởi vì bất chấp sự việc là khôn khó cách nào đi nữa, tôi biết rằng tôi đã qua khỏi được điều tệ hại nhất.

“Và có một điều nữa - tôi nghĩ cái chết của con gái tôi đã làm cho tôi hiểu rõ giá trị, Chloe, đứa con gái nhỏ của tôi hơn. Nó làm cho tôi nhận ra tặng phẩm của Chloe là gì, mỗi ngày, và không xem nó như điều đương nhiên, và như một kết quả tôi nghĩ tôi là một người cha tốt hơn đối với Chloe. Vì thế, tôi nghĩ đó là một thay đổi tích cực căn bản khác.

Khi sự khám phá của chúng tôi tiếp tục, đức Đạt Lai Lạt Ma thêm một thành phần nữa vào công thức của ngài để đương đầu với những nghịch cảnh của đời sống và thấy hạnh phúc trong thế giới phiền toái của chúng ta: Lạc Quan. Như đề xuất của ngài, có một liên kết gắn gũi giữa lạc quan và hy vọng - càng lạc quan, thì đúng như là chúng ta có thể duy trì hy vọng trong những lúc khó khăn. Hầu hết những nhà nghiên cứu phân loại lạc quan như một cảm xúc tích cực, trong cùng một gia đình với hy vọng, vì cả hai có một định hướng

332 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“trương lai”, với một tiên đoán tổng quát về viễn tượng tích cực trong tương lai. Lạc quan là một trong những cảm xúc tích cực được nghiên cứu kỹ lưỡng nhất. Những thí nghiệm đã cho thấy rằng lạc quan có thể đóng một vai trò nổi bật trong việc hỗ trợ chúng ta đương đầu với những hình ảnh toàn diện của các nghịch cảnh và rắc rối trong đời sống, từ những quấy rầy thường ngày đến chấn thương tinh thần, mất mát, và những thảm họa. Như với những cảm xúc tích cực khác, nó có vô số lợi ích trong việc làm nổi bật sự cát tường thân thể, tinh thần và xã hội - phối hợp với sức khỏe tốt hơn, đời sống dài hơn, hôn nhân mạnh mẽ hơn và thành công to lớn hơn trong trường học hay trong công việc.

Phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma về việc trau dồi sự lạc quan rộng lớn hơn liên hệ một cách thiết yếu cùng kỹ năng tổng quát được sử dụng trong trau dồi hy vọng - nhìn vào những hoàn cảnh và sự kiện tiêu cực từ một quan điểm rộng rãi hơn, nhìn vào những tình thế nghịch cảnh từ những khía cạnh khác nhau, v.v... Tuy nhiên, trong cuộc đối thoại này, ngài đã nói thêm chi tiết trong sự tiếp cận này bằng việc giải thích rằng kỹ năng liên hệ một cách năng động cho việc tìm kiếm một khía cạnh tích cực nào đó đến tình thế hay sự kiện, một lợi ích tiềm tàng hay một kết quả tích cực nào đó. Kỹ năng này đôi khi được gọi là tái cấu trúc, tái nhận định, đánh giá tích cực lại, hay tìm thấy lợi ích.

Trong việc tìm kiếm một sự thấu hiểu tốt đẹp hơn về kỹ năng này và tại sao nó rất hiệu quả, thật hữu ích để trở lại tiền đề ban đầu của đức Đạt Lai Lạt Ma: *“Chúng ta nhìn thế giới chung quanh chúng ta như thế nào... chúng ta hiểu những hoàn cảnh của chúng ta như thế nào và những sự kiện xảy ra chung quanh chúng ta, có thể ảnh hưởng một cách xác định đến việc chúng ta có thể đáp ứng đến thế giới và những*

rắc rối của nó như thế nào... tôi nghĩ điều này liên hệ một cách trực tiếp đến khả năng của chúng ta để đương đầu với những vấn nạn và duy trì hạnh phúc.” Nghiên cứu đã thừa nhận rằng lạc quan một cách bao quát là một vấn đề của việc chúng ta nhận thức và diễn dịch những hoàn cảnh và sự kiện tệ hại của chúng ta mà khi chúng xảy ra trong đời sống, những vấn nạn, thất bại, và tri trệ. Thật rõ ràng rằng khi điều gì đây tệ hại xảy ra, người ta có khuynh hướng hỏi, tại sao? Sự lượng định của họ về nguyên nhân, câu trả lời của họ về câu hỏi này, quyết định việc đáp ứng của họ như thế nào đến sự kiện bất lợi.

Một số nghiên cứu ban đầu trong lĩnh vực này được tiến hành bởi Bác sĩ Martin Seligman, một trong những nhà chuyên môn hàng đầu của lạc quan, người đã khai triển sự hấp dẫn với chủ đề này trong nghiệp vụ của ông tại Đại Học Pennsylvania. Seligman đưa ra lý thuyết rằng sự khác biệt giữa lạc quan và bi quan là “phong cách giải thích” của chúng, cung cách mà chúng giải thích những sự kiện tệ hại xảy ra đến chúng. Theo nghiên cứu được tiến hành bởi Seligman và những người khác, có hai chiều kích trong phong cách giải thích của một người: Sự thường xuyên và sự lan tỏa. Khi giải thích một tình thế xấu, những người bi quan thường có khuynh hướng quy cho nguyên nhân hay những cảm xúc tiêu cực sẽ tiếp tục tồn tại dai dẳng trong một thời gian dài, và sẽ tác động những lĩnh vực khác trong đời sống của họ, làm xói mòn mọi thứ họ thực hiện. Khi đối diện với thất bại hay bất hạnh, những người lạc quan thấy mọi thứ một cách chính xác trong thái độ lạc quan: Họ tin tưởng rằng những nguyên nhân tiềm tàng chỉ là tạm thời và chỉ hạn chế đến một trường hợp này mà thôi. Vì thế, nếu người bi quan trải nghiệm một thất bại đại loại như hỏng một kỳ thi, người ấy có thể quy

334 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

cho lý do về sự thiếu thông minh bẩm sinh hay sự thiếu căn bản về năng khiếu học tập, và nghĩ, “Tôi chắc chắn sẽ hỏng lớp này và cuối sẽ bị đuổi học vì trượt thi!” Một người lạc quan, trái lại, có thể quy cho nguyên nhân đã không dành đủ thời gian để học tập cho bài kiểm tra này, và nghĩ, “Tôi đã thất bại bài kiểm tra này. Nhưng không có nghĩa là tôi sẽ hỏng những bài sát hạch khác.” Người lạc quan đơn giản chỉ thấy điều này như một sự trì trệ tạm thời và là một sự thử thách để hành động tốt hơn lần sau.

Bởi vì lạc quan và bi quan hầu như là một vấn đề của phong cách giải thích, những nhà tâm lý học ngày nay nhận ra lạc quan như điều gì đây có thể nghiên cứu được - chúng ta có thể nghiên cứu để thay đổi phản ứng cảm xúc của chúng ta đến một tình thế hay sự kiện bằng việc thay đổi vấn đề chúng ta nhận thức hay thấu hiểu tình thế đó như thế nào. Kỹ năng chính được sử dụng để bồi đắp lạc quan là một kỹ thuật nhận thức cổ điển, một kỹ thuật với một thành phần chứng cứ rộng lớn khoa học minh chứng hiệu quả của nó: Đầu tiên nhận dạng sự bi quan, những tư tưởng tiêu cực, tính ôm đồm, và những tin tưởng của chúng ta; rồi thử thách một cách năng động và kháng cự lại những tư tưởng đó, tìm kiếm chứng cứ bác bỏ lại những suy nghĩ đó hay thay đổi những sự giải thích một cách lạc quan hơn.

Ở đây chúng ta có thể thấy phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma đương đầu với thế giới rắc rối của chúng ta cùng với những kỹ năng đã được thực hành một cách rộng rãi trong tâm lý học Tây phương. Những gì ngài gọi là “trau dồi một quan điểm thực tiễn” hay “nhìn từ một viễn tượng rộng rãi hơn”, những nhà tâm lý học gọi là “những kỹ năng nhận thức”. Cả hai sự tiếp cận liên hệ sự đánh giá lại một cách tích cực. Khả năng để tái cấu trúc hay đánh giá lại những kinh

nghiệm và quan điểm của chúng ta từ một nhận thức rộng rãi hơn, một khía cạnh tích cực hơn, hy vọng và lạc quan, và một sự bố trí các cảm xúc tích cực. Phương pháp này có thể tóm tắt lại, cô đọng lại trong cốt lõi của nó, và có thể gói gọn trong một câu mà thôi, bằng việc tự hỏi chính mình: “Tôi có thể thấy điều này một cách khác biệt như thế nào?” Kỹ năng này có một sự áp dụng rộng rãi. Có nhiều phương thức mà chúng ta có thể phản ứng đến những tình thế và sự kiện trái ngang. Thí dụ, chúng ta có thể phản ứng với sự giận tức, thịnh nộ, ghen tỵ, thù hận, cực kỳ lo lắng, hay chán nản. Tất cả những điều này là các cảm xúc tiêu cực có thể xói mòn hạnh phúc. Phương pháp này có thể được áp dụng trong những hoàn cảnh mà căn cứ vào đấy làm phát sinh bất cứ những cảm xúc tàn phá này. Nó có thể giúp chúng ta đối diện với tình thế một cách hiệu quả hơn, chiến đấu cảm xúc tiêu cực, và gia tăng cảm giác tổng thể của chúng ta về cát tường.

Tuy nhiên, khi chúng ta nói về việc nhìn vào nghịch cảnh và các rắc rối từ một viễn tượng tích cực hơn, tìm kiếm những khía cạnh tích cực của một hoàn cảnh tiêu cực, v.v..., có một đề tài thông thường sinh khởi: Nhiều người có thể hỏi, “Không phải sách lược này là giống như suy nghĩ tích cực hay sao,” chớ mà chúng ta nói với chính mình tất cả những thứ tích cực, luôn luôn ‘nhìn về phía sáng’. Trong khi quên đi hay phủ nhận những khía cạnh tiêu cực của thực tế? Không phải đây là ‘Chủ Nghĩa Lạc Quan Quá Độ’, chớ mà chúng ta đang tự lừa dối mình hay sao?”

Dĩ nhiên, giống như những điểm tâm lý khác, có thể có những sai biệt đáng kể giữa những con người trong trình độ lạc quan theo thói quen của họ, và khi lạc quan trở nên cực đoan, nó có thể trở thành không thực tế và có khả năng đưa chúng ta vào rắc rối - đánh giá thấp hiểm họa, phóng đại

khả năng của chúng ta, hay liên tục đổ thừa người khác cho những vấn nạn của chúng ta ngay cả khi rắc rối được tạo ra bởi thái độ của chính chúng ta. Thêm nữa, những nghiên cứu trước đây cũng ủng hộ một chứng cứ nào đấy rằng những người lạc quan thật sự có khuynh hướng gạt bỏ tin tức với một sự thiên vị tích cực, một cách căn bản cho phép tin tức tích cực xuyên qua tâm ý trong khi loại bỏ thông tin tiêu cực. Những sự nghiên cứu này thấy rằng, trong thực tế, những người chán nản hay buồn phơn phớt có khuynh hướng nhận thức thực tế một cách chính xác hơn.

Chính ở đây mà tuệ giác của đức Đạt Lai Lạt Ma có thể trở nên rất quan trọng. Như chúng ta đã thấy, sự tiếp cận của đức Đạt Lai Ma được xây dựng trên một nền tảng của “suy nghĩ thực tế”. Bằng việc bảo đảm rằng nhận thức hay sự thấu hiểu về các sự kiện luôn luôn được căn cứ trên thực tế, “sự tiếp cận thực tiễn” của đức Đạt Lai Lạt Ma có một cơ chế an toàn trọn vẹn ngăn ngừa những hiểm họa phối hợp với sự lạc quan cực đoan hay không thực tế.

Dường như trên bề mặt có thể không thể thấy những hoàn cảnh nào từ khía cạnh tích cực. Nhưng giống như sự minh họa của Joseph, người cha đã mất đứa con, nếu chúng ta khảo sát một cách cẩn thận, luôn luôn có những phương cách để nhận thức rắc rối từ một thái độ lạc quan, nhưng trong những cách không phủ nhận thực tế. Xét cho cùng, do bởi bản chất tương đối của mọi thứ, chẳng bao giờ chỉ có một cách duy nhất để nhìn vào việc gì đó, vì thế chúng ta có thể đặt phần lớn chú ý đến những khía cạnh tích cực kinh nghiệm của chúng ta và trau dồi một triển vọng đặt nền tảng trong việc cảm kích những thứ tốt đẹp trong cuộc sống của chúng ta, mà không phủ nhận thực tế. Và vì không ai trong chúng ta có thể tiên đoán tương lai một cách đúng đắn, và chúng ta không

thật sự biết những gì sẽ xảy ra, chúng ta có thể chọn đón nhận một quan điểm lạc quan mà không phủ nhận thực tế. Và ngay cả một quan điểm nhìn các rắc rối như những thử thách, với một sự định hướng đối với việc giải quyết rắc rối, việc cố gắng cho những mục tiêu của chúng ta, và ở trên triển vọng vì những cơ hội tiềm tàng để đem đến những thay đổi lợi ích.

Hấp dẫn thay, nghiên cứu mới gần đây khám phá rằng những người lạc quan nhất sẽ tương hợp sự diễn tả về kiểu thức một “người lạc quan” của đức Đạt Lai Lạt Ma. Mặc dù sự nhận thức thông thường của những người lạc quan đúng hơn là có vẻ có năng lực hơn những kẻ bi quan để sống trong thế giới phóng túng của riêng họ, và chúng cứ quá khứ rằng những người phiền muộn phơn phớt thường thấy thực tế một cách rõ ràng hơn, nhưng đang có những chứng cứ lớn mạnh bác bỏ lại quan điểm này, thấy rằng những người bi quan là có khả năng lừa dối chính họ và phủ nhận thực tế hơn là những người lạc quan.

Trong thực tế, có những nghiên cứu quan trọng cho thấy rằng những người lạc quan đương đầu tốt hơn những người bi quan dưới những điều kiện khó khăn, và trải nghiệm ít khổ sở hơn. Nghiên cứu trên những khác biệt trong những lối đương đầu cho thấy rằng người lạc quan có một phương hướng đương đầu để giải quyết khó khăn năng động hơn và tiếp tục sử dụng nỗ lực ngay cả khi đối phó với một vấn nạn nghiêm trọng, trái lại chính là người bi quan thường lẩn tránh tình thế hay giả vờ như rắc rối không hiện hữu. Những người lạc quan được thấy là uyển chuyển hơn trong việc tìm ra giải pháp, có vẻ có năng lực để đánh giá lại hoàn cảnh của họ khi tiếp tục đương đầu với nó, theo thực tế của tình thế. Và khi hoàn cảnh vượt khỏi khả năng kiểm soát hay sự giải quyết của họ, những người lạc quan thường thực hiện một

nỗ lực để chấp nhận thực tế của những sự kiện gây ra căng thẳng, nhưng đây không phải là một loại khắc kỷ căn cứ trên sự cam chịu hay định mệnh, mà đúng hơn nó là một loại cố gắng để chấp nhận thực tế và hợp nhất nó vào trong quan điểm hay thế giới quan của họ. Sau đó họ sử dụng những kỹ năng nhận thức cố gắng để thấy một hoàn cảnh tệ hại trong ánh sáng hợp lý nhất và cố gắng để học hỏi điều gì đó thậm chí từ trong nghịch cảnh.

Lạc quan, giống như tất cả những cảm xúc tích cực, là một thể trạng phong phú của tâm thức, với khả năng của chúng ta cho lạc quan được quyết định một phần bởi sự bố trí căn bản, sự giáo dục, kinh nghiệm đời sống, và khả năng tự nhiên của chúng ta để điều chỉnh những cảm xúc của chính chúng ta. Nhưng một điều căn bản rõ ràng là bất chấp sự bố trí hay kinh nghiệm của chúng ta có thể là gì, lạc quan có thể được trau dồi một cách cẩn trọng qua nỗ lực của chính chúng ta và, như đức Đạt Lai Lạt Ma khuyến nghị, nó định hình triển vọng căn bản của chúng ta về cuộc sống khi cần thiết.

KHẢ NĂNG HỒI PHỤC

Với tuổi bảy mươi tư, đức Đạt Lai Lạt Ma đã trải qua một cuộc đời thật sự phi thường, một cuộc sống được đánh dấu bởi chuyển hướng định mệnh đột biến và cuồng nhiệt. Ngài không lạ gì với những nghịch ngã, chán nản, hay thất bại.

Vào lúc hai tuổi, ngài đang sống với gia đình trong một làng quê Tây Tạng, hai mươi gia đình, trong một vùng xa xôi cách trở với thủ đô Lhasa. Gia đình nông dân nghèo của ngài gieo trồng một ít kiều mạch, lúa mạch, và khoai tây. Ngài đã ngủ cạnh một chiếc lò gỗ trong nhà bếp mỗi tối, và ban ngày chập chững đi quanh vườn với những con gà và những con dzomo (một loại lai giữa tuyết ngưu yak và bò).

Khi được mười tuổi, cậu bé hai tuổi Lhamo Döndrub đó đã trở thành Jetsun Jamphet Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, nhà cai trị siêu thế của vùng đất cổ xưa, được tất cả yêu mến và phụng thờ. Vượt khỏi vai trò của một vị vua thông thường, ngài được xem như sự tái sinh lần thứ mười bốn của Đạt Lai Lạt Ma. Trong một truyền thống ngược dòng thời gian sáu trăm năm, ngài là hiện thân của đức Quán Thế Âm, Bồ Tôn Từ Bi, vị hộ mệnh của Tây Tạng. Ngài đã bắt đầu sự học tập cả cuộc đời của ngài với đạo Phật như một thầy tu. Bất cứ khi nào du hành khỏi cung điện một nghìn phòng tráng lệ, Potala, cung điện mùa đông của Đạt Lai Lạt Ma, ngài được vây quanh bởi một đoàn tùy tùng khổng lồ; bất cứ khi nào ngài đi, ngài ngồi trên một chiếc kiệu màu vàng được trang trí lộng lẫy được khiêng bởi tám người phu ăn mặc trau chuốt. Với thêm một trăm người mỗi bên. Cả thành phố chỉ trông ngóng để được nhìn thấy ngài khi ngài ngang qua, chìm trong im lặng với lòng kính sợ, những dòng lệ rơi xuống trong đôi mắt khi họ lạy phủ phục trên mặt đất.

Vào năm mười lăm tuổi, ngài chính thức đăng quang để đảm đương vai trò toàn quyền chính trị, nhưng ngài đã không hoàn toàn chuẩn bị cho những gì xảy ra phía trước cho Tây Tạng. Ngài đảm nhận vai trò lãnh đạo của một xứ sở trên bờ ven của chiến tranh với một quốc gia đông dân nhất trên thế giới, mà những đội quân Cộng sản của nó đã xâm lấn giang san, làm khổ đau đến đồng bào sẽ mà họ phải khiếp đảm khi so sánh với những gì sẽ xảy ra không bao lâu sau đó.

Đến năm hai mươi bốn tuổi, ngài bị bắt buộc phải đào thoát khỏi quê hương mến yêu của ngài trong một sự nguy trang và lẩn tránh ngặt nghèo, đến biên giới Ấn Độ sau hàng tuần di chuyển xuyên qua Hy Mã Lạp Sơn khúc khuỷu. Ngài đã đến nơi kiệt sức trên lưng một con dzomo, ướt đẫm từ

những cơn mưa giá buốt cuộn cuộn, nóng sốt với cơn bệnh kết ly. Gần như bỏ lại hầu hết sau lưng, ngài đã đến nơi thực tế không có gì mang theo.

Vào ngày 10 tháng Ba, 2008, một nhóm tu sĩ Tây Tạng bên trong quê hương Tuyết Sơn tổ chức một cuộc biểu tình hòa bình phản kháng những thập niên tàn bạo và áp chế dưới cai trị của Trung Cộng. Đây là kỷ niệm bốn mươi chín năm của cuộc đồng khởi bất bạo động thất bại đã đưa đến việc đào thoát của đức Đạt Lai Lạt Ma lưu vong đến Bắc Ấn Độ. Từ thủ đô Lhasa, những cuộc chống đối tương tự đã bắt đầu lan rộng khắp Tây Tạng và ngay cả trong những tỉnh Hoa Lục lân cận với đông cư dân Tây Tạng. Nhiều cuộc phản kháng này nhanh chóng chuyển biến vượt khỏi sự kiểm soát. Trong nhiều ngày, thế giới đã chứng kiến một thời điểm bất ổn, bạo động, náo loạn, và đàn áp rộng lớn nhất bên trong Tây Tạng tối thiểu trong vòng hai mươi năm qua. Sự đáp ứng của Trung Cộng nhanh lẹ và thô bạo, với một dập tắt bởi quân đội kê cả những sự bắt bớ, giam giữ nhiều người, nhiều trường hợp thương vong, và đặc biệt là đặt toàn bộ Tây Tạng trong tình trạng phong tỏa... Đức Đạt Lai Lạt Ma lập tức ra lời yêu cầu chấm dứt bạo động cho cả hai phía, và xuyên suốt thời điểm tệ hại nhất của cuộc khủng hoảng, và sau đó duy trì lời kêu gọi kiên quyết của ngài cho bất bạo động, cho lưu hành những bức thư mở cho cả những người Tạng và Hoa trong ấy kêu gọi cho sự thông hiểu lẫn nhau, để tránh khỏi sự bạo động xa hơn nữa, và cho từ bỏ ngay cả đến kẻ thù của mỗi người.

Trong việc đáp ứng đến lời kêu gọi của những linh tụ thế giới cho nhà đương cục Bắc Kinh tiến hành đối thoại với những đặc phái viên của đức Đạt Lai Lạt Ma để làm dịu căng thẳng và tìm ra một giải pháp nào đấy cho vấn nạn, giới lãnh đạo Trung Cộng đã lên thời biểu cho một cuộc gặp gỡ. Thông

lệ họ thường tảng lờ những yêu cầu như thế, nhưng họ quan tâm đến việc tô điểm một khuôn mặt đẹp đẽ trước Thế Vận Hội sắp đến ở Trung Hoa.

Tôi đã gặp đức Đạt Lai Lạt Ma vào tháng Mười Một năm 2008 để thảo luận tình thế với ngài. Đã mất sự tin tưởng vào giới lãnh đạo Trung Cộng như những đối tác thương thuyết thật sự, vào lúc ngài cảm thấy rằng tình thế là tuyệt vọng, nhưng không có ý tưởng gì khác, vì thế tuần ấy ngài đã triệu tập một cuộc gặp gỡ đặc biệt của người Tây Tạng, yêu cầu họ đến Dharamsala từ khắp nơi trên thế giới - cho cuộc một cuộc trưng cầu dân ý về phương pháp Tiếp Cận Trung Đạo của ngài và một diễn đàn để thảo luận những ý kiến mới. Trước khi diễn tả sự đáp ứng cá nhân của đức Đạt Lai Lạt Ma về những sự kiện này, thật quan trọng để đặt những sự kiện này trong một khung cảnh, vì thế ôn lại tóm tắt lịch sử vấn đề Hoa - Tạng từ năm 1959 có thể rất hữu ích.

Vào năm 1959, đức Đạt Lai Lạt Ma đã đào thoát lưu vong sang Bắc Ấn, cùng với khoảng một trăm nghìn người Tây Tạng khác, sau một cuộc nổi dậy bất bạo động thất bại bởi những người Tây Tạng chống lại sự xâm lược và chiếm đóng bởi quân đội Trung Cộng. Bao năm đã trôi qua, được đánh dấu bởi những khổ đau vô vàn cho người Tây Tạng. Trong những thập niên đầu, có vô số người bị cầm tù, tra tấn, đói khát, hay bị giết hại. Đã có hàng nghìn tu viện Phật giáo bị san bằng thành bình địa, cùng với một nỗ lực có hệ thống để xóa sổ sự thực tập và tâm linh đạo Phật ở Tây Tạng. Ngày nay, tôn giáo, văn hóa, ngôn ngữ, và bản sắc Tây Tạng gần tuyệt diệt trong những gì được gọi là một “sự diệt chủng văn hóa”. Và của một sự quan tâm to lớn nhất của nhà cầm quyền về một dự án định cư có tính toán - một chính sách về sự di chuyển dân cư người Hán vào Tây Tạng, tìm cách làm

342 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

cho người Tây Tạng bắt lực bằng việc cuối cùng biến họ trở thành một nhóm thiểu số ngay trên quê hương của họ như cách mà Bắc Kinh đã làm ở Nội Mông, nơi mà cư dân bản thổ khu vực bây giờ chỉ còn hai mươi phần trăm trong tổng số dân cư.

Trong năm mươi năm, việc tìm kiếm một giải pháp hòa bình cho vấn đề, đức Đạt Lai Lạt Ma đã cố gắng đi vào những cuộc thương thảo nghiêm chỉnh. Từ năm 2002, đã có tám vòng đàm phán giữa những đặc phái viên của đức Đạt Lai Lạt Ma và giới chức Trung Cộng. Trong những năm lưu vong, ngài đã phát triển những vị thế hứa hẹn với phương pháp Tiếp Cận Trung Đạo và Dự Án Hòa Bình Năm Điểm, mà trong ấy ngài đã từ bỏ việc kêu gọi cho một sự độc lập trong việc chuyển đổi cho một khu tự trị đầy đủ ý nghĩa, nhân quyền, và một sự tự do hơn cho đồng bào của ngài. Không có cuộc đàm phán nào đã làm nên một tiến trình thật sự trong việc chấp nhận cho những dự án này hay ngay cả một sự thương nghị nghiêm túc. Cuộc gặp gỡ sau cùng đã xảy ra vào năm 2008, sau những cuộc náo loạn và đê bẹp tháng Ba. Trong cuộc gặp gỡ ấy, cuối cùng đã trở nên rõ ràng rằng nhà đương cục Bắc Kinh đã không thương thảo với một sự tin cậy tốt lành: Không chỉ không một tiến trình nào được làm nên, mà họ đi ngược lại những vị thế giống như họ đã làm hai mươi năm trước đây, áp đặt những đòi hỏi gần như không thể có đối với đức Đạt Lai Lạt Ma, chẳng hạn như đòi hỏi ngài công nhận một cách chính thức rằng Tây Tạng đã luôn luôn là một phần của Trung Hoa, trước khi họ đồng ý tiếp tục những cuộc nói chuyện xa hơn - một thực tế đơn giản là không đúng và là ngay chính trọng tâm của cuộc tranh cãi.

Vì vậy, sau năm mươi năm nỗ lực không ngừng, rõ ràng đức Đạt Lai Lạt Ma và những người khác đã không làm nên

được một sự tiến bộ nào với nhà đương cục Bắc Kinh. Dĩ nhiên, đã có vô số chứng cứ về điều đó trước đây rồi.

Trong những năm gần đây giới cầm quyền đã tô điểm sự khoa trương chống lại đức Đạt Lai Lạt Ma đến những trình độ chưa từng thấy trước đây, dán cho ngài nhãn hiệu một “kẻ ly khai”, “tội phạm”, “phản quốc” (?), và mửa ra một luồng bôi bôn, không ngưng nghỉ, và những sự xuyên tạc có thể bắt đầu để trở thành việc làm phiến toái thật sự (ít ra đến những người biết đức Đạt Lai Lạt Ma) nếu nó không vì một sự uồn nản buồn cười được cung cấp bởi một số sự lãng mạ nhắm vào ngài. Điều thích thú của tôi có lẽ là “Một con cáo trong lớp áo thầy tu, một ác quỷ với khuôn mặt con người nhưng với trái tim một con thú!” - một miếng bánh bơ được cung cấp bởi người đứng đầu khu ủy Cộng Đảng của khu tự trị Tây Tạng.

Thêm nữa, Trung Cộng đã leo thang trong cố gắng để làm mất uy tín, hạ thấp hay loại bỏ đức Đạt Lai Lạt Ma. Với thể giới ở giữa cuộc khủng hoảng tài chính nghiêm trọng, Bắc Kinh đã sử dụng sức mạnh kinh tế của họ cố gắng để bắt nạt và dọa dẫm một cách hùng hổ mỗi một linh tụ, viên chức chính quyền, cá nhân đáng chú ý, hay những tổ chức thế giới để xa lánh đức Đạt Lai Lạt Ma. Thí dụ, khi Tổng thống Pháp Nicolas Sarkozy gặp gỡ với đức Đạt Lai Lạt Ma trong năm 2008, trong sự trả đũa, Trung Cộng rút lui một cuộc họp thượng đỉnh quan trọng với Liên hiệp Âu châu đã được lên thời biểu để đối phó với những vấn đề nghiêm trọng liên hệ đến cuộc khủng hoảng tài chính. Trong thực tế, vào tháng Ba, ngoại trưởng Trung Cộng Dương Khiết Trì đã tuyên bố một cách trơ trẽn rằng xa lánh đức Đạt Lai Lạt Ma phải được xem là một trong những “nguyên tắc căn bản trong những mối quan hệ quốc tế [với Trung Hoa].”

344 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Sau cuộc thương nghị thất bại trong năm 2008, nhiều người tin rằng rõ ràng là nhà cầm quyền Bắc Kinh từ trước đến giờ đã trì hoãn, chờ đợi sự ra đi vĩnh viễn của đức Đạt Lai Lạt Ma, thế là họ có thể dựng lên một bù nhìn. Dĩ nhiên, điều đó cũng sẽ không phải là một điều ngạc nhiên gì. Cũng đã có một bằng chứng nào đấy về điều đó.

Trong thực tế, họ dường như đang thực hiện những bước sôi động để chuẩn bị cho điều này. Đôi khi những biện pháp này dường như lộ bịch, và vào những lúc khác chúng rõ ràng vượt khỏi phạm vi ấy, thâm nhập sâu vào trong lĩnh vực kỳ quái. Thí dụ, trong năm 2007, chính quyền Cộng sản duy vật vô thần khép kín, đối kháng tôn giáo đã thông qua một loạt những đạo luật đặc biệt: Tiêu chuẩn Quản lý Đánh giá Tái sinh (MMR) được ban hành bởi Vụ Quản lý Tôn giáo Quốc gia (SARA). Những đạo luật này cho phép chính quyền hoàn toàn kiểm soát đối với việc tái sinh! Vâng, đúng như vậy. Các đạo luật tuyên bố rằng chỉ chính phủ mới có quyền cho phép một vị lạt ma qua đời tái sinh! Luật cho đã cho phép nhà đương cục quyền năng phủ quyết một lạt ma Phật giáo Tây Tạng được tái sinh sau khi vị ấy viên tịch! Trong thực tế, các đạo luật đã tuyên bố rằng chính phủ độc quyền kiểm soát việc tái sinh của những lạt ma Phật giáo cao cấp, và không một tổ chức ngoại quốc hay cá nhân nào có thể can thiệp vào việc lựa chọn những lạt ma tái sinh. Nó cũng đòi hỏi rằng tất cả những lạt ma Tây Tạng phải tái sinh trong lãnh thổ của Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa chứ không phải ngoại quốc! Tiện lợi làm sao ấy! Theo truyền thống Tây Tạng, mỗi vị Đạt Lai Lạt Ma là tái sinh của tất cả những vị Đạt Lai Lạt Ma trước đây của vị ấy, được lựa chọn theo những truyền thống và nghi thức cổ truyền của Phật giáo Tây Tạng, là việc tìm kiếm và xác định vị Đạt Lai Lạt Ma hài đồng tái sinh khi vị cũ qua đời - tối thiểu là cho đến bây giờ.

Với điều này như một nền tảng, tôi đã gặp đức Đạt Lai Lạt Ma tại tư dinh của ngài vào tháng Mười Một năm 2008. Sau quá nhiều thập niên hoàn toàn thất bại trong việc tìm kiếm một giải pháp hòa bình cho tình thế, những sự kiện 2008 đã đánh lên một tiếng chuông. Khi tôi bắt đầu hỏi ngài về những náo loạn trong tháng Ba và việc đê bẹp theo sau, sự biểu lộ phiền não trên khuôn mặt của ngài và sự mệt mỏi trong giọng nói của ngài đã chuyển tải một mức độ của sự chán nản mà tôi chưa từng thấy trong hơn hai mươi lăm năm từ khi chúng tôi gặp nhau lần đầu tiên.

“Từ khi khủng hoảng tháng Ba xảy ra, tôi thật sự cảm thấy một cảm giác tuyệt vọng,” ngài giải thích. Giống như khó khăn để tìm ra những ngôn ngữ chính xác, ngài dừng lại để tập trung tư tưởng trong một lúc trước khi tiếp tục trong một âm điệu mềm mại và êm ả hơn. “Tôi cảm thấy nó giống như kinh nghiệm mà tôi đã có vào năm 1959, ngày 10 tháng Ba.” Một lần nữa ngài rơi vào trong im lặng trong chốc lát và ngồi trong tư thế mơ màng trong một vài phút trước khi tiếp tục. “Cũng vào lúc ấy đồng bào Tây Tạng đã tin tưởng tôi, đặt nhiều hy vọng vào tôi, và tôi đã không làm được bất cứ điều gì. Tôi thật sự cảm thấy rất, rất buồn. Rất buồn.”

Khi chúng tôi bắt đầu nói chuyện, tôi thật sự quan tâm để thấy ngài đã vượt thắng như thế nào. Chúng tôi đã nói chuyện với nhau hơn hai giờ đồng hồ về phản ứng của ngài đến những sự kiện gần đây bên trong Tây Tạng và lịch sử trường kỳ thất bại của ngài trong việc giải quyết vấn đề Tây Tạng. Tuy vậy, khi cuộc gặp gỡ của chúng tôi tiếp tục, tôi đã chứng kiến một tiến trình phi thường. Mặc dù chán nản và lo lắng, nhưng khi tôi hỏi thăm rằng ngài có mất hy vọng không, câu trả lời của ngài là không một cách rõ ràng. Trong việc trả lời câu hỏi của tôi ngài đã bắt đầu cho hết lý do này

đến lý do khác tại sao những mục tiêu của ngài - những mục tiêu cho đồng bào Tây Tạng, ngài nói rõ, như ngài đã chỉ đang hành động nhân danh họ - có thể cuối cùng đạt được mà không có bạo động. Ngài đã giải thích những sự kiện năm 2008 rất cuộc đã làm cho ngài đánh mất sự tin tưởng như thế nào, tối thiểu vào lúc ấy, trong chính quyền và giới lãnh đạo Trung Cộng như những đối tác thật sự trong việc đem đến sự thay đổi lợi ích hỗ tương. Nhưng ngài tiếp tục nói niềm tin tưởng vững chắc của ngài đối với người Trung Hoa là mạnh mẽ hơn bao giờ hết và đó là phương hướng mà ngài nhắm tới để thấy hy vọng. Ngài chú ý sự quan tâm gia tăng đối với vấn đề Tây Tạng và sự đoàn kết lớn mạnh ngày càng nhiều hơn trong giới nhà văn, chuyên môn, trí thức, và những người khác. Ngài đã đề cập một vài thay đổi nhất định trong triết lý phổ quát của giới lãnh đạo Trung Cộng trải qua hàng thập niên đã làm cho ngày càng rõ ràng rằng sự thống trị của họ sẽ đi đến chấm dứt. Cũng thế, ngài đã trích dẫn những lý do khác đã được hỗ trợ bởi những cảm nhận thông thường lẫn nghiên cứu khoa học. Thí dụ, ngài đề cập rằng sự tập trung của chính quyền trong việc tạo nên sự thịnh vượng và những thực hành tư bản chủ nghĩa gia tăng cuối cùng sẽ đưa đến kết quả trong việc làm lớn mạnh ảnh hưởng trong từng bộ phận dân chúng ngày càng lớn hơn. Ngài đề nghị rằng tại một thời điểm nào đó khi người dân có đủ những nhu cầu căn bản tồn tại cần thiết, cùng với một bảo đảm tối thiểu nào đó của sự sống, thế rồi những vấn đề như tự do, dân chủ, v.v... sẽ bắt đầu trở nên gia tăng tầm quan trọng. Như một kết quả, cuối cùng thay đổi xảy ra không thể tránh được.

Mỗi luận điểm của ngài được hỗ trợ bởi cảm nhận thông thường và được căn cứ trên thực tế hơn là những hy vọng sai lạc. Và khi cuộc gặp gỡ của chúng tôi tiếp tục, tôi đã thấy

một sự chuyển biến - trong đau thương và chán nản lúc đầu, khi tôi hỏi ngài và ngài đã đưa ra những luận điểm của ngài, ngài đã trở nên ngày càng sinh động hơn, tin tưởng hơn, và lạc quan hơn. Tôi đã có thể cảm nhận một cách rõ ràng sức mạnh và sự kiên quyết bên trong của ngài, và tôi có thể thấy năng lực tâm linh của ngài bùng lên ngay trước mặt tôi, vì vậy vào lúc chấm dứt buổi gặp gỡ, mặc dù vẫn còn rất quan tâm, nhưng không còn dấu vết của tuyệt vọng hay lo sợ.

Vào lúc kết thúc cuộc gặp gỡ hôm ấy, tôi đã chứng kiến sự hồi phục trong hoạt động.

Tiếp tục cuộc thảo luận của chúng tôi buổi trưa hôm ấy, tôi bắt đầu, “Thưa Đức Thánh Thiện, hôm qua chúng ta chia tay với lời của ngài về vấn đề những kinh nghiệm ngoại tại của chúng ta có thể đóng một vai trò như thế nào trong việc chúng ta đương đầu với nghịch cảnh như thế nào ...”

“Đúng đấy,” ngài đáp.

“Vậy thì, ngài có thể giải thích chứ?”

“Bây giờ này, trong việc phát triển sức mạnh nội tại mà có thể giúp chúng ta sống sót qua những thời điểm khó khăn, những gì chúng ta thật sự cần thiết là một loại khả năng hồi phục, khả năng để đối diện với những khó khăn của chúng ta mà không đánh mất hy vọng hay trở nên bị vùi lấp bởi nghịch cảnh. Những kinh nghiệm của chúng ta có thể là một nhân tố giúp xây dựng khả năng hồi phục. Tôi nghĩ rằng những ai đã kinh nghiệm gian khổ trong quá khứ đôi khi có thể đối phó một cách hiệu quả hơn với những rắc rối và nghịch cảnh sinh khởi trong hiện tại. Thí dụ, trong trường hợp của những người Âu châu, những người đã thấy hai cuộc thế chiến diễn ra trên đất đai của họ, do bởi kinh nghiệm này, khi họ chạm trán với những cuộc khủng hoảng nghiêm trọng,

mặc dù họ đánh giá nó một cách nghiêm chỉnh, thì cùng lúc ấy sự đáp ứng của họ sẽ là điều gì đấy như, ‘Vâng, chúng ta đã thấy điều này trước đây; chúng ta đã trải qua nó và sống còn.’ Trái lại, trong những xã hội nơi mà người ta không trải nghiệm loại khổ đau như vậy trước đây, khả năng hồi phục có lẽ sẽ yếu kém hơn. Đôi khi, người ta ngay cả thấy khổ đau là không thể chịu nổi, vượt ngoài sự tưởng tượng, và có thể phản ứng đến nó trong một thái độ phóng đại.

“Nguyên tắc này, khả năng của gian khó giúp xây dựng khả năng hồi phục, dĩ nhiên hoạt động trên cả hai trình độ cá nhân cũng như trình độ xã hội. Thí dụ, chúng ta thấy điều này rất thường trong những đứa trẻ nào đó đến từ những gia đình giàu có, những ai sinh trưởng trong những sự thoải mái chung quanh, không bao giờ trải nghiệm thảm họa, gian khổ, hay nghịch cảnh. Bởi vì mọi thứ đã được cung ứng cho chúng, thường thì chúng đi qua đời sống với thái độ, ‘tôi giàu có, tôi mạnh khỏe, tôi sẽ có mọi thứ mà tôi cần,’ giống như chúng không tiên liệu để chạm trán những rắc rối trong cuộc sống. Đây là một ảo tưởng. Không thực tế. Vì thế, khi chúng giáp mặt với một rắc rối hay khó khăn, chúng có thể trở nên hoàn toàn bị áp đảo.

“Do vậy, nếu chúng ta nhìn vào những người vốn đã có những đời sống rất gian khó, chúng ta thông thường thấy họ có một khả năng hồi phục to lớn hơn. Khả năng hồi phục này, người ta đã xây dựng lên như một kết quả của việc chạm trán với những thảm họa tạo nên một loại kiên quyết nào đấy, và một quan điểm hay thái độ khác biệt đối với nghịch cảnh hay khổ đau, vì thế khi họ chạm trán với những thảm họa hay tình thế mới bất lợi, có một cấp độ lớn hơn của việc thừa nhận vì thế nó không quấy rầy họ quá nhiều. Có một loại sức mạnh nào đó, một phẩm chất ổn định của tâm thức, là điều có thể

là một lợi ích lớn trong việc hỗ trợ người ta đương đầu [với nghịch cảnh].”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, tôi nghĩ ngài đã nêu lên một điểm rất quan trọng về vai trò của gian khổ trong việc bồi đắp nên khả năng hồi phục. Nhưng cho đến khi nào có một phương pháp thực tiễn như vậy để giúp chúng ta xây dựng khả năng hồi phục, có một kỹ năng mà chúng ta có thể áp dụng hay thực tập, thì tôi không chắc điều này hữu ích như thế nào. Bởi vì xét cho cùng, bất chấp những thử thách có thể hữu ích như thế nào trong việc thiết lập khả năng hồi phục, thì chúng ta cũng không cố vuron ra và tìm kiếm khó khăn một cách cẩn trọng,” tôi trả lời.

Đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu. “Chúng ta không cần phải cố gắng vuron tới và tìm kiếm thử thách một cách thận trọng; khó khăn sẽ tìm kiếm chúng ta. Những vấn nạn đầy dẫy chờ chực phát sinh; đây là bản chất của đời sống. Và tiến trình này không là điều gì đầy mà chúng ta cần thực tập một cách chủ tâm; nó là một tiến trình tự nhiên sẽ xảy ra bởi tự nó.”

“Nhưng khi chúng ta đang nói trước đây về việc phát triển một cái nhìn hay thái độ nào đấy về khổ đau và nghịch cảnh, ngài thường đề cập rằng điều này phải liên hệ với một tiến trình năng động hơn của việc nghiên cứu, học hỏi, khảo sát, phân tích, gia tăng sự tỉnh thức của chúng ta và -”

“Nhưng ở đây chúng ta đang nói về điều gì đầy khác hơn,” ngài chỉ ra. “Trong trường hợp này, gian khổ có thể được thấy như những chướng ngại đủ loại sẽ phát sinh trong đời sống của chúng ta. Và trong một ý nghĩa, những chướng ngại này hoạt động đối kháng đến những nỗ lực để đạt đến hạnh phúc của chúng ta, để chạm tay đến những cội nguồn của hạnh phúc và toại nguyện. Chính là sự đối kháng này

đã tạo nên sức mạnh của chúng ta. Định luật đối kháng này là một bộ phận của thế giới tự nhiên. Thí dụ, nếu chúng ta muốn tạo nên một thân thể, sự đề kháng mạnh mẽ hơn đòi hỏi cho cơ bắp lớn lên - một năng lực đối kháng được yêu cầu. Phía trước, chúng ta đã nói về vấn đề những năng lực đối kháng là cần thiết cho việc duy trì trạng thái cân bằng trong thân thể. Và những sự đối kháng hay thử thách đến những quan điểm của chúng ta có thể đưa đến kết quả trong các ý tưởng mới và sự phát triển mới, v.v... Một tiến trình tương tự được khai triển ở đây trong trường hợp của việc xây dựng khả năng hồi phục.

“Do vậy, trong bất cứ trường hợp nào đi nữa,” ngài kết luận, “chính là từ nhận thức này mà chúng ta có thể nhìn những chướng ngại trong đời sống của mình từ một khía cạnh tích cực, như có một tiềm năng lợi ích nào đấy - cống hiến đến khả năng hồi phục và sức mạnh nội tại lớn hơn.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma dừng lại ngắn gọn trước khi tiếp tục. “Điều này nhắc tôi về một nguyên tắc tâm linh trong truyền thống Tây Tạng về những sự thực tập phổ quát được biết như lojong hay ‘luyện tâm’. Theo điều này, có ý kiến rằng, những hành giả tâm linh trưởng thành hơn sẽ không chỉ có thể chịu đựng các nghịch cảnh, mà trong thực tế, họ có thể chuyển hóa các nghịch cảnh một cách sáng tạo thành những cơ hội.”

“Ngài có thể giải thích một cách chính xác ngài tiến hành việc này như thế nào không?”

“À, phương pháp then chốt ở đây, một lần nữa là có một nhận thức rộng rãi hơn. Thí dụ, nếu chúng ta bỗng gặp phải khổ sở vì một chứng bệnh nào đó, thay vì bị áp đảo và chán nản bởi tư tưởng trải nghiệm này “Tại sao là tôi?” chúng ta có thể sử dụng nó như một căn bản cho một sự đánh giá sâu sắc

hơn về những gì là những thứ yêu mến nhất đối với chúng ta trong đời sống của mình. Khi chúng ta ở trong hoàn cảnh ấy, kinh nghiệm có thể mở ra cho chúng ta một khả năng thật sự về việc nhận ra những gì quan trọng thật sự trong đời sống, đối lập với nhiều thứ thường chiếm cứ quá nhiều thời gian của chúng ta và dường như quá quan trọng đối với chúng ta, mà bây giờ chúng ta nhận ra là không quá quan trọng. Đối với một số người, điều này cũng có thể là một cơ hội làm tăng thêm lòng từ bi của họ cho những con người đồng loại.”

Nhớ lại một sự kiện vài năm trước đây, tôi nói, “Thưa Đức Thánh Thiện, những gì ngài vừa nói nhắc tôi khi ngài có một cơn bệnh nghiêm trọng. Đây là khi ngài phải đình chỉ một lễ truyền pháp Thời Luân. Tôi nghe nói ngài bị một loại rối loạn tiêu hóa, ngài có thực tập bất cứ kỹ năng nào loại này không? Ngài có thể kể cho tôi nghe trong một số chi tiết về những gì xảy ra lúc ấy không?”

“Vâng. Lúc ấy, tôi đến Đạo Tràng Giác Ngộ - *Bodhgaya*, và có một vài ngày chuẩn bị trước lễ truyền pháp Thời Luân. Tôi nhân cơ hội này để hành hương đến Vương Xá thành và Na-lan-đà. Trên đường trở lại, chúng tôi đi ngang qua Patna, tôi đã bắt đầu bị đau ở đây” - chỉ vào bụng dưới của ngài - “Cơn đau đã trở nên rất tệ hại, mãnh liệt, đau dữ dội. Cơn đau quá mãnh liệt tôi đã đắm mồ hôi. Tôi không thể ngủ, không thể nằm xuống thẳng ra, tôi chỉ cong người và giữ như thế này, thế này,...”

“Vị thế như thai nhi?”

“Vâng, vị thế thai nhi. Xuyên qua Patna, đây là tiểu bang Bihar. Bihar là một bang rất nghèo, gần như nghèo nhất Ấn Độ. Có rất nhiều người nghèo, và đặc biệt, tôi chú ý các trẻ em, các bé trai và bé gái chân không, mang cặp sách đi học,

và lượm nhặt phân bò làm chất đốt. Và rồi thì tôi chú ý một bé trai. Cậu bé trông khoảng mười tuổi, có thể trẻ hơn. Và cậu bé đeo vòng cả hai chân, bị bại liệt, tôi nghĩ thế, và chống nạng cả hai tay. Cậu bé vẫn chỉ ở trên đường, và dường như không ai săn sóc. Rồi thì, không xa đây, tôi thấy một cụ ông đang nằm trong một... ngăn buồng hay chuồng, chỉ nằm ngay ngủ ở đây. Theo hiện tượng của ông cụ, đầu tóc, râu ria dài và quần áo rối bù - đây là chứng cứ rằng không ai săn sóc ông cụ này. Vì thế, tôi có một cảm giác rất mạnh mẽ, một loại tuyệt vọng và bơ vơ. Tôi cảm thấy một cách rất mạnh mẽ, tôi không thể giúp đỡ những người này. Tôi không thể hỗ trợ họ và có rất nhiều. Tôi đã nghĩ về việc họ phải là sự quan tâm của chính quyền tiểu bang như thế nào, và có những người tốt bụng muốn giúp đỡ, nhưng cũng có nhiều sự tham nhũng ở Bihar, vì thế những điều kiện ở đây rất là tồi tệ, rất nghèo. Thật rất đáng buồn.

“Vì thế vào lúc ấy, tôi đang có cơn đau dữ dội, nhưng thay vì tập trung tâm tư của tôi trên cơn đau của chính tôi, tôi đã quán chiếu trên những người nghèo này và đặc biệt tôi đã nghĩ về cậu bé nọ và cụ già đó, với một cảm giác quan tâm liên tục cho những người này. Tôi đã nghĩ về việc tôi may mắn như thế nào, với rất nhiều người quan tâm đến tôi, để tỏ lòng thông cảm và ở đây là những người này, những người cùng giống như..., những người này là những con người giống như tôi, nhưng không ai săn sóc họ... Thế nào đi nữa, suy nghĩ trong cách này hướng tâm tư tôi từ một suy nghĩ về bệnh hoạn và đau đớn của tôi sang phía khác... Và kinh nghiệm này cho một sự làm mới của việc đánh giá về lòng từ bi, một niềm tin tưởng mới về những lợi ích của từ bi.”

Giọng của đức Đạt Lai Lạt Ma chìm vào trong im lặng trong một lúc, rồi thì ngài đột nhiên cười lớn. “Ông thấy đây,

mặc dù đây là chính những người khác này mà tôi đã quan tâm đến, nhưng tôi là kẻ được lợi ích - bởi vì tôi trải nghiệm sự giảm thiểu đau đớn.

“Do vậy,” ngài kết luận, “tôi đã phải đình chỉ lễ hội Thời Luân và họ tuyên bố hoãn lại. Tôi đi nhà thương ở Bombay, và họ đã thử nghiệm và tìm ra chứng nhiễm trùng ruột. Sau một vài điều trị với thuốc kháng sinh, và cũng dùng một số y dược Tây Tạng, tôi đã bình phục hoàn toàn.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma dùng nói trong một lúc, nhìn xa xôi như trong một loại mơ tưởng, đuổi theo những quán chiếu riêng tư của ngài. Nghĩ về lược sử cá nhân của đức Đạt Lai Lạt Ma, đầy tràn những chướng ngại, tôi không thể không lấy làm lạ về bản chất những quán chiếu của ngài và hỏi, “A, nói về những thăng trầm và những khó khăn của đời sống, tôi tự hỏi, theo quan điểm riêng của ngài, thời điểm của những chướng ngại to lớn nhất trong đời sống của chính ngài là lúc nào, trên mức độ cá nhân, thời khắc khó khăn hay thảm nảo nhất của ngài, hay ngay cả những gian khó mà ngài có thể có khi là một cậu bé là lúc nào?”

Câu hỏi của tôi dường như đánh động ngài từ cơn mộng tưởng ngắn của ngài, nhưng ngài vẫn dùng lại một lúc nữa, và một cách kinh ngạc sau đó ngài bắt đầu cười lớn. “Những khó khăn nhất trong lúc thơ ấu, là thầy tôi, Ling Rinpoche, đôi khi quở trách tôi, và điều này thật là dễ sợ. Thịnh thoảng tôi bị ngài khiển trách gắt gỏng, tôi quá bị áp đảo mà tôi phải chạy đến mẹ tôi! Và bà sẽ cho tôi một ít bánh mì và an ủi tôi.” Ngài lại cười nữa. “Dĩ nhiên, chúng ta không cho những kinh nghiệm thời thơ ấu là quan trọng lắm ...” Nhanh chóng trở nên u sầu hơn, ngài tiếp tục. “Nhưng chắc chắn thời khắc khó khăn nhất là đêm mà tôi rời Lhasa, đêm mà tôi rời thoát khỏi Tây Tạng. Mọi thứ quá mờ mịt. Trên mức độ cá nhân,

thậm chí cuộc sống của tôi ở trong tình trạng nguy hiểm. Và sự sống của non sông Tây Tạng đang treo trong khoảng không vô định. Do thế, đây là một thời điểm vô cùng mờ mịt, không chắc chắn, và đau buồn vô hạn, ...

“Và rồi thì có lẽ là một thời điểm khác, khi Ling Rinpoche viên tịch.... Không, không phải khi ngài qua đời, nhưng khi tôi nghe tin rằng ngài đã khốn đốn vì tai biến mạch máu não... Một vị thầy nữa của tôi đã về nơi vĩnh cửu một ngày trước. Vì thế, tôi đã nhận tin về cái chết này và tai biến mạch máu não của Ling Rinpoche cùng một lúc và trong ngay chính trong một điện tín.” Ngài dừng lại một lần nữa và nói một cách êm ả trong một giọng buồn rầu, “tôi đang ở Thụy Sĩ vào lúc ấy.” Ngài thêm một cách giản dị, “Đó là một thời khắc vô cùng đau buồn.”

“Nhìn lại, ngài đã suy nghĩ những kinh nghiệm đến một trình độ nào đã làm mạnh khả năng hồi phục của ngài?” tôi hỏi.

“À, này Howard, tôi không thể cho rằng tôi là một trong những người có khả năng hồi phục nhất trên thế giới. Nhưng về mặt khác, tôi cũng không ở phía cực đoan khác, một người khổ sở với mọi thứ xảy ra. Nhưng những kinh nghiệm này thật sự đã có một tác động nào đó.

“Do vậy trong trường hợp của tôi, nếu tôi sống ở Tây Tạng và dành trọn cuộc đời của tôi ở Potala⁽¹⁾ và Norbulinka⁽²⁾, sống một cuộc đời tự do thoải mái không chướng ngại, có lẽ tôi sẽ là một Đạt Lai Lạt Ma rất khác hôm nay. Dĩ

1. Cung điện mùa đông của Đạt Lai Lạt Ma.

2. Cung điện mùa hè, nơi đức Đạt Lai Lạt Ma trú ngụ ngay trước khi lưu vong. Hồng quân Trung Cộng ngỡ ngài ở bên trong ấy nên đã san thành bình địa, và đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ vừa cái trang thoát ra bên ngoài không bao lâu.

nhiên, những thực tập tâm linh của tôi cũng làm nên một sự khác biệt. Nhưng thêm vào đấy, tôi cũng đã phải đối phó với những tình thế của đời thật nơi mà có nhiều phức tạp. Vì thế trong một ý nghĩa, người ta có thể nói rằng có hai cơ hội cho sự thực hành thiền tập. Một là sự thực hành thiền tập trong dạng thức quán chiếu, những sự thực tập tâm linh hàng ngày của chúng ta. Thứ kia là sự thực tập của đời thường, cuộc sống hàng ngày của chúng ta, nơi mà chúng ta phải chịu trải qua những kinh nghiệm đủ loại của các nghịch cảnh và thử thách, và rồi thì chúng ta thay đổi và trưởng thành từ những thứ này.”

Khi đức Đạt Lai Lạt Ma sắp kết luận những bình luận của ngài về gian khó và thử thách, một tư tưởng khác dường như đang nổi lên, và ngài thêm, ” Ông biết không, trong việc nói về gian khó, có một hình ảnh đặc biệt của đức Phật mà cá nhân tôi thấy ngưỡng mộ sâu xa. Đây là hình tượng của đức Phật trong một thân thể như bộ xương, đại diện cho một thời điểm trước đó trong đời sống của Ngài khi Ngài trải qua một thời gian của nguyên tắc và khó khăn căn bản của đời sống tu tập thời ấy, khổ hạnh. Những bức tượng nguyên thủy tồn tại đến ngày nay ở Viện Bảo Tạng Lahore, Pakistan. Tôi có một bức hình về hình tượng này ở nhà tôi. Đối với tôi, hình tượng này chuyển tải một thông điệp đầy năng lực rằng chính là qua khó khăn, chính là qua nỗ lực liên tục, mà đức Phật đã đạt đến sự tỉnh thức trọn vẹn. Bất cứ khi nào tôi thấy bức hình ấy, tôi cảm thấy xúc động sâu xa và nó cho tôi một ý nghĩa của tính can trường.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, tôi vừa nghĩ về điều gì đấy khi ngài nói về những ‘nghịch cảnh và thử thách’, nói về hai thứ này giống như chúng đồng đẳng với nhau. Vậy thì, một phần của những gì ngài đang nói ở đây là chúng ta có

356 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

thể nhìn những rắc rối của chúng ta như các thử thách được vượt thắng, và khi chúng ta chiến thắng những thử thách này, chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn, kiên cường hơn và sôi nổi hơn, có thể đương đầu với những khó khăn của đời sống tốt đẹp hơn.”

“Đúng đấy.”

“Điều này rõ ràng nhắc nhở tôi về một loạt những thí nghiệm đã được thực hiện để khảo sát khả năng hồi phục, và nhìn vào những nhân tố có thể làm nổi bật khả năng của cá nhân bật dậy từ những nghịch cảnh hay khủng hoảng...”

Tại thời điểm này tôi đã diễn tả những thí nghiệm được điều khiển bởi Barbara Fredrickson và các đồng nghiệp, đưa đến Lý Thuyết Cởi Trói, như được diễn tả ở phía trước, họ gây ra một tình trạng căng thẳng và căng thẳng trong một nhóm đối tượng bằng việc nói với họ rằng họ chỉ có vài phút để chuẩn bị một bài thuyết trình. Sau đó các đối tượng được nói là buổi thuyết trình sẽ bị đình lại, và những người khảo sát có thể quyết định mức độ hồi phục bằng việc dự liệu họ cần bao lâu để hồi phục khỏi sự phản ứng căng thẳng - trong trường hợp này việc đo lường cần bao nhiêu thời gian để nhịp đập trái tim và áp huyết của họ trở lại bình thường. Tôi đã diễn tả loạt thí nghiệm đầu tiên mà trong ấy những cảm xúc tích cực được thấy làm nổi bật khả năng hồi phục, làm nhanh tiến trình hồi phục. Nhưng bây giờ, tôi đã đi đến xác định một nhân tố khác có thể cũng hoạt động để gia tăng khả năng hồi phục của các đối tượng.

“Thế nào đi nữa,” tôi tiếp tục, “khi tiến hành những loạt thí nghiệm, khảo sát này, chú ý rằng tất cả những đối tượng thí nghiệm quanh quần cùng một mức độ căng thẳng, nhưng không phải tất cả các đối tượng đã hồi phục cùng một tốc

độ. Một số đối tượng có khả năng hồi phục cao độ một cách tự nhiên trong khi những người khác có sự hồi phục chậm. Do vậy, trong thí nghiệm này họ đã phân chia các đối tượng thành hai nhóm. Khi những người điều khiển thí nghiệm đang công bố những hướng dẫn về việc chuẩn bị buổi thuyết trình, họ đã cho một nhóm những hướng dẫn khuyến khích họ nhận thức bài tập trong một ánh sáng tích cực, như một thử thách được chạm trán và vượt thắng. Những hướng dẫn trong nhóm thứ hai hướng các đối tượng để thấy buổi thuyết trình có vẻ đe dọa hơn, họ được cho biết rằng buổi thuyết trình này sẽ được phân tích bởi những nhà chuyên môn và sự đánh giá trị sẽ được dùng để dự đoán tương lai thành công của họ.

“Các nhà nghiên cứu thấy rằng sự thay đổi này không làm nên sự khác biệt nào đối với những đối tượng với khả năng hồi phục cao - giống như trước đây, họ bật dậy một cách nhanh chóng khỏi những phản ứng căng thẳng. Nhưng sự đổi thay này thật sự làm nên một khác biệt trong nhóm những người với sự hồi phục chậm - những người nhìn một cách thận trọng rằng việc thuyết trình như một thử thách đã bình phục khỏi những tác động của căng thẳng một cách nhanh chóng hơn, trong khi những người tiếp tục thấy buổi thuyết trình như sự đe dọa vẫn cần nhiều thời gian hơn để trở lại bình thường. Tôi nhắc lại thí nghiệm này, bởi vì tôi nghĩ nó là một sự soi sáng to lớn đối với quan điểm của ngài về nhận thức hay cái nhìn đơn thuần có thể có một ảnh hưởng trên khả năng của chúng ta để đương đầu với các vấn nạn, và trong trường hợp này là một tác động gây ấn tượng thật sâu sắc, một ảnh hưởng vật lý.”

“Vâng, đây là một thí dụ tốt.” Đức Đạt Lai Lạt Ma nhất trí.

Đời sống là bấp bênh. Lược sử cá nhân của đức Đạt Lai Lạt Ma là một chứng cứ rõ ràng về điều đó - từ một cậu bé tại

một làng quê nghèo vào lúc hai tuổi; đến một vị lãnh tụ của một đất nước cổ xưa vào tuổi mười lăm; đến một nhà thương thuyết đấu tranh với Chủ tịch Mao vào lúc mười chín; đến một người tị nạn trong những năm ba mươi tuổi của ngài vẫn được yêu mến bởi đồng bào của ngài và được biết trong thế giới Phật giáo nhưng có lẽ sống trong một tình trạng ít người biết đến và hầu như bị quên lãng bởi thế giới còn lại. Đối với nhiều lãnh tụ bị hạ bệ, câu chuyện sẽ chấm dứt ở đây, rất giống với trường hợp của vị hoàng đế cuối cùng của Đại Thanh Trung Hoa. Tuy nhiên, trong trường hợp của đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài trở thành công dân của thế giới, một vị thầy tâm linh vĩ đại, một khôi nguyên Nobel hòa bình, và một đại diện của bất bạo động, hòa bình thế giới, nhân quyền, và hòa hiệp liên tôn giáo. Trong khi đức Đạt Lai Lạt Ma phủ nhận bất cứ lời tuyên bố nào như một người hồi phục mạnh mẽ nhất của thế giới, thì rõ ràng rằng khả năng hồi phục đã đóng một vai trò trong năng lực của ngài để đối phó vô cùng thành công với nhiều đổi thay và nghịch cảnh mà ngài đã đối diện.

Để làm phong phú bộ sưu tập những khí cụ giúp chúng ta đương đầu với những đổi thay và nghịch cảnh trong đời sống, đức Đạt Lai Lạt Ma bổ sung thêm một khả năng hồi phục khác. Khái niệm của sự hồi phục được liên hệ một cách gần gũi với sự trau dồi hy vọng và lạc quan, khi cả ba thứ được liên hệ trong việc giúp sự đối phó của cá nhân với những khó khăn và căng thẳng của đời sống. Tuy nhiên, không giống như hy vọng và lạc quan, sự hồi phục là một khái niệm rộng rãi hơn mà nó bao gồm tổng lượng những cội nguồn nội tại - khả năng hồi phục là khả năng của chúng ta bật dậy từ những kinh nghiệm của nghịch cảnh, chấn thương tâm lý, gian khó, và mất mát. Trong việc bổ sung vào việc hỗ trợ chúng ta đương đầu một cách hiệu quả với những vấn

nạn quan trọng của đời sống và tiến tới, nó cũng giúp chúng ta đối phó với những căng thẳng hàng ngày và thích ứng với một thế giới biến chuyển liên tục.

Có nhiều nhân tố có thể đóng một vai trò tiềm tàng trong trình độ thông thường của một cá nhân nào đó về khả năng hồi phục. Thí dụ, duy trì những mối quan hệ tốt đẹp, có một quan điểm lạc quan về thế giới, sự giữ gìn mọi thứ trong những mục tiêu thiết lập triển vọng và hiện thực những bước để đạt đến, có niềm tin vững vàng, và có thể điều hòa những cảm xúc, được phối hợp toàn bộ với một khả năng hồi phục rộng lớn hơn.

Những cá nhân có thể khác biệt trong những sách lược hay đường hướng đặc thù mà họ dựa vào để giúp họ đương đầu [với khó khăn]. Nghiên cứu trên sự hồi phục thấy rằng một số người cố gắng để đương đầu với các căng thẳng và nghịch cảnh bằng “sự đối phó ức chế,” đơn giản cố gắng quên lãng nó. Trong những trường hợp khác, thì thấy rằng những ai trong đường hướng “tự đề cao” dường như xử trí những sự kiện chấn thương tâm lý tốt hơn những người khác. Đặc trưng này được phối hợp với những người mạnh mẽ một cách đặc thù trong lòng tự trọng và những người biểu lộ một khuynh hướng thấy chính họ trong tuệ trí sáng suốt nhất mà họ có thể làm. Trong khi đường hướng này có thể cho người ta một niềm tin vững vàng lớn hơn để đối phó với những sự kiện chấn thương tâm lý, hầu như thường khi những người khác có khuynh hướng thấy họ như kiêu ngạo hay ồn ào.

Trong việc thể nghiệm phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma để xây dựng khả năng hồi phục, chúng ta có thể bắt đầu với tiền đề ban đầu của ngài rằng quan điểm của chúng ta về đời sống, chúng ta nhận thức thế nào về những rắc rối của chúng ta, đóng một vai trò then chốt trong việc chúng

ta đương đầu như thế nào. Cái nhìn này được hỗ trợ bởi một nhóm lớn các nhà nghiên cứu khoa học. Trong việc tổng kết những chứng cứ hiện tại, những nhà tâm lý học của Đại học Notre Dame, Anthony Ong và Cindy S. Bergeman, những nhà chuyên môn trong lĩnh vực khả năng hồi phục của con người chỉ ra những “khác biệt trong việc thích ứng đến căng thẳng có thể hướng theo quan điểm tập quán của chúng ta về đời sống, đó là, vấn đề chúng ta phản ứng, đánh giá, và diễn dịch những kinh nghiệm trong đời sống như thế nào.” Trong một kinh nghiệm mà tôi đã diễn tả cho đức Đạt Lai Lạt Ma, chúng ta có thể thấy một cách rõ ràng vấn đề nhận thức của chúng ta về một rắc rối có thể ảnh hưởng một cách sâu sắc việc chúng ta hồi phục một cách nhanh chóng như thế nào từ những tác động của căng thẳng. Trong trường hợp này, cho dù đối tượng nhận thức rắc rối như một thử thách hay như một đe dọa làm nên một sự khác biệt lớn trong khả năng của họ đương đầu với hoàn cảnh.

Thậm chí quan trọng hơn, thí nghiệm này cho thấy rằng một cá nhân có thể thay đổi một cách thận trọng việc họ nhận thức một hoàn cảnh đe dọa như thế nào. Trong thí dụ này, tất cả là yêu cầu những cá nhân với khả năng hồi phục chậm nhìn vào bài tập hay việc làm như một thử thách hơn là một đe dọa! Nhìn vào hoàn cảnh như một thử thách thay vì như một đe dọa là một thí dụ của việc tái nhận định tích cực hay đánh giá lại một cách tích cực - chúng tôi đang thảo luận cùng kỹ năng như vậy, thể hiện rất hiệu quả trong vấn đề trau dồi hy vọng và lạc quan. Đây là một trong những phương pháp mà chúng tôi có thể sử dụng để nhìn vào những hoàn cảnh và sự kiện tiêu cực từ một nhận thức rộng rãi hơn, là điều hóa ra là sách lược chính yếu được đề nghị bởi đức Đạt Lai Lạt Ma cho việc trau dồi cái nhìn thực tiễn.

Có nhiều chứng cứ thừa nhận sự kiện rằng nhìn vào một rắc rối từ một nhận thức rộng rãi hơn có thể gia tăng khả năng hồi phục. Điều này có thể hoàn tất với việc tái nhận định tích cực - tìm ra ý nghĩa tích cực, mục tiêu cao cả, hay lợi ích tiềm tàng đối với nghịch cảnh, hoặc là ngắn hạn hay dài hạn. Việc tái nhận định tích cực cũng có thể bao gồm việc đánh giá lại tình thế tiêu cực trong một ánh sáng tích cực hơn bằng việc tìm kiếm những bài học có thể thu thập, hay những triển vọng tích cực tiềm tàng, như là kết quả trực tiếp hay gián tiếp của hoàn cảnh. Những kỹ năng nhận thức được diễn tả trước đây cũng có thể rất hữu dụng ở đây.

Những phương pháp này về tái nhận định tích cực, nhìn từ một viễn tượng hay nhận thức rộng rãi hơn, là cùng kỹ năng mà chúng tôi đã thảo luận trước đây cho việc gia tăng hy vọng và lạc quan. Trong thực tế, những kỹ năng này không chỉ hữu ích trong việc trau dồi hy vọng và lạc quan, mà chúng có thể cũng được dùng để giúp điều chỉnh cảm xúc trong phổ quát, một cách tự động giảm thiểu cảm xúc tiêu cực và gia tăng cảm xúc tích cực. Trong việc nhìn vào những nhân tố có thể giúp để làm làm tăng khả năng hồi phục. Nghiên cứu cho thấy rằng một cách căn bản bất cứ một cảm xúc tích cực hay tình trạng nào của tâm thức (tĩnh lặng, vui vẻ, sung sướng, toại nguyện, hạnh phúc trong tổng quát, v.v...) có thể nâng cao khả năng hồi phục.

Một trong những nhà nghiên cứu nhìn vào sự liên kết giữa những cảm xúc tích cực và khả năng hồi phục là Barbara Fredrickson. Trong một nghiên cứu, Fredrickson và những đồng nghiệp đã quán sát một nhóm sinh viên của Đại học Michigan vafai tháng trước sự kiện 11 tháng Chín, đo lường mức độ của sự hồi phục. Họ thử nghiệm lại sau 11 tháng Chín. Sau 11 tháng Chín, dĩ nhiên gần như mọi người cảm

362 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

thấy buồn bã, giận tức, và sợ hãi thế nào đấy. Cả những sinh viên có khả năng hồi phục nhanh và chậm đã trải nghiệm những cảm xúc tiêu cực và bị xúc động sâu xa bởi thảm họa của quốc gia. Tuy thế những cá nhân nào đã được xác định như hồi phục cao độ trước 11 tháng Chín cho thấy nhiều cảm xúc tích hơn sau 11 tháng Chín mặc dù cảm thấy buồn bã và giận tức, họ không bị áp đảo bởi trải nghiệm, và cùng với những cảm xúc tiêu cực họ cũng cảm thấy biết ơn cho những điều tốt đẹp vẫn còn trong đời sống của họ. Họ cảm thấy rằng họ đã học hỏi điều gì đấy tích cực từ cuộc khủng hoảng, và lạc quan hơn trong tổng quát. Những người có khả năng hồi phục cao có khả năng để trải nghiệm những cảm xúc tích cực ngay cả ở giữa những sự kiện khủng hoảng. Những cảm xúc tích cực này dường như che đậy những ảnh hưởng tiêu cực của chấn thương tâm lý, giúp họ đương đầu tốt hơn, và so với những người có khả năng thấp hơn trong việc hồi phục và những cảm xúc tích cực, giảm thiểu những khổ đau có thể xảy ra từ việc phiền muộn. Những nhà khảo sát cho biết rằng những ai ở trong đường hướng của khả năng hồi phục “thoát khỏi những nỗi thống khổ của họ toại nguyện hơn với đời sống, lạc quan hơn, tĩnh lặng hơn - và thường mau phục hồi hơn - hơn là trước đó.”

Trong cái nhìn của nhiều lợi ích của những cảm xúc tích cực, kể cả khả năng làm tăng khả năng hồi phục và năng lực để đương đầu với nhiều rắc rối của thế giới ngày nay, may mắn rằng có nhiều sách lược hiệu quả có thể gia tăng một cách trực tiếp những thể trạng tích cực của tâm thức. Trong khi những khả năng như tái nhận định tích cực và nhìn vào rắc rối từ một viễn tượng rộng rãi hơn là những phương pháp chính của việc tra dồi những cảm xúc tích cực mà chúng tôi đang tập trung vào, cũng có những chiến lược khác có thể

được sử dụng để gia tăng những cảm xúc tích cực. Thiền tập tương xứng và những kỹ năng thư giãn đã cho thấy làm gia tăng những cảm xúc tích cực chẳng hạn như trầm lặng, yên tĩnh, v.v... Việc sử dụng tính hài hước và cười cũng hiệu quả. Do thế, không ngạc nhiên gì nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng tiếu lâm và cười to giúp chúng ta đương đầu với một sự giáp trận rộng lớn của những rắc rối hàng ngày. Tôi nghĩ không phải ngẫu nhiên mà đức Đạt Lai Lạt Ma không chỉ dường như có thể đương đầu với những rắc rối một cách rất hiệu quả, nhưng ngài cũng nổi tiếng vì cảm giác tráng kiện về tính hài hước và sự thoải mái mà với chúng ngài búng nõ vào trong một nụ cười chân thật.

Khi nghiên cứu cho một phương pháp để duy trì hạnh phúc trên khuôn mặt của quá nhiều rắc rối trong thế giới hiện nay, chúng ta đã xác định những nhân tố đa dạng có thể đóng một vai trò quan yếu trong việc hỗ trợ chúng ta đương đầu: hy vọng, lạc quan, hồi phục, các cảm xúc tích cực trong tổng quát, một nhận thức rộng rãi hơn, tái nhận định tích cực, một ý nghĩa nền tảng, v.v... Đôi khi dường như rằng có quá nhiều kẻ diễn trò ở đây mà chúng ta cần một bảng kiểm điểm để không lạc lối với chúng.

Trong một nghiên cứu năm 2004 bởi Michel M. Tagade tại Đại học Boston College và Barbara Fredrickson, trích dẫn lẫn nhau cũng như những khám phá của riêng họ, các tác giả đã diễn tả mối quan hệ trong một số nhân tố: “Những ích lợi của việc đương đầu thường là tích lũy lại bởi vì sự mở rộng những cảm xúc tích cực làm gia tăng việc có thể đúng là những cá nhân thấy ý nghĩa tích cực trong những hoàn cảnh căng thẳng... Những cảm xúc tích cực có thể sinh ra việc tìm thấy ý nghĩa tích cực, là điều mà bởi hậu quả của nó, có thể phát khởi những kinh nghiệm xa hơn của những cảm xúc tích

364 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

cực. Trong cách này, việc tìm thấy ý nghĩa tích cực tương ứng với sự mở rộng nhận thức của chúng ta khi đương đầu, là điều rồi thì sau đó giúp để xây dựng những nguồn gốc tâm lý, như khả năng hồi phục. Chu trình này có thể tiếp tục trong một ‘vòng xoắn ốc đi lên’ đối với việc làm gia tăng cảm xúc cát tường.”

Huh? Trong việc nhìn vào mối quan hệ giữa những nhân tố đa dạng này, chúng ta thấy một mạng lưới phức tạp của mối liên hệ hỗ tương mà có thể đôi khi dường như khó hiểu. Dường như rằng bất cứ nhân tố nào trong những nhân tố ấy cũng có thể làm nổi bật tất cả những nhân tố còn lại, trong một mối quan hệ đối ứng. Thí dụ, một viễn tượng rộng rãi hơn có thể làm gia tăng hy vọng, và càng hy vọng hơn càng dễ thấy hơn một rắc rối từ một viễn tượng rộng rãi hơn. Lấy bất cứ nhân tố nào trong hai thứ này và chúng ta sẽ chúng có thể làm gia tăng cho nhau. May mắn thay, thật dễ dàng để đơn giản hóa những mối tương tác phức tạp giữa nhiều nhân tố có thể giúp chúng ta đương đầu với thế giới phiến toái của chúng ta. Nhìn vào những rắc rối và nghịch cảnh từ một viễn tượng rộng rãi hơn giúp chúng ta thấy những khía cạnh tiềm tàng tích cực từ hoàn cảnh. Càng hy vọng, lạc quan, và những cảm xúc tích cực khác mà chúng ta có, thì càng dễ dàng hơn để đương đầu với những vấn nạn ngoại tại trong khi vẫn duy trì hạnh phúc nội tại.

Nguyên tác: Hope, Optimism, and Resilience

Ân Tâm Lộ ngày 14/12/2011



Chương 12:

HẠNH PHÚC NỘI TẠI, HẠNH PHÚC NGOẠI TẠI VÀ NIỀM TIN

Chúng tôi tiếp tục cuộc đàm luận vào buổi sáng kế tiếp với một vấn đề mà tôi cảm thấy cần được nêu lên.

“Thưa Đức Thánh Thiện, hôm qua chúng ta đang thảo luận về sự thực tập nhìn vào những rắc rối từ một viễn tượng rộng rãi hơn như một phương pháp để phát triển sức mạnh nội tại để giúp chúng ta đương đầu, để duy trì lạc quan hay hy vọng, v.v... Khi chúng ta đang thảo luận những cung cách đa dạng mà chúng ta có thể thấy mọi thứ từ một viễn tượng rộng rãi hơn, một đề xuất mà ngài đã nêu lên là hãy nhớ rằng chúng ta là một bộ phận của một cộng đồng to lớn hơn, chúng ta có sự liên kết này với những người khác, chúng ta không bị cô lập và đơn độc, v.v...”

“Vâng”.

“A,” tôi tiếp tục, “Điều này vừa nhắc tôi nhớ về những

buổi thảo luận lần đầu tiên của chúng ta ở Dharamsala trên những chủ đề này. Tôi nhớ trong một lần thảo luận ngài đã đề cập cảm nhận của ngài rằng có một sự thiếu vắng ý thức cộng đồng trong nhiều xã hội, một cảm nhận gia tăng về sự cô lập và đơn độc, và rằng đây là một trong những nhân tố chính đã xói mòn hạnh phúc trên mức độ xã hội. Vì thế, tôi nghĩ rằng sách lược ngài đề cập hôm qua - ý tưởng rằng nhớ đến mối liên hệ của chúng ta với cộng đồng sẽ cho chúng ta sự thoải mái và sức mạnh nội tại cùng niềm tin vững vàng - không thật sự hoạt động một cách quá tốt đẹp nếu một người cảm thấy bị cô lập và cách ly khỏi cộng đồng. Do vậy, điều này đưa trở lại chủ đề thiếu vắng ý thức cộng đồng.

“Trong loạt gặp gỡ sau cùng ở Dharamsala, chúng ta đã chuyển đến sự thảo luận về bạo động và xung đột trong xã hội, v.v... , nhưng dường như rằng chúng ta chưa bao giờ thật sự kết thúc việc thảo luận của chúng ta về cộng đồng. Ngài đã phác thảo một vài bước mà chúng ta có thể thực hiện để xây dựng một ý thức cộng đồng mạnh mẽ hơn, như quán chiếu trên những lợi ích trong việc có những mối ràng buộc cộng đồng này, khảo sát quá khứ hay những đặc trưng mà chúng ta thường có thể có với những người khác, và rồi thực hiện một hành động bằng việc vươn ra và tham gia một nhóm hay liên hệ với người khác trong một cung cách nào đó. Nhưng dường giống như chúng ta chưa bao giờ kết thúc thảo luận vấn đề hình thành những mối liên hệ với người khác như thế nào trong một trình độ sâu xa hơn, căn bản hơn.”

Ngài xem xét điểm này trong một lúc trước khi trả lời. “Tôi nghĩ rằng ý nghĩa tiềm tàng của cộng đồng có thể liên hệ một cách gần gũi đến vấn đề niềm tin.”

“Liên hệ trong cách nào?” tôi hỏi.

“Dĩ nhiên, sự thiếu vắng ý nghĩa cộng đồng có thể có nhiều nguyên nhân khác nhau, và luôn luôn có nhiều nhân tố khác biệt có thể góp phần đến rắc rối. Nhưng tôi nghĩ rằng sự vắng bóng cộng đồng này, sự đơn cô và xa lánh này, tất cả đều xuyên qua trong sự cục bộ đến một sự mất niềm tin tiềm tàng giữa con người với nhau. Dĩ nhiên, cùng lúc ấy, nơi có sự thiếu vắng cảm giác liên hệ với người khác, một sự thiếu vắng liên hệ cá nhân giữa những thành viên của một cộng đồng hay một xã hội, và một sự vắng mặt của tâm linh hay tinh thần cộng đồng, điều này tạo nên những điều kiện có thể đưa đến một cảm giác mất sự tin tưởng. Vì thế, nó có thể xảy ra cả hai chiều.”

Một thời gian nào đó đã trôi qua giữa loạt thảo luận cuối cùng của chúng tôi ở Ấn Độ và việc tiếp tục khám phá về hạnh phúc con người của chúng tôi ở Tucson, Arizona. Trong khi chờ đợi tôi đã hoàn thành một số nghiên cứu xa hơn về hạnh phúc trên một mức độ xã hội rộng rãi hơn. Trong việc khảo sát xác nhận của đức Đạt Lai Lạt Ma rằng sự thiếu vắng ý thức cộng đồng làm xói mòn mức độ hạnh phúc trong một xã hội, tôi đã quán sát dữ liệu thông tin liên hệ đến vấn đề niềm tin với cả ý nghĩa cộng đồng và với hạnh phúc của chúng ta. Được cung cấp với những chứng cứ khoa học phong phú hỗ trợ cho quan điểm của ngài, tôi dự định sẽ tự mình đưa lên vấn đề niềm tin.

Háo hức chia sẻ tin tức này với đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi tiếp tục: “Thưa Đức Thánh Thiện, trong thời gian từ những cuộc gặp gỡ đầu tiên của chúng ta ở Dharamsala, tôi đã hoàn tất một nghiên cứu nhỏ về những chủ đề này. Tôi nghĩ thật là thích thú rằng ngài đã xác định cả hai niềm tin và ý thức cộng đồng của chúng ta như những nhân tố chìa khóa trong việc thúc đẩy hạnh phúc nhân loại trên mức độ xã hội. Một nghiên

cứu tuyệt vời tôi đã thấy, Nghiên Cứu Những Giá Trị của Thế Giới, nhìn vào những quốc gia khác nhau và ước lượng mức độ trung bình về hạnh phúc trong công dân của họ. Sau đó những nhà nghiên cứu tiếp tục xác định sáu nhân tố then chốt giải thích hầu hết sự đa dạng trong các mức độ của hạnh phúc giữa những quốc gia. Số lượng người liên kết với những tổ chức xã hội, và vì thế có một sự liên kết với những người khác, là một trong sáu nhân tố. Một nhân tố khác có liên quan với mức độ trung bình của hạnh phúc trong một xã hội là tỷ lệ số người nói rằng những người khác có thể tin cậy được.”

“Cũng có một nghiên cứu được hoàn thành bởi Đại học Cambridge ở Anh Quốc, phân tích những kết quả của một cuộc thăm dò rộng rãi trong mười nghìn người trong nhiều khu vực khắp Âu châu, và họ thấy rằng những khu vực với mức độ hạnh phúc cao nhất cũng được báo cáo có mức độ tin tưởng cao nhất của họ đối với chính quyền, luật lệ, và giữa mọi người với nhau. Vì thế, chứng cứ dường như không lập lờ. Bất chấp nghiên cứu nào người ta nhìn đến, bán đảo Scandinavia luôn luôn ở trong số những khu vực hạnh phúc nhất của thế giới. Nếu chúng ta nhìn vào những đặc trưng của người dân ở vùng ấy, chúng ta sẽ thấy một ý thức cộng đồng mạnh mẽ và cảm giác tin tưởng tiềm tàng trong mỗi người với nhau. Trong một nghiên cứu các nhà chuyên môn đã hỏi các trẻ em giữa mười một và mười lăm tuổi, ‘Nói một cách tổng quát, em có thấy bạn bè trong lớp tử tế và hữu ích không?’ Một số lớn nói ‘vâng’ điều này tôi nghĩ là sự đo lường tổng quát thật tốt đẹp của câu hỏi ‘Em có tin bạn bè em không?’ Vì thế chứng cứ khoa học dường như chắc chắn ủng hộ những quán sát của ngài. Một cảm giác tin tưởng thật sự có thể làm nên một sự khác biệt trong mức độ hạnh phúc thông thường của con người.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma dường như bị thu hút với những khám phá này và nhòm tới phía trước chiếc ghế của ngài với sự tập trung chú ý.

“Đúng là sự tin tưởng có thể góp phần cho hạnh phúc của chúng ta trên mức độ cá nhân,” ngài đồng ý. “Một cảm giác mất niềm tin có thể đưa đến một thái độ nghi ngờ, sợ hãi, và tinh thần bất an hơn, trái lại thái độ tin tưởng hơn có thể đóng góp cho một thể trạng tâm thức tĩnh lặng hơn, hạnh phúc hơn. Mà tin tưởng cũng có thể quan trọng trên những mức độ khác. Trên một trình độ rộng rãi hơn, tin tưởng có thể là một nhân tố không chỉ trong việc xây dựng một ý thức cộng đồng mạnh mẽ hơn, và vượt thắng cô đơn cùng xa lánh mà chúng ta đã nói đến, nhưng nó cũng hữu ích trong việc đối phó với nhiều vấn nạn trong xã hội mà chúng ta đã từng thảo luận. Thí dụ, trong một thảo luận chúng ta nói về tầm quan trọng của việc tìm ra những giải pháp đến các xung đột của chúng ta qua đối thoại hơn là qua bạo động. Tinh thần đối thoại. Đây là vấn đề then chốt. Và ở đây, niềm tin đóng một vai trò quan trọng - để một cuộc đối thoại được thành công điều quan trọng là cố gắng để xây dựng niềm tin giữa các bên đối tác. Do vậy, ngài thêm, “ông có thể thấy niềm tin là quan trọng như thế nào trong rất nhiều phương diện.”

Trong những chương mở đầu của quyển sách này, đức Đạt Lai Lạt Ma đã đề cập về cộng đồng Tây Tạng như một sự minh họa về một cư dân với một tinh thần cộng đồng mạnh mẽ, là điều thường vắng bóng trong phương Tây xã hội đương đại. Nhớ lại lần viếng thăm lần đầu tiên của tôi đến Dharamsala, Ấn Độ, nơi cư trú của đức Đạt Lai Lạt Ma và một cộng đồng Tây Tạng lưu vong đang lớn mạnh, không có thắc mắc trong tâm tôi rằng sự minh họa của ngài đã được biện minh. Chứng cứ về đời sống cộng đồng năng động chưa

tùng hiện diện trước đây, cả trong đời sống tu viện lẫn cộng đồng cư sĩ. Có một sự ủng hộ hoàn toàn thật sự cho những cơ sở địa phương, kể cả Làng Trẻ Em Tây Tạng, phối hợp để bảo tồn nền văn hóa và nghệ thuật Tây Tạng, và vô số tổ chức dâng hiến cho việc nghiên cứu và thực tập đạo Phật. Tuy thế, tinh thần cộng đồng không phải chỉ đơn thuần được bảo tồn trong nhiều cơ sở này nhưng được phản chiếu trên mỗi khuôn mặt, được nghe trong từng nụ cười ha hả của trẻ con nô đùa trên đường làng, được thấy trên mỗi nụ mỉm cười của lán giềng đối thoại trên thềm cửa, sự thành tâm của những cụ già quay các bánh xe cầu nguyện và âm thanh của tu sĩ tán tụng xa xa. Chúng ta có thể cảm nhận tinh thần thống nhất gần giống như nó được phảng phất trên mùi hương vi tế của những nén nhang Tây Tạng thoảng qua không khí, một mùi gỗ tươi tắn của việc đốt cây cối và cỏ thuốc Hy Mã Lạp Sơn.

Tôi cũng nhớ lại lần đầu tiên tôi tham gia một cuộc tập hợp đông đảo những người Tây Tạng. Lý do trực tiếp là một chương trình giảng dạy của đức Đạt Lai Lạt Ma ở một thị trấn miền Đông Bắc Ấn, Đạo tràng Giác Ngộ, một địa điểm thiêng liêng của Phật giáo, nơi Hoàng tử Sĩ Đạt Ta ngồi xuống dưới một gốc cây để thiền quán 2,500 năm trước đây, đạt đến giác ngộ, và trở thành một vị Phật. Ngày nay nó là chỗ cây Bồ Đề⁽¹⁾, được nói là dòng dõi trực tiếp của cây mà dưới nó Đức Phật đã ngồi. Cũng có khu phức hợp đền chùa, với nhiều tháp nhỏ và điện thờ, chung quanh Đại Tháp Giác Ngộ với những chân song đá chạm trổ sắc sảo và một ngôi đền như kim tự tháp điêu khắc xinh đẹp vươn lên sừng sững trong không gian.

1. Cây Bồ Đề chính tên là cây pipala hay pipal phiên âm là tát bát la, vì Sĩ Đạt Ta giác ngộ thành Phật Thích Ca ở đây nên sau này được Phật tử gọi là cây Bồ Đề tức là cây giác ngộ. Ở các vùng khác của Ấn Độ, những người không phải Phật tử vẫn gọi là cây pipal, tên nguyên thủy của nó.

Hàng nghìn người Tây Tạng đã đến từ khắp Ấn Độ và Nepal, ngay cả một ít người đến từ chính Tây Tạng, tạo nên một không khí lễ hội, được làm nổi bật bởi những lá cờ cầu nguyện đủ màu sắc giăng ngang dọc trên những hàng cây, nhẹ nhàng phất phơ trong gió. Đây là sự đắm mình đầy năng lực trong cộng đồng tâm linh Tây Tạng. Các gia đình đã trải những chần mèn trên mặt đất để ngồi trong thời gian thuyết giảng, và lần đầu tiên tôi chú ý một chi tiết nhỏ về cộng đồng, một điều không quan trọng bất thường cho lắm nhưng chính điều ấy với một lý do nào đây đã đánh động tôi như một trong các dấu hiệu xúc động và yêu mến nhất của sự nối kết cộng đồng bền chắc: Nhóm những đứa bé đồng hương chập chững rõ ràng thích thú cảm giác cộng đồng, một số chỉ mới tập đi, loạng choạng, không vững, và ngã vào trong lòng của những người xa lạ đang mỉm cười. Những đứa trẻ lớn hơn đôi khi tự biến mất để vui chơi, nhưng chúng dường như không có sự khẩn cấp để thoát khỏi cha mẹ của chúng như những trẻ con Mỹ có thể biểu lộ trong những tình cảnh tương tự. Các ông cha bà mẹ thỉnh thoảng đưa mắt để trông những con cái của họ, nhưng là một con mắt không lo lắng khi trẻ con hầu như được cho phép để lang thang tự do, bảo đảm trong ý nghĩa an toàn của cả nhóm (đồng nhất như có thể), không có nỗi lo sợ là đặc trưng của rất nhiều bậc cha mẹ ở Hoa Kỳ khi những con trẻ của họ tham dự đến một cộng đồng rộng lớn hơn của những người xa lạ.

Trong một lý do nào đó cảnh tượng những đứa trẻ trong đám đông đã tạo nên một cảm giác nhớ nhà mạnh mẽ đối với tôi ngày hôm ấy rất nhiều năm về trước và tôi nhớ đã tự hỏi tại sao nó lại gọi lên một phản ứng như vậy, bởi vì kinh nghiệm của những đứa trẻ này lớn lên trong một mảnh đất xa lạ và một nền văn hóa khác biệt có thể là khác biệt hơn

với nền văn hóa của chính tôi. Nhưng nhanh chóng nảy đến với tôi rằng đây là một cảm giác lan tỏa về sự an toàn và bảo đảm của niềm tin.

Dĩ nhiên, cũng đã có một thời gian khi cùng một niềm tin và an toàn như vậy tỏa rộng trong xã hội Hoa Kỳ. Khi tôi là một đứa trẻ, mỗi mùa hè, cha mẹ tôi cho anh em tôi lên một chiếc xe station wagon cũ và lái đến Venice, California, nơi mà cha mẹ tôi mượn một căn nhà bên cạnh bờ biển cho kỳ nghỉ hè. Trong những ngày ấy, nhiều phần của Venice là một khu lụp xụp những căn cư xá rẻ, hấp dẫn hàng đầu, bên cạnh bờ đại dương. Được mệnh danh là “Appalachia⁽²⁾ bên cạnh bờ Biển” bởi những phương tiện truyền thông địa phương. Venice là một sự hòa hiệp đặc biệt của những ông lão, bà lão dễ thương người Do Thái, hầu hết là di dân từ Đông Âu, dành những ngày cuối đời trên trái đất tán gẫu với nhau trên những chiếc ghế dài để dọc bờ biển và của những thành viên phong trào tuổi trẻ phản kháng văn hóa, những người lập dị chống lại những quy ước xã hội vào cuối những năm năm mươi và đầu những năm sáu mươi, tiếp theo là những người hippy vào giữa và cuối những năm sáu mươi. Thời biểu hàng ngày của anh chị em tôi thường giống nhau: Sau điểm tâm, chúng tôi chạy ra ngoài và dành cả ngày trên bờ biển, bên tàu, hay đi lên đi xuống những lối đi lót ván, không bao giờ trở lại nhà cho đến buổi ăn tối. Vào lứa tuổi bảy hay tám, tôi được phép dành cả ngày không bị giám sát, hay tối thiểu chỉ bị trông nom bởi người anh chỉ lớn hơn tôi một tuổi rưỡi, vui chơi với những gì dường như một sự đa dạng vô hạn của các hoạt động - câu cá trên bến tàu Santa Monica, thích thú với

2. Tên “Appalachia” bắt nguồn từ “Appalachian” và được tạo ra để có tên chính trị chỉ đến miền ở trong và chung quanh dãy núi. Tên “Appalachian” từ thổ dân Apalachee ở miền Bắc Florida ngày xưa.

những trái bắp nướng, thăm viếng những gian hàng bán đồ kỷ niệm, khao khát những món đồ quý mà chúng tôi không thể mua nổi, thậm chí dành một ngày ngẫu nhiên nào đấy ở Công viên Pacific Ocean (Thái Bình Dương), một khu vui chơi xây dựng trên một bến tàu nhô ra đại dương.

Trong nhiều cộng đồng ngày nay, cha mẹ thường cho phép đưa con tám tuổi của họ lang thang trên đường không có sự giám sát sẽ bị báo cáo cho những cơ quan bảo vệ trẻ em, hơn nữa trong hiện tại việc này là thủ tục tiêu chuẩn. Với nỗi lo sợ lan rộng trong nhiều xã hội phương Tây ngày nay, vào lúc bảy tuổi, con nít không nghi ngờ gì nữa đã chịu sự rèn luyện Nguy Hiểm Lạ Mặt, giống như sự chuẩn bị cho chiến trận. Trong thực tế, tôi nghe rằng bây giờ thậm chí sự rèn luyện Nguy Hiểm Lạ Mặt đã lỗi thời, được thay thế mới gần đây hơn trong trường học với cái tên đáng ngại Lock-down Drills (sự thực tập khóa xuống), là thứ có nghĩa rõ ràng là để chuẩn bị cho những vụ nổ súng tại học đường. Các học sinh tìm chỗ để nấp và được hướng dẫn không nói chuyện, di chuyển, hay làm ra một tiếng động nào vì bất lý do gì. Bảo vệ, bảo đảm, an toàn, và phòng ngừa là những quan tâm và điển hình chính ngày nay. Không còn nữa cộng đồng trẻ con tự do bay nhảy trên chiếc xe đạp của chúng và lang thang trên đường. Bây giờ, trước khi nhảy lên xe đạp, chúng phải đội nón bảo vệ, mang miếng đệm trên đầu gối, bao cổ tay, và miếng đệm cùi chỏ. Sau đó những chiếc xe đạp được khóa cổng sau lại và đạp xe trong một khu vực được giám sát. “Những ngày vui đùa” bố trí trước một cách nghiêm túc được thiết lập giữa những ông cha bà mẹ như những tác viên xã hội cho việc xây dựng những giám đốc điều hành (CEO) của họ.

Như trẻ con trong xã hội Hoa Kỳ tiếp tục bị quy định không tin bất cứ bên ngoài chu vi thân cận của chúng, hay

trong nhóm, nó đã đưa lên những câu hỏi rất thật về khả năng đảo ngược xu hướng rắc rối này. Nhưng tôi tự hỏi đức Đạt Lai Lạt Ma có thể nói gì về chủ đề này.

“Bất hạnh thay,” tôi đã nói với đức Đạt Lai Lạt Ma khi cuộc đàm luận của chúng tôi tiếp tục,” dường như rằng mức độ của niềm tin giữa con người đã và đang đi xuống và đi xuống trong nhiều xã hội trong thế giới ngày nay. Thí dụ, ở Anh Quốc và Hoa Kỳ, người ta đã thực hiện một nghiên cứu và họ đã hỏi mọi người, ‘Bạn có thấy rằng tổng quát mà nói người ta không thể tin tưởng chứ gì, hay bạn có cảm thấy rằng bạn không thể quá cẩn thận khi đối phó với mọi người chứ, rằng bạn nên luôn luôn cẩn trọng chứ? Và số lượng con người tin tưởng người khác đã giảm thiểu mất năm mươi phần trăm từ những năm 1950, điều này là không lờ.’

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, nơi đây chúng ta ở Tucson một lần nữa, nhiều năm sau những thảo luận lần đầu tiên của chúng ta ở đây. Ở chôn này nhắc nhở tôi khi tôi đã sống ở đây, trong bốn năm khi tôi đi học ở trường Dược khoa tại đại học. Tôi vừa nhớ tôi đã sống như thế nào trong một căn nhà nhỏ bước ngang qua một con đường tới trường đại học và trong cả bốn năm tôi đã sống ở đây luôn luôn để cửa trước của tôi mà không khóa trái lại - ngày và đêm. Trong trường hợp của tôi, dường như tôi tin tưởng ít hơn tôi đã từng - tôi thiếu trong ý nghĩa rằng ngày nay sẽ không bao giờ thậm chí nghĩ rằng sẽ rời nhà mà không khóa lại như tôi đã từng làm ngày trước.”

“Howard, tôi không biết có phải điều này chỉ là một vấn đề tin tưởng con người không,” ngài nói với một âm điệu hơi đùa cợt. “Tôi hy vọng đây không chỉ là trường hợp mà ông không có gì để ăn trộm lúc ấy!”

“À, hãy nghĩ về điều này,” tôi thú nhận, “tôi cho rằng chính là trường hợp ấy. Trong thực tế, đây chính là trường hợp,” tôi thêm, gợi nhớ lại điều kiện sống đơn sơ trong những ngày ấy.

“Vậy thì,” đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “ông cần thực tế. Nếu những điều kiện của ông là như thế mà ông cần khóa cửa lại bây giờ, thế thì đó chỉ là sự cản trở. Không hành động trong một thái độ thận trọng, là không thực tế, dù đơn giản chỉ là bởi vì ông nhận ra bản chất tốt đẹp nền tảng của con người, hay bởi vì ông cảm thấy một cảm giác liên hệ với những người khác trong tổng quát hay ông có một ý thức tin tưởng đối với những thành viên trong cộng đồng của ông. Ông có thể là một người tế nhị, tử tế nhưng đồng thời phải thực tế.

“Câu chuyện về những ổ khóa, v.v... đã nhắc tôi về thung lũng Spiti ở Bắc Ấn, trong những làng xa xôi này, vào thời xưa không có thói quen đặt những ổ khóa vào cửa ra vào. Hoàn toàn không có khóa. Khách du lịch đến và tự tiện. Điều ấy chỉ là đương nhiên.”

Trong một thoáng những lời của ngài đã gợi lên một hình tượng đầy năng lực: Một cộng đồng không có những ổ khóa, một thế giới hoàn toàn tin tưởng, viễn tượng về một thế giới nơi mà căn bản thánh thiện của con người có thể biểu hiện được. Nhưng hình ảnh ấy nhanh chóng được thay thế bằng một hình ảnh của thế giới ngày nay, với đầy dẫy những rắc rối.

“Có phải đây vẫn là trường hợp trong khu vực ấy ngày nay không?” tôi hỏi.

“Ồ, nó đang thay đổi, một cách tự nhiên,” ngài trả lời, “mặc dù thật khó để nói đến mức độ của nó ra sao.”

“Sự thay đổi trong dạng thức của những mức độ toàn diện của niềm tin, đặt những ổ khóa lên cửa ra vào, loại sự việc ấy?”

“Vâng...”

“Vậy thì ngài đã đóng góp gì cho những loại thay đổi này? Tại sao ngày càng giảm thiểu niềm tin?”

“Trước đây, tôi nghĩ, có rất hiếm hoi khách viếng thăm,” ngài trả lời. “Tôi nghĩ họ sinh sống hầu như chỉ trong cộng đồng của riêng họ. Và ngày nay, dĩ nhiên, khác biệt rồi. Ngày càng có nhiều khách du lịch hơn và rồi có những người mới lạ làm việc trên công trình xây dựng đường xá...”

“Thưa Đức Thánh Thiện, nhưng tôi nghĩ ngài đã nêu lên một điểm quan trọng dường như là một đặc trưng chung của xã hội hiện đại. Chính là ý kiến này, ngày càng có nhiều người lạ đến với các cộng đồng. Điều này liên hệ đến những gì chúng ta đã từng thảo luận trong những lần gặp gỡ trước đây ở Dharamsala, ý kiến về sự biến đổi lớn hơn trong xã hội công nghệ hiện đại này, con người di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Và ý kiến này về một dòng liên tục những người mới đổ vào trong một cộng đồng có khả năng làm nên một sự mất tin tưởng nào đó cũng như căng thẳng.

“Thí dụ, tôi vừa thấy một nghiên cứu hấp dẫn liên hệ đến ý kiến này mà nó liên hệ đến một cộng đồng mới tinh ở Anh Quốc nơi họ đã xây dựng một phức hợp nhà ở hay chung cư này. Phức hợp này là một tòa nhà vài tầng. Sau khi nó được hoàn thành và con người vào ở, một số người chú ý rằng những người ở tầng trệt bắt đầu gia tăng tỉ lệ tiêm nhiễm chứng bệnh tinh thần.

“Thế nào đi nữa, những người thiết kế những tòa nhà quyết định thực hiện một thí nghiệm. Những gì họ đã làm là xây dựng một số bức tường. Những bức tường này cắt ngang những lối đi đi phía trước cửa sổ của những người này ở tầng trệt, vì thế rất ít người lạ có thể đi ngang qua cửa sổ của họ.

Người ta tái thiết kế nó vì thế khi một người nhìn ra cửa sổ phía trước của họ, họ thường thấy một người hàng xóm, một người nào đó mà họ quen thuộc. Và chỉ bằng việc làm như vậy, việc tái thiết kế những lối đi, đã làm giảm thiểu 24 phần trăm chứng bệnh tinh thần.

“Nhưng dĩ nhiên vấn đề là chúng ta không thể đi vòng quanh với những viên gạch và hồ vữa, xây dựng những bức tường trong xã hội. Vì thế tôi tự hỏi, ngài có bất cứ đề nghị nào về việc chạm trán năng lực đó như thế nào, năng lực tàn phá của mất niềm tin?”

Suy nghĩ một lúc, ngài trả lời, “Ồ đây, trong trường hợp này, có thể có nhiều nhân tố mà chúng ta có thể cần để suy nghĩ cẩn trọng. Dĩ nhiên, khi đối phó với bệnh hoạn tinh thần, nó sẽ đổi thay tùy theo những cá tính khác biệt và các cấu trúc tâm lý của con người. Và rồi trong tổng quát, tôi nghĩ rằng trong xã hội Tây phương, có một khuynh hướng để nhìn đến những phương tiện ngoại tại để giải quyết tất cả những rắc rối của chúng ta, và để cung ứng hạnh phúc và sự toại nguyện của chúng ta. Vì thế, có lẽ sự định hướng này làm cho con người có xu hướng bị tác động hơn bởi những thay đổi trong môi trường ngoại tại. Tôi không biết.

“Nhưng điểm chính trong sự khám phá của chúng ta là để xác định những kỹ năng mà các cá nhân có thể sử dụng để xây dựng những tiềm năng nội tại, vì thế chúng ta không phải xây dựng những bức tường từ bên ngoài,” đức Đạt Lai Lạt Ma lưu ý.

“Chính xác!” tôi nói. Tôi đã vui mừng rằng ngài đã nêu lên ý tưởng về những kỹ năng nội tại. “Vậy thì ngài tránh sự xói mòn niềm tin như thế nào?”

“Điều này có thể là phức tạp, bởi vì có thể có nhiều nhân

tổ liên hệ, vì thế chúng ta cần nhận ra rằng có thể có những sự tiếp cận đa dạng mà chúng đòi hỏi trên những trình độ khác nhau. Nhưng một thứ, thí dụ, sự tiếp xúc cá nhân và tìm hiểu để biết người khác, có thể giúp để xây dựng một niềm tin rộng lớn hơn. Tôi nghĩ rằng một số sự tiếp cận nào đó mà chúng ta thảo luận trong quá khứ về vấn đề xây dựng tinh thần đối thoại cũng có thể áp dụng để xây dựng niềm tin.”

Nhưng trong các trường hợp ấy, nơi có nhiều người mới di chuyển vào trong cộng đồng của chúng ta, giống như trong thung lũng Spiti, nơi mà con người bây giờ đang đặt những ổ khóa trên cửa của họ, và chúng ta không có cơ hội để có sự tiếp xúc cá nhân với tất cả những người ấy...”

“Howard, chỉ vì chúng ta thấy sự phòng ngừa trước trong những cộng đồng này không có nghĩa là nhất thiết phải có bất cứ sự thay đổi sâu sắc trong mức độ của niềm tin, hay có một sự nghi ngờ lan rộng. Thí dụ, có thể có một cộng đồng nơi có hàng trăm người, và con người có thể có một cảm nhận của niềm tin cho chín mươi chín con người ấy, nhưng nếu người ta không tin người cuối cùng, dĩ nhiên, những người kia sẽ thực hiện sự đề phòng. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta cần phải nghi ngờ mọi người.

“Do vậy, tôi nghĩ một lần nữa nó đi đến việc có một quan điểm thực tế. Chúng ta có thể thực hiện sự phòng ngừa để tự bảo vệ bởi vì chúng ta nhận ra rằng có thể có một số ít phần trăm những người với khuynh hướng xấu, nhưng cùng lúc, nếu chúng ta nhìn vào mọi thứ từ một viễn tượng rộng hơn, nếu chúng ta nhìn vào thực tế, chúng ta sẽ thấy rằng hầu hết mọi người là lương thiện. Nếu chúng ta duy trì một quan điểm thực tế và không phóng đại mức độ của vấn đề, rồi thì chúng ta sẽ không thay đổi nhận thức nền tảng về bản chất tự nhiên của loài người. Do vậy, không cần phải khai triển một

thái độ nghi ngờ đối với tất cả những người mới đến trong cộng đồng.”

Vậy thì, mọi thứ thay đổi. Những ông cha bà mẹ ở ngoại ô không còn cho phép con cái của họ dong ruổi tự do trong những mùa hè. Một nhà tâm lý trị liệu sống ở Phoenix và một dân làng người Tây Tạng sống trong vùng thung lũng Spiti xa xôi ở Hy Mã Lạp Sơn không còn để cửa ra vào của họ không khóa vào ban đêm. Chúng ta có thể làm gì? Có phải chúng ta bị đòi hỏi phải quên lãng những hiểm họa của thế giới nhằm để trở lại một thời điểm vô tư hơn, nhằm tái thiết lập những trình độ của chúng ta về niềm tin trong một lần khác và lấy lại ý thức cộng đồng.

Trong việc hỏi đức Đạt Lai Lạt Ma câu hỏi nền tảng ở đây - chúng ta có thể trau dồi một niềm tin lớn hơn như thế nào? - những trả lời của ngài ban đầu làm tôi thất vọng. Những câu trả lời này cũng giống như những đáp ứng và chiến lược cũ mà ngài đã đề cập đến rồi. Và nói rằng: Chúng ta cần những sự tiếp cận đa dạng - lãng tránh! Tiếp xúc cá nhân - chán nản! Quan điểm thực tiễn - Thượng đế giúp chúng ta! Ngài không có gì mới để bổ sung sao? Trong một cuộc đàm luận ngài đề cập một số người bạn Tây Tạng của ngài đã thấy ngài liên tục sử dụng những chữ “sự tiếp cận thực tiễn” là ồn ào. À, tôi chưa đến chỗ cảm thấy bực bội, nhưng có thể nó sắp xảy ra.

Chuyện không đến như thế cho đến một lúc nào đấy sau những thảo luận này khi tôi thực hiện một cái nhìn gần gũi hơn vào những quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma và sự tiếp cận của ngài cho việc nuôi dưỡng hy vọng, lạc quan, khả năng hồi phục, và niềm tin, tất cả những thứ ngài cảm thấy có thể được trau dồi bằng việc sử dụng cùng phương pháp: “Quan điểm thực tế” của ngài. Dĩ nhiên, tôi đã có một sự tỉnh giác nào đó về sự tương quan giữa những quan điểm của ngài

và nghiên cứu khoa học vào lúc chúng tôi thảo luận, nhưng không phải như thế cho đến khi tôi dành một ít thời gian phụ trội để quán chiếu trên những ngôn từ của ngài và việc chiêm nghiệm trên những nghiên cứu khoa học mới đây nhất về hạnh phúc và những cảm xúc tích cực, và sự tương liên của cả hai, và tôi đã bắt đầu thấy sự tiếp cận của ngài trong một cách sâu sắc hơn và nhận ra sự thâm sâu của nó. Những gì đã bắt đầu xuất hiện trong tôi như một lời sáo rỗng chán phèo - “quan điểm thực tế” của ngài - thì tôi nhanh chóng nhận ra điều cứ tưởng là đơn giản mà thật sự có tuệ trí và sáng suốt vô biên phía sau nó, lớp này trên lớp kia. Nó là một mật mã hơn, và mặc dù nó được biểu lộ trong một ngôn ngữ thế tục thông thường, nhưng nó dường như che dấu những nguyên lý rất thậm thâm phong phú và sự thực tập của đạo Phật. Những dạng thức đơn giản này mà ngài đã sử dụng như “tỉnh thức” hay “quan điểm thực tiễn”, tiêu biểu cho một sự đa dạng của những sách lược hiệu quả để gia tăng hạnh phúc và giúp chúng ta đương đầu với thế giới phiên não - những sách lược căn cứ trên những nguyên lý nền tảng của đạo Phật và được hỗ trợ bởi khoa học hiện đại. Thí dụ, như chúng ta đã thấy, sự “tiếp cận thực tiễn” của ngài bao gồm cùng những kỹ năng mà những nhà tâm lý học gọi là sự tái cấu trúc, tái đánh giá tích cực, tìm lợi ích, kiểm ý nghĩa tích cực, những kỹ năng nhận thức, kỹ thuật ‘nhận thức hành vi’⁽³⁾, v.v... - tất cả những thứ này có một bộ phận lớn chứng cứ khoa học minh chứng cho sự hiệu quả của chúng.

Phải thừa nhận, tại một điểm tôi đã thất vọng rằng dường như đức Đạt Lai Lạt Ma dường như đã đề ra quan điểm thực

3. Một kỹ năng tâm lý trị liệu tập trung trên những sự tin tưởng, tương tượng, và tư tưởng nhằm để thay đổi những thái độ không đúng.

tế của ngài như kỹ năng chính để trau dồi bất cứ cảm xúc tích cực nào chúng tôi đang nói đến. Nó không làm tôi chán ngán lúc đầu, nhưng vào lúc chúng tôi đi đến chủ đề niềm tin và ngài vẫn sử dụng cùng phương pháp, tôi thật sự đã sẵn sàng cho một kỹ năng mới. Tuy nhiên, trong việc nhìn lại những bằng chứng khoa học, sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu nổi lên một ý nghĩa toàn hảo và rơi vào đúng vị trí của nó. Thí dụ, đức Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu tuần ấy với một thảo luận về sự tiếp cận thực tế của ngài (“viễn tượng rộng rãi hơn”, v.v...), rồi hy vọng và lạc quan, tiếp theo với khả năng hồi phục và niềm tin. Cách này không phải ngẫu nhiên - chủ đề của chúng tôi là để khám phá việc đương đầu với thế giới phiền não của chúng ta và vẫn duy trì hạnh phúc. Trong khi theo nghiên cứu, tất cả những cảm xúc tích cực có thể hoạt động như một sự đối trị đến những ảnh hưởng của các cảm xúc tiêu cực và căng thẳng, và tất cả có thể góp phần cho những hạnh phúc cá nhân lớn hơn, có một nhóm cảm xúc tích cực hiệu quả một cách đặc biệt trong việc giúp chúng ta đương đầu với nghịch cảnh, những chướng ngại và rắc rối ngoại tại, v.v... Và những cảm xúc nào được phân loại như ở trong nhóm này? Nhóm này bao gồm: Hy vọng, lạc quan, hồi phục, và, vâng - niềm tin! Một số nhà khảo sát thêm tín ngưỡng và sự quả quyết vào nhóm này. Một cách rõ ràng, không phải tất cả những nhà nghiên cứu đều phân loại các cảm xúc tích cực trong một cách giống nhau - trong thực tế, có thể có một sự biến thiên rộng rãi. Nhưng tối thiểu, có một nhân tố căn bản ở đây. Những cảm xúc được phân nhóm với nhau bởi những nhà tâm lý học tích cực như Bác sĩ Martin Seligman bởi vì chúng một sự định hướng tổng quát “tương lai”, liên hệ đến những dự đoán tích cực về loại này hay loại kia. Thí dụ, đối tượng của hy vọng tổng quát là một mục tiêu đặc thù nào đó trong tương lai, trong khi lạc quan liên hệ hơn

382 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

đến một dự đoán tổng quát về những việc tích cực sắp xảy ra. Với niềm tin, đối tượng của tiên liệu tổng quát là một con người nào đấy.

Khi chúng ta nhìn từ một “viễn tượng rộng rãi hơn”, có thể dường như không quá ngạc nhiên là đức Đạt Lai Lạt Ma đã chọn đề sử dụng cùng sách lược để trau dồi hy vọng, lạc quan, khả năng hồi phục, và niềm tin, vì chúng được thấy như ở cùng một gia đình. Chúng ta đã thấy phía trước việc nghiên cứu đã biểu thị rằng tất cả những thể trạng và kỹ năng tinh thần tích cực đa dạng mà chúng tôi đã thảo luận dường như cũng cố lẫn nhau, vì thế việc lựa chọn một sách lược mạnh mẽ đã được chứng minh phải là đã đủ để làm nổi bật một sự đa dạng của cảm xúc tích cực, tất cả những gì có thể giúp chúng ta đương đầu một cách hiệu quả với thế giới phiên ảo của chúng ta.

Bây giờ việc nhận ra rằng đức Đạt Lai Lạt Ma đã không đề xuất ‘sự tiếp cận thực tế’ của ngài như một kỹ năng để giúp cho việc xây dựng niềm tin đơn giản bởi vì ngài đã hết nhưng ý tưởng mới mẻ và phải tiếp tục lập lại cùng kỹ năng cũ kỹ, thì chúng ta có thể thực hiện một cái nhìn cuối cùng vào những quan điểm của ngài trong việc trau dồi niềm tin.

Đức Đạt Lai Lạt Ma cố gắng hiển cho chúng ta một sự tiếp cận mà trong ấy chúng ta có thể duy trì một cảm nhận phổ quát về niềm tin với mọi người, là điều tạo nên một sự cởi mở - một sự cởi mở mang với nó khả năng nối kết, một sự ràng buộc tiềm tàng. Khi chúng ta vượt tới một người khác và thực hiện sự nối kết, thiết lập mỗi ràng buộc ấy, điều này trở thành căn bản cho ý thức cộng đồng. Dĩ nhiên, câu hỏi then chốt là, chúng ta có thể duy trì cảm nhận niềm tin như thế nào? Sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma căn cứ trên một chí nguyện vô úy đối với việc khám phá thực tế, và ý chí chấp

nhận thực tế ấy, để sống bằng sự thật ấy. Trong trường hợp này, thí dụ thế, sự tiếp cận của ngài bắt đầu bởi việc phát triển một sự thấu hiểu sâu sắc về bản chất con người, và nhận thức rằng đại đa số nhân loại là lương thiện, những người hiền lành - những người chỉ muốn hạnh phúc, chỉ muốn được yêu thương, những người không muốn đau khổ. Đúng là giống như chúng ta.

Đồng thời, có một sự thấu hiểu tương đồng về thực tế rằng có một số người có khuynh hướng hiểm độc, những kẻ sẽ làm tổn hại những người khác. Tại chỗ gặp gỡ của hai quan điểm phân kỳ này hiện hữu ý nghĩa và lý do thông thường. Với quan điểm này, chúng ta có thể luôn luôn tin tưởng mọi người - chúng ta có thể tin cậy con người là con người: Một số chính yếu là tốt, một số chủ yếu là xấu, và tất cả chúng ta có một sự pha trộn giữa tốt và xấu thế nào đấy. Điều này có nghĩa là hầu hết mọi người chúng ta chạm trán sẽ là tốt và không lạm dụng niềm tin của chúng ta, trong khi một số nhỏ thiểu số sẽ là xấu và ngược đãi niềm tin của chúng ta. Nhưng với sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma, chúng ta có thể phòng ngừa để chống lại việc có thể bị làm tổn thương, chúng ta có thể làm bất cứ điều gì chúng ta cần để bảo vệ chính mình với thiểu số nhỏ ấy, nhưng đồng thời chúng ta có thể duy trì một cảm nhận chung chung về niềm tin đối với những người khác, mà không để thiểu số nhỏ ấy bóp méo nhận thức, quan điểm và thái độ của chúng ta.

SỰ HỢI TỤ CỦA HẠNH PHÚC CÁ NHÂN VÀ XÃ HỘI

“Ngài biết không,” tôi nói, khi ngài đang nói về những lợi ích của niềm tin, một điểm quan yếu vừa xảy ra với tôi. Tuần này, chúng ta đã thảo luận về những nhân tố có thể giúp chúng ta đương đầu với thế giới rắc rối của chúng ta và tìm

hạnh phúc một cách nội tại. Trong một số thảo luận quá khứ, chúng ta đã nói về những rắc rối ngoại tại đa dạng trong xã hội của chúng ta và trên thế giới, cũng như thảo luận những phương cách để vượt thắng những rắc rối này. Nhưng dường như đối với tôi là ngài đã nói một cách đặc biệt đến phương pháp tiếp cận loại ‘giết hai con chim bằng một viên đạn’, đồng thời mang đến niềm hạnh phúc nội tại và hạnh phúc xã hội. Ngài vừa đề cập việc niềm tin có thể cống hiến như thế nào đến hạnh phúc cá nhân của một người, nhưng cùng lúc niềm tin có thể là một nhân tố quan trọng trong việc giúp đỡ giải quyết một vài vấn nạn của thế giới. Niềm tin lớn hơn có thể giúp xây dựng một ý thức cộng đồng mạnh mẽ hơn, và niềm tin là quan trọng trong việc làm cho thuận tiện một cuộc đối thoại thành công hơn trong tiến trình giải quyết xung đột.

“Vâng, dĩ nhiên,” đức Đạt Lai Lạt Ma đáp, giống như đây là sự quán chiếu tự nhiên và rõ ràng nhất trên thế giới, mặc dù những ý tưởng này vừa mới bắt đầu lộ dạng trong tôi.

“Dường như rằng những nhân tố tinh thần tích cực khác mà chúng ta đã từng thảo luận là giống nhau trong cách ấy - về một phía, những thể trạng tinh thần hay cảm xúc tích cực như hy vọng, lạc quan, khả năng hồi phục, v.v... thực hiện một sự đóng góp trực tiếp đến sự hạnh phúc của chúng ta. Và đồng thời, chúng cũng là những nhân tố đóng một vai trò trong việc ban cho chúng ta sức mạnh hỗ trợ một cách trực tiếp để chúng ta tiếp tục hoạt động cho một thế giới tốt đẹp hơn. Giống như trường hợp của ngài, chính là hy vọng và lạc quan cho phép chúng ta tiếp tục để chiến đấu cho nhân quyền và sự tự trị rộng rãi hơn ở Tây Tạng, mặc dù đã năm mươi năm không có thành công nào.”

“Đúng đấy,” ngài nói một lần nữa.

Tôi cảm thấy một sự sôi nổi dâng tràn khi những chủ đề bất đồng và sự đa dạng của những đề tài riêng biệt mà chúng tôi đang thảo luận rất lâu bây giờ bắt đầu liên lũy, hòa hiệp vào trong một hệ thống tế nhị thống nhất mà trong ấy hạnh phúc nội tại và hạnh phúc xã hội được nối kết cùng một sự tương tục. Việc chiến đấu để vượt thắng những rắc rối bên trong và tìm hạnh phúc nội tại cùng sự đấu tranh để chiến thắng những vắn nạn của thế giới chúng ta và tạo những xã hội hạnh phúc hơn không còn hiện hữu là hai sự theo đuổi riêng biệt và không liên hệ. Nó không giống như là một sự khởi đầu một sự kiện mới mẽ nào đó được khơi mở, hay tin tức cấp tiến mới, nhưng đúng hơn là kiến thức hiện hữu dường như vừa ăn khớp với nhau và đặt đúng vào vị trí.

“Ngài biết không, đây là nơi mà hạnh phúc nội tại và ngoại tại dường như hội tụ lại. Và, đi đến nghĩ về nó, nguyên tắc này không giới hạn chỉ trong những thể trạng tinh thần tích cực đặc thù như hy vọng, lạc quan, hay niềm tin, nhưng thật sự, dường như rằng tất cả những cảm xúc tích cực và hạnh phúc trong phổ quát, tất cả đều chia sẻ phẩm chất này, khả năng của việc thúc đẩy cả hạnh phúc nội tại và ngoại tại. Nó nhắc tôi nhớ về tất cả những nghiên cứu cho thấy những con người hạnh phúc như thế nào, khi họ vị tha hơn, hăng say hơn để vươn ra và giúp đỡ, và nhân từ hơn - vậy thì ở đây một lần nữa, hạnh phúc nội tại và việc hoạt động đối với một thế giới tốt đẹp hơn dường như hợp nhất.”

“Và nó cũng hoạt động trong chiều hướng khác,” ngài nhắc tôi. “Không chỉ nó là trường hợp mà những người hạnh phúc là quyết tâm hơn để giúp đỡ người khác, nhưng như tôi đề cập một cách tổng quát, giúp đỡ người khác là cách tốt nhất để hỗ trợ chính mình, cách để thúc đẩy hạnh phúc của chính mình. Đó chính là chính mình, kẻ sẽ tiếp nhận lợi ích.”

386 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Tôi đoán rằng tại điểm này, chúng ta có thể thấy sự trau dồi những cảm xúc tích cực như điều gì đấy đóng góp trực tiếp đến hạnh phúc cá nhân của một người cũng như điều gì đấy giúp để vượt thắng những vấn nạn xã hội (một cách trực tiếp hay gián tiếp), vì thế góp phần đến một thế giới tốt đẹp hơn.”

Mỉm cười, đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ gật đầu trong sự đồng ý.

Ở đây chúng tôi đã thêm một vấn đề quan trọng, nhấn mạnh nơi mà thế giới nội tại và thế giới ngoại tại gặp nhau, khai mở một sự tiếp cận có thể đồng thời thiết lập hạnh phúc cá nhân và hạnh phúc xã hội. Trong niềm tin, chúng tôi đã thêm một không gian khác, cho thấy nó có thể có một tác động tích cực trên một mức độ xã hội rộng rãi hơn. Như chúng ta đã thấy, những nghiên cứu cho thấy rằng trình độ của niềm tin trong một xã hội liên hệ một cách trực tiếp đến trình độ hạnh phúc của xã hội ấy. Niềm tin cũng có thể có nhiều lợi ích đặc biệt trong việc vượt thắng những vấn nạn của xã hội - niềm tin giữa những nhóm người làm giảm thiểu sự nghi ngờ và sợ hãi, cùng thúc đẩy một xã hội an bình hơn. Niềm tin rộng rãi hơn làm giảm thiểu thành kiến, phân biệt chủng tộc và xung đột. Nếu xung đột thật sự xảy ra một cách ngẫu nhiên, niềm tin có thể giảm thiểu bạo động có thể xảy ra.

CẢM XÚC TÍCH CỰC NHƯ MỘT SỰ ĐỐI TRỊ VỚI NHỮNG VẤN NẠN XÃ HỘI

Cuối cùng, chúng tôi bắt đầu thấy một sự tiếp cận rộng rãi hơn để tìm hạnh phúc trong thế giới phiên não của chúng ta, với một sách lược có thể hoạt động đối với việc gia tăng hạnh phúc cá nhân và hạnh phúc xã hội đồng thời. Vì các cảm xúc tích cực góp phần trực tiếp lớn hơn với hạnh phúc cá nhân, cho nên cũng quan trọng để nhìn vào việc những

cảm xúc tích cực có thể hỗ trợ để giảm thiểu những vấn nạn xã hội như thế nào.

Khi chúng tôi bắt đầu đề cập hạnh phúc con người trong phạm vi rắc rối xã hội, một trong những vấn nạn đầu tiên mà đức Đạt Lai Lạt Ma xác định là sự thiếu vắng liên kết xã hội gia tăng trong nhiều xã hội. Đến bây giờ, khi việc thảo luận vấn đề nối kết giữa hạnh phúc cá nhân và liên kết xã hội, chúng tôi đã tập trung trên khả năng của những ràng buộc xã hội này để tăng cường mức độ hạnh phúc. Không chỉ sự nối kết gần gũi của chúng ta đến người khác đưa đến hạnh phúc lớn hơn, mà hạnh phúc hay cảm xúc tích cực của chúng ta đưa đến những tương tác xã hội tốt hơn. Những nghiên cứu mới đã cung cấp chứng cứ thâm nghiệm cho thấy rằng hạnh phúc và những thể trạng tích cực của tâm thức trực tiếp làm cho con người dễ chan hòa hơn và có những mối quan hệ xã hội thành công hơn. Việc gây ra một tính tình vui vẻ hạnh phúc trong một đối tượng sẽ làm gia tăng cơ hội cho con người ấy mở ra một cuộc đối thoại với một người xa lạ - và khi người ta thật sự nối kết với những người xa lạ hay bạn hữu, người ta có khuynh hướng bộc lộ nhiều tin tức cá nhân hơn, và có một khuynh hướng hình thành những mối ràng buộc sâu xa hơn với người khác. Những sự thay đổi loại này rõ ràng làm ai đó dễ dàng thực hành theo những khuyên bảo của đức Đạt Lai Lạt Ma, và gia tăng sự thành công của họ trong việc liên kết với một tổ chức xã hội hay một nhóm người.

CẢM XÚC TÍCH CỰC TRONG ĐỐI THOẠI VÀ GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT

Trong cuộc đối thoại của chúng tôi, đức Đạt Lai Lạt Ma đã đề cập sự tin tưởng vững chắc của ngài rằng chiến tranh và bạo động sẽ lỗi thời như một cách đối phó với xung đột và ngài mừng tượng giai tăng tới trong tiến hóa văn hóa

của thế giới, khi mà đối thoại được sử dụng để giải quyết những tranh luận của chúng ta thay vì bạo động. Tuy thế, ngài thật sự đã chỉ đến một con số những thử thách phải được vượt thắng nhằm để tiến hành thành công trong đối thoại: Ngài đề cập rằng chúng ta cần tìm một lối để có thể quên đi những oán giận quá khứ và kiếm một phương để bỏ đi những cách nhìn cũ kỹ cứng nhắc vào hoàn cảnh. Chúng ta cần tìm một cung cách để nhìn vào các vấn đề tranh cãi trong những đường lối mới mẻ và sáng tạo, với một nhận thức tươi mát. Chúng ta cần có thể mở rộng quan niệm của chúng ta và sử dụng sự tưởng tượng của chúng ta, vì thế chúng ta cũng có thể thấy những quan điểm của phía bên kia. Chúng ta cần có một cung cách suy nghĩ rộng mở, bổ sung hợp nhất mà sẽ cho phép chúng ta có thể thấy những vùng lợi ích hỗ tương, nơi mà cả hai bên gặp gỡ và tiếp nhận những nhu cầu cần thiết nhất của họ.

A, hãy thấy này... chúng ta cần áp dụng một lối suy nghĩ ít cứng nhắc hơn, uyển chuyển hơn và sáng tạo hơn, ít tập trung về chính mình hơn, có thể hợp thành một thể thống nhất những quan điểm khác biệt và tìm ra các chủ đề chung, mà có thể nhìn vào những tình thế trong những cung cách mới, từ các khía cạnh khác nhau, mở ra những thông tin mới ... hmmm...

Vâng, đây là một sự diễn tả tuyệt vời một cách chính xác về nhưng loại suy tư đã được tìm ra để phối hợp với những cảm xúc tích cực, từ những thí nghiệm này đến thí nghiệm kia. Trong thực tế, những cảm xúc tích cực tạo nên một cung cách suy nghĩ lý tưởng cho việc tiến hành trong thành công đối thoại để giải quyết một tranh cãi.

Trong cùng cách, những cảm xúc tiêu cực được phối hợp với các loại suy nghĩ hẹp hòi đặc thù nào đó, những cảm xúc

tích cực cũng được phối hợp với các loại tư tưởng rộng mở đặc biệt nào đấy, đó là việc sử dụng những vùng lý trí cao cấp của não bộ - và dường giống như rằng loại suy tư này được thiết lập để được sử dụng trong những tình thế xung đột nơi mà hai hay nhiều bên cố gắng để giải quyết một vụ tranh luận: Cảm xúc tích cực làm nổi bật suy tư hợp nhất, nơi mà con người sẽ nhìn vào một phạm vi rộng rãi của những sự kiện liên hệ đến một hoàn cảnh, và hiệu quả hơn trong việc thống nhất những sự kiện linh tinh để đưa ra một giải pháp mới. Một thể trạng tích cực của tâm thức cũng dẫn đến một sự suy nghĩ uyển chuyển hơn, một tâm thức mềm mỏng hơn có thể nhìn vào một vấn nạn từ những khía cạnh khác nhau. Cuối cùng, những cảm xúc tích cực làm cho tâm thức chúng ta dễ lĩnh hội những tin tức mới hơn, những cung cách mới hơn trong việc nhìn vào những sự việc - một loại suy nghĩ chắc chắn sẽ làm cho thuận tiện sự cởi mở đến những quan điểm khác, một thành phần quan trọng cho việc đối thoại thành công trong cố gắng để giải quyết một xung đột.

Trước đây chúng tôi đã diễn tả vài thí nghiệm minh chứng việc những cảm xúc tích cực tạo nên các thay đổi trong suy nghĩ như thế nào đưa đến kết quả trong một năng lực to tát hơn để thấy “khung cảnh rộng lớn,” để tư duy một cách sáng tạo hơn, và để thấy các phương cách mới mẻ để đạt đến những mục tiêu của chúng ta - tất cả những loại suy nghĩ sẽ hữu ích trong việc thương lượng một giải pháp thành công cho một xung đột hay tranh cãi. Đã có nhiều thí nghiệm hơn chứng minh bằng tư liệu những hiệu quả của tính tình tích cực. Alice Isen, cùng với các đồng nghiệp của bà tại Đại học Cornell đã tiến hành nhiều nghiên cứu then chốt về những hiệu quả của hạnh phúc trên suy tư, và hai mươi năm của các cuộc nghiên cứu đã xác chứng rằng khi con người cảm thấy

tốt lành, suy tư của họ trở nên sáng tạo hơn, hệ thống hơn, uyển chuyển hơn, và mở ra với kiến thức và thông tin.

Trong một thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã tập hợp một nhóm những nhà bác sĩ như những đối tượng thử nghiệm. Sau khi gây ra một tâm trạng tích cực với một số đối tượng này, bà đã trình bày với họ, mỗi người với một trường hợp lịch sử bệnh trạng của một bệnh nhân và những nghiên cứu chẩn đoán liên hệ. Sau đó các bác sĩ được yêu cầu “suy nghĩ lớn tiếng”, trong khi phân tích trường hợp ấy từng bước một để đưa ra một triệu chứng (mà đây là chứng bệnh gan). Trong phân tích sau này chứa đựng những ước định, các nhà nghiên cứu đã thấy rằng những bác sĩ này đang cảm thấy hạnh phúc được phô bày hơn là sự suy nghĩ, lý trí căn bản và những kỹ năng y tế lâm sàng. Họ nhanh chóng hợp nhất thông tin của trường hợp chẩn đoán và có vẻ ít bám chặt vào những suy nghĩ ban đầu hay đi đến kết thúc vội và trong sự chẩn đoán của họ. Khả năng này ít cứng nhắc trong suy nghĩ của chúng ta, có vẻ ít đi đến một sự phán đoán nhanh chóng và đơn giản chấp chặt vào quan điểm của chúng ta, cởi mở hơn, v.v..., là cùng loại tư tưởng sẽ thường có những kết quả thành công hơn trong giải pháp cho xung đột. Trong một thí nghiệm khác, Isen và các đồng nghiệp đã cho thấy rằng những nhà thương thảo cảm thấy tốt lành trong một nhiệm vụ phức tạp là thường có vẻ khám phá ra những giải pháp hệ thống, dẫn đến một kết quả thành công.

Việc trau dồi cần trọng những cảm xúc tích cực có thể đưa đến những phương cách mới của tư duy: Làm cho đối thoại thuận tiện và tạo nên một khả năng lớn hơn cho những giải pháp xung đột. Viễn tượng của đức Đạt Lai Lạt Ma về một tương lai tốt đẹp hơn, một tương lai bất bạo động, có thể một ngày nào đó có thể xảy ra - không phải một Utopia - một

HẠNH PHÚC NỘI TẠI, HẠNH PHÚC NGOẠI TẠI VÀ... • 391

xã hội được lãnh đạo dưới một chính thể hợp pháp lý tưởng - nơi con người không bao giờ đấu đá, hay không bao giờ bạo động, nhưng một tương lai nơi mà đối thoại hòa bình không ngoại lệ mà là tiêu chuẩn cho đại đa số rộng lớn nhân loại, sự tiếp cận cơ bản, và là một trong những thứ mà trong ấy luôn luôn có sự khả dĩ tốt lành cho thành công.

Nguyên tác: Inner Happiness, Outer Happiness và Trusty
Ấn Tâm Lộ ngày 02/01/2012



Chương 13:

NHỮNG CẢM XÚC TÍCH CỰC VÀ VIỆC XÂY DỰNG MỘT THẾ GIỚI MỚI

Giống như trường hợp chúng ta đang đứng dang chân rộng, nối kết thế giới nội tại với những rắc rối to lớn hơn của xã hội. Đức Đạt Lai Lạt Ma dường như cũng dần thân một cách trọn vẹn, nhưng nghe những hoạt động rộn ràng bên ngoài khu vực khách sạn, tôi biết rằng thời gian của chúng tôi sẽ ngắn thôi.

“Thưa Đức Thánh Thiện, ngài đã thảo luận trong một chi tiết nào đây về vấn đề niềm tin, là điều mà ngài liên kết với ý thức cộng đồng của chúng ta, vì thế dường như rằng chúng ta đi đúng một vòng trở lại những vấn đề mà chúng ta đã bắt đầu ở Dharamsala khi ngài chỉ ra sự thiếu vắng phổ quát của niềm tin trong một xã hội suy giảm những nối kết cộng đồng, mà đây cũng là sự cô lập trong xã hội lớn lên và sự suy thoái trong ý thức cộng đồng đưa đến sự thiếu vắng niềm tin.

“Bây giờ trong việc cố gắng để thấu hiểu những nguyên nhân của sự thiếu vắng niềm tin này và sự sa đọa của cộng đồng, tôi đã nhận ra xã hội di động gia tăng của chúng ta như một trong những nguyên nhân. Nhưng ngài đã cảm thấy rằng sự gia tăng di chuyển của chúng ta không nhất thiết phải đưa đến sự xói mòn niềm tin hay thiếu vắng ý thức cộng đồng. Như ngài đã từng đề cập, có thể có nhiều nhân tố làm những loại rắc rối này lan rộng. Ngài có thể xác định một nguyên nhân tiềm tàng nào đó phổ biến cả sự xói mòn niềm tin trong xã hội chúng ta cũng như sự suy thoái ý thức cộng đồng của chúng ta, hay một nhân tố thông thường liên hệ những điều này với nhau không?”

Ngài nghĩ trước khi trả lời. “Điều này thật sự đưa chúng ta ngược trở lại những gì chúng ta đã thảo luận khi chúng ta nhìn vào những chủ đề này lần đầu tiên. Đây là, cả hai điều này [suy giảm niềm tin và suy thoái ý thức cộng đồng] đi đôi với câu hỏi của vấn đề chúng ta liên hệ mỗi thứ như thế nào, điều nào là căn bản. Chúng ta liên kết chúng với nhau trên căn bản của những gì phân biệt chúng ta hay trên nền tảng của những gì hợp nhất chúng ta lại?”

“Thưa Đức Thánh Thiện,” tôi nói một cách thận trọng, hy vọng ngài sẽ không đặt câu hỏi dưới sự phân loại những Câu Hỏi Ngớ Ngẩn của chúng tôi, “chỉ để làm sáng tỏ, vì ngài chỉ ra rằng căn bản của mối quan hệ là nhân tố thiết yếu, ngài có thể nói thêm chi tiết về những gì ngài cảm nhận như những phân biệt thông lệ mà con người trong xã hội chúng ta thường căn cứ trên những mối quan hệ của họ.”

Rõ ràng không có ý tranh cãi với câu hỏi của tôi lần này, ngài trả lời, “Dĩ nhiên, có thể có nhiều cách mà người ta liên hệ với nhau. Họ có thể liên hệ với nhau căn bản trên nền tảng

quá khứ gia đình của họ, tình trạng tài chính của họ thế nào, trình độ học vấn của họ ra sao, chủng tộc, ngôn ngữ, v.v...

“Khuynh hướng đề liên hệ đến mỗi người khác này trên căn bản của những gì phân biệt chúng ta là phổ biến trong xã hội ngày nay. Dĩ nhiên đây là một điều rất quan trọng và dường như là một phản chiếu những giá trị xã hội chúng ta, với sự nhấn mạnh của chúng ta trên những gì thu được trong sự thịnh vượng vật chất. Con người dường như quá bị bận tâm với vấn đề họ kiếm được bao nhiêu, họ có giá trị bao nhiêu, và vị thế xã hội mà họ sẽ có là gì. Trong thực tế, tôi nghe nói rằng, nếu hỏi, người ta thường miễn cưỡng nói với chúng ta số tiền họ kiếm được là bao nhiêu bởi vì nó được thấy như một biểu thị giá trị của họ và họ là một người như thế nào. Nhưng một rắc rối căn bản với loại tiếp cận này là chúng ta có thể cuối cùng đi đến liên hệ với số tiền của một người, vị thế của họ hay quyền lực của họ chứ không phải với chính người ấy. Chúng ta đang liên hệ trên căn bản của những hy vọng và dự đoán của chúng ta hơn, những thứ chúng ta có thể có được từ họ, v.v... và nếu có một sự thay đổi về vị thế tài chính của người ấy, mối quan hệ của chúng ta sẽ đi theo với sự đổi thay ấy.

“Do vậy, khi chúng ta xem những thứ này như các nhân tố thật quan trọng, quá khứ gia đình, tình trạng tài chính, vị thế xã hội, loại ngành nghề nào chúng ta làm, v.v... và rồi thì chúng ta sẽ đối xử trên nền tảng nhân bản ít quan trọng hơn, sau đó nó tập trung trên những sự khác biệt của chúng ta và tạo nên một cảm giác xa cách giữa con người với nhau. Rồi thì,” ngài kết luận, “dĩ nhiên điều này mở ra cho chúng ta tất cả những rắc rối này, kể cả thiếu vắng niềm tin.”

“Ngài biết không, thưa Đức Thánh Thiện, nghĩ lại những thảo luận ban đầu của chúng ta về tâm thức cộng đồng và

v.v..., chúng ta cũng đã thảo về vấn đề mở ngõ cho các loại Những Sự Phân Chia Chúng Ta Chống Lại Họ rằng -”

Biết trước tôi đang hướng về đâu và câu hỏi tôi sắp nêu lên, đức Đạt Lai Lạt Ma cắt ngang và nói, “Vâng, nhưng có một nhân tố rất quan trọng để nhớ. Thật quan trọng. Bây giờ, khi chúng ta đề cập những trình độ khác nhau của ‘cộng đồng’ có thể được hình thành trên căn bản của việc sống như những láng giềng, hay một khu vực văn hóa chung, chia sẻ cùng những quan tâm, v.v... Nhưng trong một ý nghĩa tôi nghĩ trình độ này có thể được thấy như tập trung hơn trên những đặc trưng ngoại tại tại mà chúng ta chia sẻ. Nhưng cũng có một trình độ sâu xa hơn, trong ấy chúng ta có thể liên hệ trên một trình độ căn bản hơn, việc liên hệ đến những người khác căn cứ trên những phẩm chất nội tại của chúng ta. Đây là những đặc trưng chung của chúng ta mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ như những con người, những phẩm chất nhân bản của chúng ta.

“Thế nên, ở đây chúng ta cũng đang thêm vào một trình độ sâu xa hơn, nối kết với những người khác căn cứ trên những đặc trưng nhân bản thông thường này. Bất chấp những nhân tố khác phục vụ ra sao như căn bản cho ý thức cộng đồng của chúng ta, bất chấp những cung cách khác biệt mà chúng ta có thể nối kết với người khác, nếu chung ta có thể duy trì một ý thức liên hệ đến những người khác căn cứ trên đặc tính nhân bản thông thường của chúng ta, nó sẽ ngăn ngừa tất cả những rắc rối sinh khởi.”

“Vậy thì, Thưa Đức Thánh Thiện, ở đây dường như rằng chúng ta không còn chỉ nói về việc trau dồi một ý thức cộng đồng, việc làm mạnh những nối kết cộng đồng, hay một ý thức tin tưởng. Từ những gì ngài đang nói, dường như việc tìm kiếm một giải pháp đến tất cả những rắc rối mà chúng ta

đã thảo luận - bạo động, phân biệt chủng tộc, v.v... - dường như để hội tụ trên vấn đề căn bản này về việc con người liên hệ với nhau như thế nào. Dường như nó đi đến việc chúng ta nối kết với nhau một cách thiết yếu như thế nào.”

“Đúng đấy, đúng đấy!” Đức Đạt Lai Lạt Ma khẳng định, gật đầu một cách đầy khí lực.

“Một cách thật sự, thưa Đức Thánh Thiện, điều ấy đưa đến một câu hỏi mà tôi đã tự hỏi về việc từ loạt thảo luận đầu tiên đó về việc chuyển hướng quan điểm của chúng ta từ ‘Tôi đến Chúng Ta’. Trong những thảo luận đó, tôi nghĩ ngài cũng nêu lên một cách ngắn gọn tầm quan trọng của mối liên hệ đến người khác trong trình độ nhân bản nền tảng này. Nhưng chúng ta đi đến thực hiện việc đó một cách chính xác như thế nào? Có những kỹ năng hay phương pháp đặc thù không, hay thiên quán có thể giúp tăng cường khả năng này để liên hệ đến những người khác trên trình độ nền tảng này mà ngài đang nói đến?”

Khi tôi hỏi câu hỏi này, tôi nhìn lại đồng hồ của tôi, nhận ra chúng tôi chỉ còn năm phút nữa cho đến lúc chấm dứt thời khóa gặp gỡ của chúng tôi, và tôi tự tin cho câu trả lời mà tôi hoàn toàn chắc chắn sẽ xảy ra.

Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng thế, xem lại đồng hồ của ngài và cười to, trả lời, “Howard, đây là một câu hỏi không lồ để giải quyết trong vòng năm phút! Có lẽ tốt hơn hãy đợi khi chúng ta có thêm thời gian.”

Trong cuộc thảo luận sáng hôm ấy, đức Đạt Lai Lạt Ma nêu lên một vấn đề quan trọng quyết định, truy tầm những gốc rễ thông thường của cả việc làm xói mòn niềm tin và suy thoái trong ý thức cộng đồng của xã hội hiện đại: Việc liên hệ với những người khác nhiều trên căn bản của những sự

khác biệt hơn là những sự tương đồng. Chúng ta đạt đến một thể trạng tâm thức như thế nào nơi mà chúng ta vẫn có một ý thức tốt đẹp về cá tính của chính chúng ta, một ý thức về tính chính trực của chính chúng ta, và tuy thế cũng có một khả năng để hòa hiệp với người khác, gần giống như chúng ta là một phần của nhau? Trên mức độ nhóm, chúng ta có thể mở rộng phạm vi căn cước của chúng ta, việc kết hợp chặt chẽ với những nhóm khác vào trong những ai mà chúng ta thấy như là ‘Chúng Ta’ như thế nào?

Ở đây chúng tôi nêu lên câu hỏi về vai trò tiềm tàng của những cảm xúc tích cực trong những giải pháp đến những vấn nạn xã hội của chúng ta. Tiếp tục nghiên cứu trong lĩnh vực của tâm lý tích cực và khoa học thần kinh đã phơi bày ra rằng những cảm xúc tích cực phục vụ để thúc đẩy một cung cách liên hệ với những người khác được căn cứ trên những gì hợp nhất chúng ta hơn là những gì phân cách chúng ta! Những cảm xúc này làm thay đổi trong suy nghĩ chúng ta đưa đến kết quả trong một khuynh hướng nhận thức chính chúng ta và người khác như tương đồng hơn. Các cảm xúc tích cực có khuynh hướng mở rộng những ranh giới cá tính của chúng ta, làm những ranh giới này giống như những màng thấm qua được hơn là một bức tường hoàn toàn không thể thông cảm.

Chúng cứ thí nghiệm bây giờ cho thấy rằng các cảm xúc tích cực làm một sự chuyển biến trực tiếp trong quan điểm của chúng ta - từ Tôi đến Chúng Ta! Điều này xảy ra trên cả mức độ giữa cá nhân với nhau và mức độ giữa những nhóm với nhau. Trên mức độ giữa cá nhân với nhau, thí dụ thế, trong một thí nghiệm, các nhà nghiên cứu cho các đối tượng nói về những mối quan hệ giữa cá nhân của họ. Sau một lần giải lao, mà trong ấy họ được gây cho một tình thế vui vẻ trong một số đối tượng, họ được bảo hãy tiếp tục nói

về những mối quan hệ của họ. Những nhà khảo sát thấy rằng những đối tượng cảm thấy vui vẻ hơn gia tăng sự sử dụng của họ đối với những chữ “chúng tôi” và “chúng ta”, và giảm thiểu những sự liên hệ đến “tôi” và “ta” trong việc thảo luận những mối liên hệ của họ!

Những hiệu quả tương tự được tìm thấy trên mức độ nhóm. Những hiệu quả lợi lạc của các cảm xúc tích cực trong trường hợp này một lần nữa qua một số thay đổi đặc trưng trong suy nghĩ phối hợp với những cảm xúc tích cực. Một trong những thay đổi này liên hệ đến việc thấy mọi thứ trong một cung cách “bao quát hơn”, một khuynh hướng để thấy những phạm trù riêng biệt có thể được kết hợp với nhau và bao gồm trong một phạm trù bao gồm tất cả rộng hơn. Điều này cũng biểu hiện trong phổ quát như khuynh hướng được thu nhỏ để phân chia mọi thứ trong những phạm trù. Trong một thí nghiệm, thí dụ thế, các đối tượng được phát cho một bộ thẻ màu và được yêu cầu để phân loại chúng thành những nhóm theo màu sắc - những ai với tâm trạng tốt sắp xếp chúng thành ít nhóm hơn những ai ở trong một tình trạng tâm lý trung tính hay tiêu cực.

Những cảm xúc kinh nghiệm tích cực cũng có xu hướng để có một ý thức rộng lớn hơn của mối liên hệ hỗ tương, họ thấy mối liên hệ dễ dàng hơn, và có khuynh hướng mở rộng hay trải dài những ranh giới thông thường của những phạm trù hay loại hạng. Trong một thí nghiệm liên hệ đến sự phối hợp từ ngữ, các đối tượng trải nghiệm những cảm xúc tích cực thích hợp hơn để thấy mối liên hệ giữa “thang máy” và “con lạc đà” - nhận ra rằng cả hai đều là thí dụ của những loại “phương tiện di chuyển” (khi cả hai đều chuyên chở con người từ nơi này đến nơi khác).

Trong khi những cặp thẻ màu và những từ ngữ liên kết có

thể dường như rất liên hệ đến những vấn nạn xã hội trong thế giới ngày nay, trong thực tế điều này hóa ra có một ý nghĩa sâu xa tiềm tàng - bởi vì cung cách suy nghĩ khác biệt phối hợp với một thể trạng hạnh phúc của tâm thức dường như cũng thích ứng đến việc chúng ta nhận thức những phạm trù xã hội. Chứng cứ thí nghiệm đã cho thấy rằng một người ở trong tình trạng hạnh phúc sẽ có khuynh hướng rộng rãi hơn khi nhận thức những phạm trù xã hội khác biệt, sẽ thấy mối liên hệ hỗ tương giữa những con người và nhóm người một cách dễ dàng hơn, và sẽ có khuynh hướng tập trung ít hơn vào những khác biệt giữa những tập thể xã hội - nhận thức ít khác biệt giữa nhóm-trong của người ấy và những nhóm khác cũng như nhận thức ít khác biệt giữa những nhóm-ngoài khác. Nói cách khác, loại suy nghĩ này không chỉ làm cho những nhóm khác hiện hữu tương đồng hơn với nhóm của chính chúng ta, mà nó cũng làm cho những nhóm xã hội khác hiện diện tương tự hơn với nhau.

Trên một trình độ thực tế hơn, những thí nghiệm đã cho thấy rằng việc gây ra một tác động tích cực làm cho việc thấy các mối ràng buộc thông thường với những thành viên của các nhóm xã hội khác dễ dàng hơn, nuôi dưỡng bản sắc thông thường trong-nhóm, và giảm thiểu thành kiến và xung đột giữa các nhóm. Nếu có vài nhóm trình diễn một hành vi hợp tác nào đấy, thí dụ thế, những ai với tâm trạng tích cực và tự nguyện để thấy “họ” như một bộ phận của một cái “chúng ta” bao quát, rộng rãi hơn, và thường có thể tìm thấy một bản sắc chung trong-nhóm hơn, thường có thể thấy mỗi một nhóm trong những nhóm như một bộ phận của một nhóm rộng lớn hơn, bao hàm tất cả. Điều này sẽ tăng cường sự đa dạng của các nhân với những ai mà họ có thể làm việc, và nuôi dưỡng một cấp độ rộng lớn hơn của sự hợp tác giữa những nhóm.

NHỮNG CẢM XÚC TÍCH CỰC VÀ SỰ THIÊN VỊ

Những thay đổi trong tư duy khởi động bởi những cảm xúc tích cực cũng là loại suy nghĩ sẽ thúc đẩy việc thấy các thành viên của những nhóm khác như là tất cả bộ phận của phạm trù “con người”, hơn là riêng lẻ, được xác định một cách cứng nhắc như các phạm trù chủng tộc, quốc gia, hay xã hội. Điều này có thể phục vụ cho việc giảm thiểu thành kiến và dị chứng tiêu cực tiềm tàng của thành kiến, chẳng hạn như phân biệt đối xử, phân biệt chủng tộc, thù ghét, xung đột, và bạo động. Trong thực tế, có chứng cứ thí nghiệm cho thấy rằng những ai ở trong trường hợp tâm thức hạnh phúc hơn sẽ nhận thức các thành viên của những nhóm khác với ít thù ghét thành kiến và thù ghét hơn.

Thí dụ trong một thí nghiệm, Barbara Fredrickson và những đồng nghiệp minh chứng hiệu quả của việc gây ra một tâm trạng hạnh phúc trên hiện tượng Thiên Vị Chủng Tộc (*Own Race Bias - ORB*). ORB là một hiện tượng ai cũng biết và là hiện tượng tâm lý nổi tiếng được dẫn chứng bằng tư liệu đã được nghiên cứu hàng thập niên. ORB có nghĩa là con người thông thường có khả năng tốt hơn trong việc nhận ra và phân biệt giữa khuôn mặt của những thành viên giữa những người cùng chủng tộc hơn là những người thuộc chủng tộc khác - trong cách nói thông thường, triệu chứng “họ hoàn toàn giống tôi”. Đây là tư tưởng phát sinh qua bản chất thiên vị chống lại những chủng tộc khác mà chúng tôi đã nói trước đây, là điều đưa đến việc con người sao chế thông tin một cách khác biệt khi họ nhìn vào khuôn mặt một thành viên chủng tộc của họ ngược lại với việc nhìn vào khuôn mặt của một chủng tộc khác.

Muốn thấu hiểu nguồn gốc của ORB, thật hữu ích để có một cái nhìn nhanh vào bên trong bộ não khi chúng ta nhìn

vào những khuôn mặt. Khu vực trong não bộ có trách vụ cho việc nhận ra những khuôn mặt được gọi là khu vực mặt hình thoi hay FFA (*fusiform face area*). Đây là khu vực của não bộ được kích thích bất cứ khi nào chúng ta nhìn vào những khuôn mặt những thành viên của cùng chủng tộc với mình. Tuy thế, những nghiên cứu hình tượng não bộ đã cho thấy rằng khi chúng ta nhìn vào các khuôn mặt thành viên của những chủng tộc khác kích thích của FFA thường bị giảm bớt một cách đột ngột. Tại sao? Trước đây, chúng tôi đã thảo luận về việc sự thiên vị bẩm sinh chống lại những nhóm-ngoài, chẳng hạn như những chủng tộc khác, được phối hợp với sự kích thích của khu vực của não bộ gọi là amygdala. Khi hóa ra là, khi amygdala được kích thích, nó gửi tín hiệu đến FFA, hạ thấp sự kích thích của FFA, và vì thế giảm bớt khả năng những chức năng phân biệt khuôn mặt đặc thù.

Trong thí nghiệm của Fredrickson, các nhà nghiên cứu cho thấy những tấm ảnh của cả những khuôn mặt đen và trắng đến một nhóm đối tượng da trắng. Những đối tượng biểu lộ ORB (sự Thiên Vị Chủng Tộc), và khi được thử lại sau này, họ có thể nhận ra những khuôn mặt da trắng mà họ đã thấy trước đây rõ hơn những khuôn mặt da đen (trong thí nghiệm này các đối tượng thí nghiệm là người da trắng, nhưng ORB được thấy trong tất cả mọi chủng tộc). Điều này dĩ nhiên là một tiến trình tự động, không ở dưới sự khống chế ý thức, và thậm chí các đối tượng thông thường không để ý rằng họ đang biểu lộ ORB. Tuy nhiên, sau khi gây ra một tâm trạng tích cực trong các đối tượng, họ thử lại các đối tượng và khám phá ra rằng tâm lý tích cực đã loại trừ tính tự thiên vị chủng tộc! Khả năng để nhớ lại những khuôn mặt da trắng của họ được duy trì như trước, nhưng việc khó khăn nhận ra những khuôn mặt da đen bị biến mất - nói cách khác, tính khí

tích cực trong những đối tượng da trắng nhận thức các khuôn mặt da đen trong một cách chính xác cùng cách khi họ nhận định những khuôn mặt cùng chủng tộc của họ, một cách cốt yếu, việc thấy “họ” như một trong những người của “chúng ta”, đến mức độ tối đa của những giới hạn của sự thử nghiệm này được lưu tâm đến.

Một đặc trưng hấp dẫn của thí nghiệm này là dưới những hoàn cảnh bình thường, nếu không có sự thiên vị chủng tộc (ORB), não bộ có xu hướng nhận ra những khuôn mặt trong một thái độ “thánh thiện” - như một sự tích lũy toàn bộ thay vì như một sự tích tập của các bộ phận. Như chúng tôi đã thảo luận trước đây, một trong những hiệu quả của các cảm xúc tích cực trong phổ quát là để làm nổi bật khả năng của một người để thấy mọi thứ một cách thánh thiện hơn, để thấy “bức tranh lớn”. Thường có thể rằng khả năng này để thấy mọi thứ một cách thánh thiện hơn đóng một vai trò trong khuynh hướng của các cảm xúc tích cực để làm giảm thiểu sự thiên vị chủng tộc. Như đã từng đề xuất rằng khi sự thiên vị chủng tộc xảy ra, những khuôn mặt của những người khác chủng tộc không được khai triển một cách thánh thiện, mà đúng hơn là chúng được tiến triển giống như những đối tượng nhạt nhẽo thiếu sinh động hơn là những khuôn mặt. Dưới những điều kiện này, hình ảnh của khuôn mặt được lưu giữ trong trí nhớ thường bị bóp méo bởi những ấn tượng rập khuôn chủng tộc cố hữu của một người thuộc chủng tộc khác - thí dụ, một khuôn mặt da đen có thể được nhớ như là một màu sắc tối sẫm hơn trong thực tế, và những đặc trưng khuôn mặt được nhớ trong một cách tương đồng gần gũi hơn với những ấn tượng rập khuôn cố hữu. Tuy nhiên, dưới ảnh hưởng của những cảm xúc tích cực, khi sự thiên vị chủng tộc ORB biến mất, một thành viên của một chủng tộc khác

thường được thấy như một cá nhân, một con người phức cảm, và thường ít bị thấy như một ‘ấn tượng rập khuôn cố hữu không gian một chiều’ căn cứ trên chủng tộc của họ.

NHỮNG CẢM XÚC TÍCH CỰC NHƯ MỘT CHIẾN LƯỢC CHO SỰ THAY ĐỔI XÃ HỘI

Chúng tôi đang thực hiện một trường hợp cho một ý tưởng của những cảm xúc tích cực như một giải pháp đến một số vấn nạn xã hội mà chúng tôi đã trình bày. Như đức Đạt Lai Lạt Ma thường nói, chúng ta cần có nhiều phương thức và giải pháp trong sự bố trí của chúng ta. Không chỉ có một loại thuốc trị bách bệnh duy nhất, không ai chạy chữa cho những chứng bệnh của xã hội. Nhưng có một chứng cứ đáng kể là việc trau dồi những cảm xúc tích cực là một sách lược có thể cống hiến một cách trực tiếp đến hạnh phúc cá nhân trong khi đồng thời tạo ra những phương cách suy nghĩ và hành động có khuynh hướng giảm thiểu nhiều vấn nạn trong thế giới hiện nay.

Không cần phải nói, thử thách trong việc sử dụng chiến lược này để vượt thắng những vấn nạn xã hội là khám phá ra vấn đề gây ra những cảm xúc tích cực trên một mức độ rộng. Trong những thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã gây ra những cảm xúc tích cực trên một cơ sở tạm thời bằng những phương pháp chẳng hạn như cho các đối tượng xem các đoạn phim kích thích hay tiêu lâm, cho các đối tượng, cho các đối tượng một túi kẹo nhỏ, hay bố trí cho họ tìm thấy tiền không ngờ trong quyển sổ điện thoại. Nhưng để gia tăng mức độ trung bình của hạnh phúc trong một quốc gia là một vấn đề hoàn toàn khác biệt. May mắn thay, nghiên cứu đã cho thấy rằng có những phương cách để sản sinh các sự tăng trưởng hạnh phúc cụ thể hơn. Thí dụ, sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma, liên hệ những sự thay đổi đến quan điểm nền tảng

của một người, là hiệu quả. Phương pháp của ngài về việc gia tăng hy vọng và lạc quan, bằng việc nhìn vào những hoàn cảnh từ một viễn tượng rộng rãi hơn, việc đánh giá lại, v.v... có một sự áp dụng rộng rãi hơn và có thể được dùng để giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực và trau dồi các cảm xúc tích cực trong phổ quát. Cũng có những phương pháp đã được chứng minh một cách đáng chú ý để gia tăng các cảm xúc tích cực, kể cả thiền quán, thực tập lòng biết ơn, tập thể dục thân thể, và những thứ khác. Vấn nạn là chúng ta không thể làm áp lực để bắt người ta thay đổi cung cách suy nghĩ hay thái độ của họ, ngay cả nếu nó sẽ đưa đến kết quả hạnh phúc lớn hơn cho chính họ và gia đình họ, và cống hiến đến một xã hội hạnh phúc hơn, một xã hội mà trong ấy có ít thành kiến, thù hận, xung đột, bạo động hơn, v.v...

Nhưng việc trau dồi các cảm xúc tích cực tiếp tục hứa hẹn nhiều khi tối thiểu là một sự tiếp cận trong nhiều thứ khác mà chúng ta có thể sử dụng để giúp hỗ trợ vượt thắng một số rắc rối xã hội hay địa cầu nào đó, nếu có một nỗ lực có phối hợp, như đức Đạt Lai Lạt Ma luôn luôn đề xướng, để giáo dục con người, qua phương tiện truyền thông, v.v..., về những lợi ích của các cảm xúc tích cực và những sách lược thực tiễn để đạt đến một thể trạng hạnh phúc hơn của tâm thức. Sự tiếp cận này để vượt thắng các rắc rối xã hội có thể nhanh hơn một cách tiềm tàng và hiệu quả hơn việc tổ chức những loại giáo dục khác và những chương trình nhận thức khác hình thành để giảm thiểu thành kiến, phân biệt chủng tộc, hay bạo động. Thí dụ, một lý do là bởi vì nó dường như dễ dàng hơn nhiều để thuyết phục những thành viên của xã hội tiếp nhận các sự thực tập mà sẽ để đưa đến sự hạnh phúc và lợi ích của chính họ hơn là thuyết phục họ tiếp những chương trình để giảm thiểu các rắc rối xã hội đủ màu sắc.

Thứ hai, việc trau dồi hạnh phúc và các cảm xúc tích cực giảm thiểu một “ảnh hưởng phụ” đặc thù làm cho nó phù hợp một cách lý tưởng để đem đến sự thay đổi xã hội và xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Những nghiên cứu đã cho thấy rằng gia tăng hạnh phúc và các cảm xúc tích cực làm cho con người cá thể vị tha hơn, từ thiện hơn, nhiệt tình hơn để vươn ra và giúp đỡ người khác. Khi với những đặc trưng khác của cảm xúc tích cực, điều này sẽ có khuynh hướng mang đến sự thay đổi xã hội một cách nhanh chóng hơn nếu chúng ta cố gắng để tìm cách giải quyết một vấn nạn xã hội vào một lúc, căn cứ trên những phương pháp cho việc thay đổi thái độ của một thành viên duy nhất của xã hội ấy vào một thời điểm.

Một thuận lợi khác trên việc trau dồi những cảm xúc tích cực tự động đưa đến những thay đổi trong việc suy tư và thái độ, và trong trường hợp đó đến hạnh phúc rộng lớn hơn. Không giống như loại chương trình giáo dục hay nhận thức khác, những sự thay đổi này được sản sinh bởi việc nuôi dưỡng các cảm xúc tích cực sẽ tập hợp xung lượng, tăng trưởng nhanh ngay cả đến hiệu quả to lớn hơn.

Thêm nữa - các cảm xúc tích cực thì lây lan. Mặc dù một số người có thể cần thực hiện một nỗ lực phối hợp để thay đổi quan điểm căn bản của họ và tăng cường những cảm xúc tích cực hay hạnh phúc mỗi ngày, những mức độ khác của hạnh phúc có thể được gia tăng một mức độ nào đó chỉ duy nhất qua việc tiếp xúc với những người an lạc hạnh phúc.

Trong một cuộc thảo luận, đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói, “Việc tạo nên một xã hội hòa bình hơn và hạnh phúc hơn phải bắt đầu từ trình độ cá nhân, và từ đây nó có thể mở rộng đến gia đình, đến xóm giềng, đến một cộng đồng, và v.v...”

Những từ ngữ này đảm nhiệm một ý nghĩa ngay cả rộng

lớn hơn trong ánh sáng của một số nghiên cứu mới đáng ngạc nhiên về bản chất lây lan của cảm xúc, cho thấy việc niềm hạnh phúc của một người có thể một cách đúng nghĩa là “mở rộng từ gia đình một người, đến một xóm giềng, đến một cộng đồng của một người, và v.v...”

Bản chất lây lan của cảm xúc đã được biết trong một thời gian, và căn cứ trên nghiên cứu đã cho thấy rằng khi chúng ta chứng kiến những cảm xúc nào đó biểu lộ, chúng ta có khuynh hướng trải nghiệm nó với chính mình. Trong việc khảo sát những cơ cấu của não bộ chịu trách nhiệm cho hiện tượng này, một số nhà thần kinh học đã đi đến tin rằng “thần kinh phản chiếu” có thể liên hệ. Một thần kinh phản chiếu là một tế bào não bị kích thích cả khi diễn tả một hành động và khi quán sát cùng hành động được người khác biểu hiện. Như được nghĩ rằng chúng có thể giúp làm cho chúng ta hòa hiệp hay giúp chúng ta cộng hưởng với thể trạng cảm xúc của người khác, và rằng chúng có thể đóng một vai trò trong lòng trắc ẩn.

Trong một nghiên cứu đáng ngạc nhiên được xuất bản trong *British Medical Journal* (tháng Giêng 2009), những nhà nghiên cứu từ trường Đại học California - San Diego và Đại học Harvard thấy rằng bản chất lây nhiễm của hạnh phúc là rất sâu sắc, rộng rãi và tồn tại lâu dài hơn chúng ta có thể tưởng, sự lan tỏa trong những mạng lưới xã hội giống như những con vi trùng. Họ khám phá rằng có những người hạnh phúc trong mạng lưới xã hội của chúng ta có thể gia tăng một cách ấn tượng cơ hội hạnh phúc cho chúng ta.

Nếu chúng ta trở nên hạnh phúc, chúng ta gia tăng sự chênh lệch của hàng xóm cạnh bên lên 34 phần trăm, và gia tăng sự chênh lệch của bè bạn của chúng ta là 25 phần trăm, nếu người thân hữu ấy sống trong vòng một dặm quanh ta!

Họ thấy rằng hiệu quả mức độ lây lan tùy thuộc vào loại quan hệ và cũng là trên khoảng cách địa lý với người kia. Tuy thế, trên mức độ trung bình, các tác giả báo cáo rằng mỗi người hạnh phúc trong mạng lưới xã hội của chúng ta tăng cường cơ hội chính chúng ta về hạnh phúc là 9 phần trăm. Nó hoạt động cả hai chiều: Có gia đình hay bè bạn hạnh phúc trong mạng lưới xã hội cũng gia tăng tỉ lệ hạnh phúc. Một cách nổi bật, các nhà nghiên cứu thấy rằng hạnh phúc lan tỏa trong mạng lưới xã hội chúng ta đến “ba mức độ riêng biệt”. Hạnh phúc của chúng ta có thể tác động không chỉ thân hữu chúng ta mà cũng là một người bạn của bạn chúng ta, và ngay cả một người bạn của một người bạn của bạn chúng ta - người nào đó có thể chúng ta chưa từng gặp mặt hay nghe nói tới. Thêm nữa, với sự tiếp cận của hiệu quả có thể truyền được càng lâu, tính bền bỉ của hiệu quả là mạnh mẽ hơn nhiều so với dự đoán trước đây. Trong thực tế, những nhà nghiên cứu nói rằng những hiệu quả của việc nắm bắt hạnh phúc từ một người nào đó có thể kéo dài đến một năm! Khi hạnh phúc và những cảm xúc tích cực lan tỏa khắp các mạng lưới của xã hội, cộng đồng, và xã hội, những lợi ích xã hội sẽ lan tỏa và bén rễ trong một xã hội ngay cùng với những lợi ích cá nhân.

Vai trò của hạnh phúc và các cảm xúc tích cực trong việc thúc đẩy thay đổi xã hội và xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn vượt xa những vấn đề mà chúng tôi thảo luận ở đây. Thí dụ, Ronald Inglehart, một giáo sư tại một Trung tâm Nghiên cứu Chính trị thuộc Đại học Michigan, đã hoàn thành một nghiên cứu chỉ ra rằng gia tăng mức độ trung bình của hạnh phúc trong dân số của một nước sẽ đem đến kết quả trong một sự tăng cường tự do và dân chủ tại quốc gia ấy. Vì thế, gần như những lợi ích của hạnh phúc và cảm xúc tích cực là vô địch. Thay vì nhận thức việc theo đuổi hạnh phúc cá nhân rộng

rãi hơn như một loại xa xỉ đam mê lạc thú, chỉ liên quan đến mình, nó có thể được luận rằng nếu chúng ta thật sự quan tâm đến lợi ích của người khác và xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn, thì bổn phận của chúng ta là phải hạnh phúc, hay phải làm cho chúng ta trở nên hạnh phúc hơn.

CẢM XÚC TÍCH CỰC, NÃO BỘ, VÀ HY VỌNG CHO TƯƠNG LAI

Một cách căn bản, khi khảo sát những vấn đề nghiêm trọng đối diện với thế giới ngày nay, chúng ta có thể truy tìm cội nguồn của tất cả những vấn nạn xã hội này đến trái tim và tâm thức con người. Và trong việc tìm kiếm để quyết định khả năng cho việc vượt thắng tất cả những rắc rối này, tối thiểu từ một quan điểm khoa học, thật quan trọng để quan tâm nền tảng sinh học của cảm xúc con người và những cung cách suy nghĩ: Não bộ. Đây là cơ quan hướng dẫn chúng ta nhận thức tất cả những vấn đề cho là sự phân biệt và khác biệt giữa con người và là cơ quan chịu trách nhiệm cho việc tạo nên cảm xúc thù địch, sợ hãi, hay gây hấn dẫn chúng ta đến thái độ bạo động, tàn bạo, và ngu si mà trong ấy chúng ta theo đuổi để làm tổn hại người khác.

Trước đây chúng tôi đã thảo luận về vấn đề não bộ con người đã tiến hóa hầu hết trong kỷ nguyên Canh Tân, tiến triển đến cấu trúc hiện tại của nó khoảng một trăm nghìn năm trước đây. Nó tiếp nhận những vấn đề thông thường chạm trán bởi những tổ tiên xa xưa của chúng ta. Tuy nhiên, đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra rằng thế giới hiện đại khác biệt sâu xa với thế giới mà tổ tiên xa xôi của chúng ta cư trú, vì thế việc đáp ứng trong những cung cách mà tổ tiên tiền sử của chúng ta đã một lần thích nghi và hữu ích có thể làm nên sự phá hoại của chính chúng ta ngày nay. Trong khi những thúc đẩy này có thể bảo vệ loài người ngày xưa đến những hiểm

410 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

họa đe dọa thật sự trong đời sống, chúng ta thường phản ứng trong cùng cách đến những đe dọa căn cứ trên sự tưởng tượng, vọng tưởng, hay phóng chiếu tinh thần.

Chúng ta có thể tự hỏi rằng, nếu con người hiện đại đang sinh sống với não bộ của những người tiền sử sống trong hang động trong những hộp sọ thế kỷ XXI, não bộ được in dấu với một ngày tháng mãi hạn một trăm nghìn năm trước đây, có phải chúng ta bị đát lăm không? Xét cho cùng, với khả năng kỹ thuật để tiêu diệt toàn bộ sự sống trên trái đất, chúng ta có thật sự nhân nhả ngồi chung quanh những người chơi cờ trong một trăm nghìn năm hay một triệu năm nữa cho đến khi những năng lực tiến hóa có thể bắt kịp và thích ứng não bộ chúng ta với những điều kiện hiện đại không?

May mắn thay, chúng ta không quá bị đát. Não bộ chúng ta có thể có những hệ thống thần kinh thích nghi với những rắc rối của thời đại dường như bất tận với những xã hội sản bản hái lượm, nhưng não bộ của chúng ta cũng có những nguồn cội rộng lớn, những cội nguồn có thể được sử dụng để thích ứng và phục hồi những cung cách thói quen của sự suy nghĩ và đáp ứng của chúng ta đến thế giới chung quanh. Trong thực tế, chúng ta hầu như có những nguồn cội vô hạn chưa sử dụng đến trong sự bố trí của chúng ta. Mặc dù chúng ta có hệ thống thần kinh não bộ hoạt động với lập trình trước đây, và ngay cả hệ thống thần kinh não bộ trong thời kỳ sơ khai hơn thúc đẩy chúng ta hành động trong những cung cách nào đấy, nhưng chúng ta không bắt buộc phải làm thế. Vâng, chúng ta có khả năng cho sản giận, thù hận, thành kiến, và phóng đại sợ hãi, nhưng chúng ta cũng có khả năng của ân cần tử tế, từ bi, khoan dung, và vị tha. Vâng chúng ta có những cảm xúc sơ khai hơn của hệ thống phản ứng, nhưng chúng ta cũng có những vỏ não tiến bộ hơn, với khả năng

của nó cho lý trí, suy nghĩ phê phán, sáng tạo, và những chức năng não bộ cao cấp hơn. Và chúng ta có sự lựa chọn những sự đáp ứng nào để trau dồi và làm mạnh mẽ.

Mỗi thời khắc trong đời sống của chúng ta, thí dụ thế, những sự nối kết mới - các khớp thần kinh - được hình thành giữa các tế bào thần kinh trong sự đáp ứng đến những sự học hỏi mới, đến những kinh nghiệm mới. Trong thực tế, một triệu sự nối kết mới được hình thành trong mỗi giây của đời sống chúng ta! Chúng ta có khả năng để phát triển những mạng lưới thần kinh mới, thiết lập những sự nối kết giữa các sợi thần kinh trong não bộ, và thiết lập những con đường thần kinh mới có thể tái tạo hình dáng của chính cấu trúc và chức năng của não bộ. Khả năng kỳ diệu này của não bộ được gọi là tính tạo hình và gia tăng trong sự thấu hiểu của chúng ta về tính tạo hình mềm dẻo của não bộ đã giúp chúng ta nhận ra rằng não bộ không phải là một cơ quan không thể cải đổi - vì thế chúng ta có thể thiết lập chương trình mới quyết định việc chúng ta có thể đáp ứng đến những hoàn cảnh, ngay cả rèn luyện tâm thức chúng ta để nhận thức các sự việc trong những cung cách mới.

Chính là những chức năng này của não bộ cho phép chúng ta tìm ra những phương thức bất bạo động để giải quyết những tranh luận, những cung cách tương tác mới với những con người đồng loại của chúng ta, và chính khả năng chịu trách nhiệm cho tiền đề căn bản của loạt sách *Nghệ Thuật Hạnh Phúc*: Sự kiện rằng chúng ta có thể rèn luyện tâm thức chúng ta để hạnh phúc, hạnh phúc một cách chân thành, để ân cần hơn và từ bi hơn.

Bây giờ tất cả những gì chúng ta cần là ý chí, và một ít thực tập. Từ nhận thức về trang thiết bị thần kinh tất cả chúng ta là kết quả từ lúc sinh, con đường đến một thế giới hòa

412 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

binh hơn, bất bạo động - một trong những thứ mà con người hưởng thụ niềm hạnh phúc cá nhân nội tại và hạnh phúc xã hội bên ngoài - là ở bên trong chúng ta. Vì thế, có nguyên nhân cho lạc quan, ngay cả tán dương. Cái thấy của đức Đạt Lai Lạt Ma về một thế giới chiếm ưu thế bởi lòng tử tế ân cần thay vì khắc khe tàn bạo, nơi mà những xung đột của con người được giải quyết ưu tiên bằng đối thoại thay vì bạo động, là một thực tế tiềm tàng.

Ân Tâm Lộ ngày 26-01-2012



Chương 14:

TÌM RA TÍNH NHÂN BẢN CHUNG CỦA CHÚNG TA

“THƯA ĐỨC THÁNH THIÊN, tôi biết rằng ngài sắp rời Tucson ngày mai để đi đến thành phố kế trong hành trình của ngài. Nhưng tôi sẽ rời đây và không tháp tùng với ngài đến thành phố tiếp theo. Do vậy, đây sẽ là cuộc gặp gỡ cuối của chúng ta trong một lúc ngắn ngủi. Nhưng câu hỏi của chúng ta về một phương pháp đặc biệt hơn để thiết lập một cảm nhận sâu xa về sự nối kết với người khác đã là điều gì đây mà tôi đã và đang muốn hỏi ngài trong một thời gian dài. Dĩ nhiên, hôm qua, chúng ta đã không có thời gian để đi vào vấn đề này. Thế nên, đây là tại sao tôi muốn bảo đảm và bắt đầu cuộc thảo luận hôm nay với câu hỏi ấy.”

“Okay. Hãy bắt đầu,” đức Đạt Lai Lạt Ma nói.

“Vậy thì để ôn lại,” tôi bắt đầu, “hôm qua chúng ta đã kết luận rằng hầu hết những vấn nạn xã hội trong cách này hay cách khác dường như liên hệ đến sự bất lực liên hệ đến người khác trong một mức độ sâu sắc, một trình độ căn bản của loài người để nhận thức người khác đúng là một con người như

414 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

chính chúng ta. Do vậy, vấn đề này là rất quan trọng. Tôi đang hy vọng hôm nay chúng ta có thể thâm nghiệm vấn đề này một cách xuyên suốt và tiến đến một phương pháp thực tiễn để trau dồi loại liên kết ấy với mọi người, ngay cả với những người hiện diện không có gì giống với chúng ta.”

“Trong cách ấy,” ngài nói, “có lẽ, chúng ta có thể dùng một phương pháp thông dụng trong sự tiếp cận của đạo Phật để trình bày các rắc rối. Ở đây, tôi muốn nói việc sử dụng sự cứu chữa bệnh tật tương đồng. Đầu tiên, chúng ta thấu hiểu rắc rối là gì; thứ hai, chúng ta thâm nghiệm những nguyên nhân và điều kiện của nó; thứ ba, chúng ta thăm tra xem có sự chữa trị hữu hiệu hay không; và rồi thì, cuối cùng, nếu chúng ta biết có một phương pháp chữa trị, thì chúng ta tìm cách để áp dụng phương pháp chạy chữa cần thiết.”

“Vâng, thưa Đức Thánh Thiện, tôi thích kiểu mẫu ấy,” tôi trả lời một cách nhiệt tình. “VẬY THÌ, SỬ DỤNG KIỂU MẪU NÀY, THƯA ĐỨC THÁNH THIỆN, NHỮNG RẮC RỐI CHÚNG TA ĐÃ TỪNG THẢO LUẬN TRONG MỘT ÍT LOẠT THẢO LUẬN SAU CÙNG CÓ THỂ ĐƯỢC XEM NHƯ LÀ NHỮNG VẤN ĐỀ TỆ HẠI QUAN TRỌNG CỦA XÃ HỘI - NHỮNG ĐIỀU KHÔNG ĐẸP NÀY SẼ BAO GỒM, THÍ DỤ, THIẾU Ý THỨC CỘNG ĐỒNG, GIA TĂNG SỰ XA LÁNH HAY CÔ LẬP, THIẾU NIỀM TIN, CŨNG NHƯ NHỮNG NỠ KHỔ SỜ SÂU XA HƠN LIÊN HỆ NHỮNG HÀNH ĐỘNG CỦA THÀNH KIẾN, XUNG ĐỘT, BẠO ĐỘNG, VÀ NHỮNG THỨ NHƯ THÊ. TÔI NÓI ĐÚNG CHỨ?” TÔI HỎI.

“Vâng, đúng đấy,” đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời.

Vì đây là cuộc gặp gỡ cuối cùng của chúng tôi trong loạt thảo luận này, nên tôi đã hỏi, “ĐỂ ÔN LẠI, NHỮNG NGUYÊN NHÂN CỦA CÁC ĐIỀU TỆ HẠI NÀY SẼ LÀ NHỮNG THỨ NHƯ CÁC CẢM XÚC TÀN PHÁ CỦA CHÚNG TA, NHỮNG CUNG CÁCH BÓP MÉO SUY NGHĨ HAY VỌNG TƯỚNG, CỘNG THÊM ĐIỀU KIỆN MÀ CHÚNG TA TIẾP NHẬN TỪ

môi trường của chúng ta, và trên một trình độ nền tảng hơn là khuynh hướng phân chia chính chúng ta thành những nhóm, ‘chúng ta’ và ‘họ’. Và rồi thì một số các điều ‘tệ hại’ này sinh khởi như những nhóm phát triển thành các thứ thành kiến chống lại với nhau, và những hình thức năng động hơn của sự phân biệt. Đúng không?” tôi hỏi.

“Vâng,” ngài khẳng định một lần nữa, rồi thêm, “Có lẽ, chủ nghĩa cá nhân cực đoan nơi mà người ta cảm thấy quá tự đầy đủ đến mức họ không cần những người khác, và cảm nhận siêu đẳng sai lạc cũng nên được bao gồm trong đặc trưng này. Nhưng dĩ nhiên, khi đối phó với những vấn đề này chúng ta sẽ thấy nhiều nguyên nhân khác biệt, nhiều nhân tố liên hệ.”

“Bây giờ để đi xuyên suốt qua điều này với sự tương đồng như y khoa, thưa Đức Thánh Thiện, ngài sẽ bao gồm điều gì trong đặc trưng của những sự chạy chữa?” tôi hỏi.

“Như tôi thường chỉ ra.” Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời, “khi đối phó với những rắc rối của loài người, chúng ta cần những sự tiếp cận đa dạng trong nhiều mức độ khác nhau. Thí dụ, chúng ta đã từng nói về tầm quan trọng thiết yếu của sự suy nghĩ thực tiễn - thể nghiệm bất cứ tinh hướng nào được đặt ra hay một rắc rối với một sự thấu hiểu rõ ràng với thực tế. Và tôi nghĩ sự tiếp xúc cá nhân là một nhân tố then chốt khác đối với những loại rắc rối này, thí dụ, trong việc đối phó với bạo động của loài người - sự tiếp xúc cá nhân và đối thoại là quan yếu cho việc giải quyết những xung đột mà không có bạo động. Và sự tiếp xúc cá nhân cũng tạo nên căn bản cho một ý thức cộng đồng to rộng hơn. Những thứ này luôn luôn hữu ích. Do thế, nhiều phương pháp chạy chữa đặc thù liên hệ với những rắc rối đặc thù, chúng ta đã thảo luận rồi.”

416 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

“Đúng đấy,” tôi khẳng định. “Vì thế, tôi trở lại câu hỏi chính, tôi nghĩ rằng bây giờ chúng ta đang tìm kiếm cho một phương pháp chữa trị bách bệnh cho địa cầu hay những rắc rối của xã hội. Do vậy, gắn bó với kiểu mẫu y khoa của ngài, hãy nói rằng ngài khẳng định rằng có một sự chữa trị cho những rắc rối này. Hãy nói rằng chúng ta cả quyết rằng khả năng để nối kết với người khác trong một mức độ sâu xa, việc trau dồi một cảm nhận quan hệ trên một trình độ căn bản loài người. Vậy thì sau đó chúng ta áp dụng công thức như thế nào? Tôi muốn nói có những phương pháp và chương trình thực tế có thể hỗ trợ để tạo nên một loại liên kết như vậy không? tôi hỏi.

“Vâng, việc tạo nên một cảm nhận liên kết như vậy với người khác có thể đòi hỏi một sự chuyển hóa nền tảng cả trong quan điểm và cung cách chúng ta liên hệ với người khác,” ngài trả lời.

“À, tôi phỏng đoán tôi đang tự hỏi một cách đặc thù hơn, nếu chúng ta thật sự muốn thay đổi nhận thức của chúng ta, và phát triển cảm nhận chân thành hơn về sự liên hệ đến người khác, đến toàn thể nhân loại, chúng ta bắt đầu từ chỗ nào?”

“Xét cho cùng toàn bộ đi đến chỗ tỉnh thức.”

Tôi cười lớn, “Vậy thì, một lần nữa chúng ta trở lại sự tỉnh thức - dường giống như chúng ta tiếp tục xoay quanh trở lại tỉnh thức! Tôi nghĩ trong những cuộc thảo luận đầu tiên ở Dharamsala ngài cũng đã đề cập việc chúng ta cần trau dồi một sự tỉnh thức sâu rộng hơn của cộng đồng nhân loại chung của chúng ta. Nhưng căn cứ trên tầm quan trọng của những ý tưởng này, và hàm ý của chúng liên hệ đến sự đồng cảm và từ bi, là những điều mà tôi muốn đem đến với ngài, tôi đang tự hỏi ngài có thể diễn tả một cách chính xác hơn

những gì chúng ta nên tỉnh thức hơn hay không. Tôi muốn nói như việc xác định một vài sự kiện hay ý tưởng cụ thể mà chúng ta có thể ‘tỉnh thức’ hay nghĩ đến, điều ấy có thể hỗ trợ việc chuyển hóa nhận thức tiềm tàng của chúng ta trong cách này, hỗ trợ chúng ta trau dồi một cảm nhận sâu sắc hơn về mối liên hệ đến toàn thể nhân loại.”

Tiên đoán một nửa sự trả lời tiêu chuẩn của ngài, về việc nó lệ thuộc trên những hoàn cảnh, phạm vi, con người, và v.v... tôi đã ngạc nhiên bởi tính chất dứt khoát tự nhiên trong câu trả lời của ngài, “Vâng, tôi nghĩ đây là ba thứ.” Ngài trả lời một cách quả quyết, “Thứ nhất, phản chiếu trên bản chất xã hội chúng ta; thứ hai, phản chiếu trên sự lệ thuộc tương liên của chúng ta; và cuối cùng, phản chiếu trên tính nhân bản chung của chúng ta.”

QUÁN CHIẾU BẢN CHẤT XÃ HỘI CHÚNG TA

“Thưa Đức Thánh Thiện,” tôi trả lời, “điều ấy nghe rất ý nghĩa. Vậy thì hãy nói rằng nhằm để chữa trị những tệ hại xã hội và con người, chúng ta cần phát triển một sự tỉnh thức sâu xa về ba thứ này. Bây giờ, tôi đang tự hỏi ngài có thể nói thêm hay chi tiết một cách đặc thù những loại chủ đề nào mà chúng ta có thể quán chiếu trong việc quan tâm đến những sự kiện chủ yếu này hay không?”

“Như tôi đã đề cập, tôi nghĩ về chính điều thứ nhất này là để nhận ra rằng con người chúng ta căn bản là những động vật xã hội. Chúng ta cần trau dồi một sự đánh giá đúng về bản chất xã hội tự nhiên của chúng ta. Đến với nhau là một phần tự nhiên của chúng ta, để hình thành những nối kết cộng đồng, để làm việc cùng nhau với tâm linh hợp tác. Bây giờ hãy nhìn vào những con ong này - sự tồn tại của chúng tùy thuộc trên sự hợp tác. Nếu một con ong đến đây, một con

418 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

ong đi đến kia, chúng sẽ chết. Mọi người! Thế nên, không tôn giáo, không luật lệ, không hiến pháp, những động vật nhỏ bé này hợp tác - chúng biết rằng chúng cần hoạt động với nhau để tồn tại. Do vậy, một cách căn bản đây cũng là bản chất tự nhiên của chúng ta.

“Bây giờ, nếu chúng ta đánh giá đúng bản chất xã hội và nhu cầu hoạt động hợp tác với nhau, một cách tự nhiên chúng ta sẽ chú ý đến lợi ích của những người khác. Điều này sẽ tạo nên một xã hội ổn định, hạnh phúc hơn, hòa bình hơn - và kết quả là mọi người sẽ hưởng lợi ích. Không nghi ngờ về điều này. Trái lại, nếu việc nhận ra bản chất xã hội của loài người không được đánh giá đúng, và mọi người không quan tâm đến lợi ích của kẻ khác, thế thì một cách căn bản mọi người sẽ khổ đau, kể cả chính mình, có phải không?”

Vậy thì, căn cứ trên tầm quan trọng của việc trau dồi tinh thức về bản chất xã hội chúng ta, trước khi chúng ta tiếp tục, ngài có thể nghĩ về bất cứ phương pháp phụ trội để gia tăng tinh thức về điều này không?”

“Trong thực tế, điều này có thể đơn giản là vấn đề duy trì sự quan tâm đến chứng cứ hay những thí dụ về bản chất xã hội này,” ngài trả lời.

“Ngài có thể nghĩ về bất cứ thí dụ nào ngay bây giờ không?” tôi hỏi.

Ngài nghĩ một lúc. “Vâng. Bây giờ hãy nhìn vào những gì xảy ra khi cộng đồng đối diện với một khủng hoảng nào đó. Điều này thường thường, khi chúng ta thấy bản chất sự hợp tác hiện hữu, khi người ta quây quần với nhau để đối phó với khủng hoảng, với sự cát tường của cộng đồng trên hết trong tâm ý họ. Đây chính là đáp ứng căn bản của con người, sự nương tựa trên mỗi người cho việc hỗ trợ, cho sự

bảo vệ, và những đề xuất cho sự biểu hiện bản chất xã hội của chúng ta.

“Thí dụ, hãy nhìn vào những gì xảy ra ở New York theo sau thảm họa 11 tháng Chín. Đứng trước cuộc khủng hoảng này, con người của thành phố ấy quy tụ lại với nhau như chưa từng có trước đây, củng cố ý thức cộng đồng của họ, làm việc với nhau một cách hợp tác, và những rào cản giữa mọi người bỗng nhiên bắt đầu rơi rụng, người ta liên kết như họ chưa từng làm bao giờ trước đây. Tôi đã nghe rằng người ta đã nhìn vào mắt của nhau, đáp ứng nhau trên đường, và liên hệ với như những con người của New York, bất chấp vị thế xã hội là gì mà người ta có hay người kia ăn mặc thế nào, v.v... Và tôi nghĩ rằng điều này thậm chí đã có một tác động lâu dài hơn. Khi có sự sụp đổ ở thành phố New York, tôi đã nghe rằng tinh thần hợp tác thật nổi bật, người ta cởi mở với nhau, hỗ trợ hơn, có một thái độ chia sẻ kinh nghiệm hơn.”

Tôi thêm, “Dĩ nhiên, câu hỏi là tại sao chúng ta không luôn luôn hành động trong thái độ ấy, tại sao cần phải có một vụ khủng hoảng để lôi kéo chúng ta lại với nhau.”

Trong một lúc, đức Đạt Lai Lạt Ma duy trì sự yên lặng. Đôi khi ngài dừng lại để quán chiếu trên một điểm nào đó không thể đoán được. Thông thường những sự phản chiếu là ngắn gọn. Biểu lộ sự quán chiếu của ngài phỏng đoán rằng ngài đang xoay quanh một vấn đề nào đó trong tâm tư ngài, có lẽ tìm kiếm một sự thấu hiểu sâu sắc hơn về một vấn đề căn bản nào đó. Ngài tréo chân, ngài nhồm tới nhồm lui nhẹ nhàng khi ngài suy nghĩ. Giống như nhiều lần khác trải qua hàng năm, tôi ngạc nhiên với cung cách ngài khám phá những vấn đề với một sự phát hiện tâm linh thật sự. Thậm chí nếu chúng tôi thảo luận một chủ đề mà ngài đã bàn thảo không biết bao nhiêu lần, vẫn có sự mới mẻ trong sự tiếp cận

của ngài và một ý chí để làm hào hứng những quan điểm của ngài vào bất cứ lúc nào.

Một cách hiển nhiên, đã hoàn toàn việc quán chiếu ngắn gọn nội tại, ngài đã trở lại cuộc thảo luận của chúng ta cũng không thể ngờ như khi ngài dừng lại. “Thế này, Howard, tôi nghĩ điều này trong vị thế tương đồng với y khoa mà chúng ta đang sử dụng, khi chúng ta thật sự ở trong sự đau đớn thân thể, chúng ta tìm kiếm thuốc men. Nhưng khác đi, nếu người ấy không rõ ràng là bệnh hoạn, thế thì người ấy không muốn tìm kiếm y tế. Chúng ta có thể thấy những nguyên nhân của một rắc rối đã được phát triển nhưng chúng ta không quan tâm nếu không đau đớn. Do bởi không có sự đe dọa tức thời của đớn đau ở đây. Thông thường phải có một chấn động mạnh mẽ của đau đớn trước khi chúng ta phản ứng.”

“À,” tôi chỉ ra, “ở đây chúng ta đang nói về những cung cách để làm gia tăng ý thức nối kết của chúng ta đối với người khác. Và chúng ta có thể nói rằng một thứ đưa con người lại với nhau, với một tinh thần hợp tác và một ý thức nối kết, là một cuộc khủng hoảng hay khổ đau chung. Nhưng vì lý do này hay lý do khác,” tôi nói phần nào đó đùa cợt, “tôi không chắc việc tạo nên những cuộc khủng hoảng hay khổ đau có chủ tâm mà chúng ta có thể chia sẻ là sự tiếp cận hiệu quả nhất để xây dựng một ý thức ràng buộc và ý thức cộng đồng giữa những con người hay không?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma chắc lưỡi một cách ngắn gọn. “Thế thì hãy tiếp tục với sự tương đồng y khoa này, trong trường hợp của người bệnh, một người cần trọng sẽ không đợi đến giai đoạn khủng hoảng không chịu nổi đau đớn trước khi chăm sóc con bệnh tật của người ấy. Tốt hơn nhiều nếu chúng ta có thể tự giáo dục mình, nhận ra những triệu chứng của bệnh hoạn và trở nên tinh thức hơn về những nguyên

nhân của rắc rối trước khi đau đớn khởi lên. Ông có thể muốn kiểm tra những gì đang xảy ra. Cách này chúng ta có thể săn sóc tốt đẹp hơn chính mình. Tương tự thế, ngay cả không có một cơn khủng hoảng, nếu con người trong một xã hội nào đó phản chiếu một ít sâu sắc hơn, họ sẽ thấy bản chất xã hội sâu xa của họ và mối liên hệ hỗ tương của sự cát tường của tất cả những thành viên của xã hội. Vấn đề thông tuệ sẽ phải là việc cố gắng để nhận ra điều này trước khi khủng hoảng khơi mào.

“Do thế, nếu người ta thật sự dành ra một ít thời gian để phản chiếu trên điều này, họ sẽ đi đến nhận biết rằng sự cát tường của một cá nhân trong một cộng đồng là còn tùy thuộc trên sự cát tường của xã hội, là những quyền lợi đan quện vào nhau. Bây giờ, tôi đã đề cập việc chúng ta có thể gia tăng sự tỉnh thức của chúng ta như thế nào về những thứ nào bằng việc tìm kiếm những thí dụ kiểu mẫu, chứng cứ của bản chất xã hội của chúng ta. Và, may mắn thay, nếu chúng ta tìm kiếm nó, chứng cứ sẽ là ở đây - bởi vì sự thật của vấn đề là những con người bình thường có thể đến với nhau. Đó là biểu hiện bản chất căn bản của chúng ta.”

Quan tâm đến những điều huyền bí, những vấn đề bao quát ngoại tại, và những cội nguồn đặc trưng phân biệt về sự hiện hữu của con người, bản chất xã hội thâm căn cố đế một cách sâu xa như vậy, có một nơi chúng ta có thể bắt đầu: Với một chức năng đã phân chia chúng ta khỏi tất cả những loại động vật khác, não bộ con người. Hay, một cách lựa chọn, có lẽ chúng ta có thể bắt đầu với một thứ chịu trách nhiệm một cách đơn độc cho tất cả những sự thành đạt của con người, chịu trách nhiệm cho tất cả những hoạt động nổi bật của văn minh con người đã có kết quả từ não bộ vĩ đại của chúng ta: Một miếng trái cây còn chưa chín.

422 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Không ở đây tôi không đang nói về quả táo của Eva, sinh trưởng trên cây cấm về kiến thức của tốt và xấu. Tôi đang nói về một mảnh thông thường chưa chín của trái cây, treo trên một cây bình thường, lớn lên trong rừng rậm Phi châu khoảng mười lăm hay hai mươi triệu năm về trước. Một buổi sáng lúc ấy, có một con khỉ nhỏ chưa ăn sáng, vì thế cô nàng đói lắm. Cô nàng chưa điễm tâm bởi vì nó mê ngủ, và tất cả những trái cây chín rơi khỏi cây đã bị nhàu ngầu nghiền bởi những bạn bè của cô ta. Bao tử cô ta đang kêu gào, và nó quá đói, nên cô nàng quyết định cắn một miếng chưa chín, dĩ nhiên biết nó sẽ không làm cho cô ta êm dịu, vì những con khỉ không thể tiêu hóa được trái cây chưa chín. Trông lạ chưa kìa, cô nàng khám phá ra rằng cô có thể chịu đựng với quả chưa chín - trong thực tế, cô thấy rằng nó thỏa mãn cơn đói của cô và cô có thể tiêu hóa nó! À, đây là một ngày may mắn của cô ta, bởi vì từ lúc ấy sự biến hóa gene đã cho phép nó thỏa thích với trái cây mỗi ngày - những kẻ khác phải chờ trái cây chín rơi xuống, nhưng cô nàng có thể có một buổi ăn nhẹ bất cứ lúc nào nó muốn. Không phải để ra hầu hết thời gian để tìm kiếm quả chín làm cô ta có thật nhiều thời gian để kết đôi, và có nhiều con cái cũng có thể ăn trái cây chưa chín. À, trong một vài thế hệ, có toàn bộ một đàn khỉ sống trong rừng có thể tiêu hóa trái cây chưa chín, và chúng chỉ cứ thế mà sống và phát triển.

Thế là vào lúc ấy đã có cả toàn thể một bộ lạc họ hàng của những kẻ ăn quả chưa chín, những tạo vật cũng sống trong rừng và những kẻ cũng chỉ có thể tiêu hóa trái cây đã chín; chúng đang phiên toái thật sự. Bỗng chốc, thật đáng kinh ngạc vô số quả cây biến mất trên cành, ngay cả khi chúng chưa có cơ hội để chín, và những kẻ ăn trái cây đang phải đói lả. Thật không công bằng! Cuối cùng, chuyện đã trở nên quá

tệ nên một ít họ hàng đi đến cho rằng chúng đã chán ngấy, và chúng quyết định rời khỏi khu rừng, hay tối thiểu đi đến bìa rừng, giáp giới với đồng cỏ. Không cần phải nói, chúng tìm thấy nhiều thực phẩm hơn - với ít sự cạnh tranh hơn với những kẻ ăn trái cây chưa chín quái quỷ! Nhưng, không ngạc nhiên gì, bây giờ có thêm rắc rối khác. Có một số tạo vật đáng sợ lạ lùng sống ở đây, những con mèo không lông và chó, những kẻ hóa ra thích ăn thịt những con khi nhỏ bé cũng như những con khi thích thú nếm những quả cây chín.

A, không một cá nhân nào trong chúng muốn trở lại rừng, nơi an toàn nhưng chúng lại lúc nào cũng đói. Trong rừng, chúng thường thật là độc lập, khi mỗi con khi hoàn toàn có khả năng để lượm những trái cây chín rơi trên mặt đất, vì thế chúng thật sự không phải hành động hợp đoàn với nhau nhiều lắm. Nhưng bây giờ, những con khi nhận ra rằng nếu chúng làm việc với nhau như một nhóm, cảnh báo những thành viên khác về những con thú săn mồi, cố gắng để chống đỡ như một nhóm, thế thì tất cả bọn chúng sẽ có cơ hội tồn tại khá hơn nhiều. Do vậy, chúng đưa ra điều ấy và cố gắng để việc ấy có thể hoạt động! Tuy nhiên, mọi thứ không phải toàn hảo một cách chính xác - trong rừng, mỗi con khi có thể hành động tối đa mà nó muốn. Bây giờ, chúng phải hành động trong những nhóm, chúng vẫn muốn làm bất cứ điều gì chúng thích làm nhưng chúng phải cân bằng những nhu cầu tự thân trong một cách không làm nguy hại đến chức năng của cả nhóm, và mọi thứ bắt đầu trở nên phức tạp hơn. Khi kích cỡ của nhóm lớn lên, quan hệ họ hàng hình thành và có những điệu múa phức tạp phát triển từng bước để sống, chỉ để được an toàn, để có thêm thực phẩm, và có thể kết đôi trong một lúc nào đấy.

Những cư dân đồng cỏ là tổ tiên xa xôi của của khi tinh

ting Chimpanzee, khi đột Gorillaz và con người, và đây là cội nguồn của những bộ não to lớn của chúng ta, tối thiểu theo một số những nhà linh trường học hàng đầu, những người đã và đang nghiên cứu về loài khỉ trong nhiều thập niên. Có một loại chú ý thông thường trong văn hóa chúng ta là sự tiến hóa những não bộ to lớn một cách mơ hồ có điều gì đó để làm việc với những ngón cái đối lập, và chúng ta đã tiến triển những bộ não lớn để làm công cụ và khôn ngoan hơn những người láng giềng chủng loại khác. Giả thuyết này, được gọi là thuyết Machiavellian intelligence (não bộ xã hội), công hiến sự tiến hóa cho những não bộ lớn đến bản chất xã hội của chúng ta. Ý tưởng chính yếu là chúng ta vươn lên từ một dòng dõi mà trong ấy cả sự thành công cá nhân và nhóm người tùy thuộc trên sự quân bình nhu cầu để hành động với người khác với nhu cầu để ôm ấp chính chúng ta, phát triển mạnh cả như cá nhân và như một nhóm, để tranh đua và hợp tác đồng thời. Một khi chúng ta đã bắt đầu sống với nhau trong những nhóm, việc này đặt một trách nhiệm hoàn toàn mới trong não bộ của chúng ta: Các thành viên đã phát triển sự thông minh để cân bằng những nhu cầu cá nhân với nhu cầu của tập thể, học hỏi làm thế nào để hợp tác và thực tập một số hạn chế cá nhân khi cần thiết. Nó cũng đòi hỏi sự thấu hiểu thái độ những thành viên của nhóm khác, hình thành những sự liên minh mà chúng là năng động và có thể thay đổi, v.v... và như những cấu trúc xã hội đã trở nên phức tạp hơn, khả năng của chúng ta để suy luận và dự tính và phát triển những chiến lược phức tạp là hữu ích nếu chúng ta có thể sinh sống an toàn, có đủ để ăn, và tiếp tục để kết đôi, không bị cô lập khỏi tập thể, là những thứ đặt cá nhân vào hiểm họa của cái chết.

Các nhà linh trường học đã thấy rằng giả thuyết này rất

lôi cuốn, khi nó phù hợp với những dữ liệu hiện hữu, chẳng hạn như sự kiện là trong những chủng loại khi vượn kích cỡ liên hệ của vỏ não (trung tâm ‘suy nghĩ’ hiện đại nhất của não bộ mà chúng ta biết) trong mối liên hệ với toàn thể não bộ còn lại là sự liên hệ một cách trực tiếp với kích cỡ của những nhóm xã hội hình thành bởi những chủng loại. Trong thực tế, các nhà linh trường học có thể nhìn vào kích cỡ của một vỏ não khi vượn trong sự mô xẻ và tiên đoán một cách chính xác kích cỡ nhóm của những chủng loại ấy. Giả thuyết trái cây chưa chín cũng phù hợp với sự tăng trưởng trong kích cỡ thân thể của những khi vượn sau này (là điều cho phép một cơ hội lớn hơn của việc tự vệ chống lại những thú săn mồi), và nó giải thích một phạm vi rộng lớn thái độ của khi vượn, chẳng hạn như chảy chuốt, mà nó được nghĩ là để suy tính đến những đồng minh cụ thể trong nhóm và hình thành những nối kết gần gũi hơn.

Nếu giả thuyết này đúng, thế thì não bộ con người, đặc trưng phân biệt những chủng loại của chúng ta, được hình thành một cách đặc thù cho chúng ta để làm việc với nhau một cách hợp tác, và bản bản chất xã hội của chúng ta, như đức Đạt Lai Lạt Ma đề xuất, chính là cốt lõi của những gì được gọi là con người.

Sự khám phá về mối quan hệ này giữa nhóm xã hội và kích cỡ não bộ trong khi vượn cũng đã đưa đến một sự tính toán nào đó về kích cỡ lớn nhất của những nhóm xã hội tự nhiên cho con người - và những nhà nghiên cứu đã đi đến một hình ảnh tương trung khoảng 150 đến 200 người. Đây là kích cỡ của nhóm mà não bộ của chúng ta được cấu thành để chung sống, hãy nhớ trong trí rằng não bộ con người được thích nghi cho những xã hội săn bắn hái lượm. “Kích cỡ đội nhóm tự nhiên” là kích cỡ của nhóm mà chúng ta có thể sống

và phát triển tổ chức hoạt động đầy đủ và trọn vẹn nhất, nơi chúng ta có thể duy trì những đặc trưng cá nhân đa dạng cho những thành viên của nhóm, vì vậy có thể dự đoán thái độ những thành viên của nhóm khác - nó là kích cỡ của nhóm mà chúng ta có thể duy trì với những mối quan hệ hỗ trợ tốt nhất, tương tác một cách trôi chảy trên căn bản cá nhân với mọi người. Ở mức độ này, áp lực tương đương phục vụ để duy trì thái độ trong những mối quan hệ thích đáng và những thành viên của nhóm có thể giải quyết những rắc rối trong chính họ mà không phải đình hoãn tất cả những quy tắc và thẩm quyền, v.v... Một ký ức làm tôi mê ly sau khi học hỏi về hình tượng này của đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài nói rằng người ta đã chọn để tổ chức dân số tị nạn của họ thành “những trại” của 160 người khi người Tây Tạng hình thành cộng đồng tị nạn ở Ấn Độ.

Điều gì hàm ý cho thế kỷ XXI khi chúng ta sống trong những “nhóm” của hàng trăm triệu người được tổ chức thành “quốc gia hay liên bang”? À không hay lắm. Điều này có nghĩa là chúng ta có khả năng tối thiểu trên sự giải phẫu não bộ, để nối kết trên một mức độ “cá nhân” với khoảng 150 người tại một thời điểm nào đó - xa hơn thế, người ta chỉ trở thành những thành viên khó hiểu của một nhóm nào đó, với những đặc trưng ẩn tượng rập khuôn cố hữu. Trong một ý nghĩa, hình tượng 150 người này đại diện con số tối đa những người mà não bộ có thể đồng thời duy trì như những con người thật sự, mỗi người với những đặc trưng cá nhân, những ai mà với họ cảm thấy có một ý nghĩa nối kết cá nhân. Nhiều hơn thế, chúng ta đã tiến triển nhiều sách lược khác để đối diện với những người chúng ta cùng sống: Chúng ta chia sẻ ngôn ngữ, với nó chúng ta có thể trao đổi tin tức về những con người mà không phải sống trong những nhóm nhỏ nơi

chúng ta phải học hỏi thông tin về những người khác lần đầu tiên. Chúng ta đã phát triển những trật tự ngôi thứ xã hội và những chính quyền với các thẩm quyền đại diện cho một số lượng lớn những con người. Chúng ta thường sử dụng ấn tượng cố hữu rập khuôn một cách tự do, nhận thức các thành viên của những nhóm lớn để có những sự cung ứng nào đó, như một phương tiện của “sự hiểu biết” điều gì đấy về một số lượng lớn những cá nhân mà không thể gặp gỡ tất cả mỗi người.

Nhưng từ quan điểm sinh học, tối thiểu một sự tranh luận nào đó, nhóm càng mở rộng kích cỡ, càng có nhiều người dường như ở trên một mức độ nhận thức [của não bộ] như không tên, những đối tượng không có khuôn mặt, một cái “nó” hay một “thứ” hơn là “ông ta” hay “bà ta”. Chúng ta có thể bị bao vây bởi hàng nghìn người khác nhau mỗi ngày, ngay cả hình thành sự tiếp xúc cá nhân với họ, nhưng chúng ta quên lãng chi tiết cá nhân của họ - người nào đó đem thư cho chúng ta mỗi ngày, nhưng ngoại trừ chúng ta biết họ một cách cá nhân, trên trình độ nhận thức [của não bộ], họ dường như chỉ đơn giản là “một vật thể đem thư”; hay ai đấy lấy rác mỗi tuần một lần một cách đáng cảm kích, và họ có một tác động to lớn trong phẩm chất đời sống của chúng ta (hãy tưởng tượng nếu không có ai lấy rác cho chúng ta và hàng xóm của chúng ta - mãi mãi), tuy thế một cách thông thường chúng ta nhận thức họ chỉ đơn giản như một “thứ làm cho rác rưởi biến đi.”

Điều này giải thích rất nhiều. Một người nào khác gần gũi hơn là một người trong cùng nhóm, người khác ấy dường như “thật” hơn và thường chúng ta trải nghiệm thương cảm và chăm sóc cho họ. Đó là tại sao chúng ta cảm thấy cảm xúc hơn vì cái chết của một người hàng xóm cạnh nhà hơn là cả tá người trẻ hơn trong một vụ tai nạn xe buýt trong phía kia

của thị trấn những người mà chúng ta nghe trên tin tức, và tại sao chúng ta cảm thấy xúc cảm hơn cho một tá người vì cái chết của những cư dân trong thị trấn của chính chúng ta hơn là năm mươi nghìn người đã chết trong một cơn động đất ở phía khác của thế giới. Có lẽ đây là tại sao, trong buổi sáng ấy, cuộc gặp gỡ lần đầu tiên của tôi với đức Đạt Lai Lạt Ma khi tôi ngồi nghe tin tức, nhớ lại trong lời mở đầu của quyển sách này, những câu chuyện về sự khổ đau của những con người thật sự, nỗi khổ đau của con người giống như tôi, có một tác động ít ỏi trong một trình độ sâu hơn.

Không cần phải nói, điều này chỉ là một trong nhiều nhân tố đóng góp đến những rắc rối của thế giới hiện đại. Nhưng may mắn thay, có những cung cách để biến “thứ làm rác rưởi biến đi” thành một người thật sự, những cách “cá nhân hóa” một ấn tượng rập khuôn cố hữu, để thấy những người khác như những con người thật sự, vui phẩm giá và sự tôn trọng nhân bản, như những con người mà chúng ta cảm thấy đồng cảm và yêu thương. Chúng ta đã nói về một số trong những phương pháp này - chẳng hạn như kỹ năng “rau cải” của Susan Fiske hay sách lược tiếp xúc mặt đối mặt cá nhân. Và ở đây, đức Đạt Lai Lạt Ma thêm vào phương pháp sau cùng: Phát triển một sự tỉnh thức sâu xa về bản chất xã hội của chúng ta, sự liên hệ hỗ trợ của chúng ta, và tính nhân bản thông thường của chúng ta, vì thế mỗi người chúng ta gặp gỡ được thấy qua mắt kính này.

Bất chấp ý tưởng của chúng ta về bản chất thật sự của con người là gì, có một thứ chắc chắn là - từ quan điểm tiến hóa và sinh học, đức Đạt Lai Lạt Ma là đúng đắn một cách tuyệt đối rằng chúng ta đã tiến hóa để hoạt động với nhau trong những nhóm, và con người không thể tồn tại mà không hành động hợp tác với nhau. Dĩ nhiên, đặc trưng này là không giới

hạn đối với con người - hầu hết những loại khí vượn khác, giống như họ hàng của con người. Sống trong các nhóm và biểu lộ những dấu hiệu rõ ràng về đau buồn khi bị tách lìa khỏi nhóm. Trong những thí nghiệm mà trong ấy người ta cô lập một cá thể khỏi nhóm, con khi sẽ kéo tay nắm cửa hết lần này đến lần khác, không để làm gì khác hơn là để có thể thoáng thấy một con khí khác. Trong thực tế, cho dù được thấy từ quan điểm của các nhà xã hội sinh vật học hay những nhà tâm lý học tiến hóa, hầu hết các nhà khoa học đều đồng ý rằng đây là một chức năng di truyền bẩm sinh trong thái độ con người, và có vô số chứng cứ khoa học hỗ trợ cho quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma về bản chất xã hội của loài người.

Nhưng khi đức Đạt Lai Lạt Ma nhắc nhở chúng ta, hãy nhận ra và thấu hiểu bản chất xã hội của chúng ta thì không phải là điều gì đầy đơn thuần là một sự quan tâm khoa học. Nó không chỉ là một vấn đề tâm lý học, tôn giáo, hay lý thuyết chuyên môn, mà đúng hơn nó là điều quan yếu cho sự sống còn của chúng ta. Trong một thời đại khi mà, vì lý do này hay lý do khác, ngày càng nhiều người hơn hướng một cách tương đối cách ly hay che phủ cuộc sống, diễn tiến nghiệp vụ thường ngày của họ dưới một ảo tưởng rằng họ độc lập và tự túc, dường như nhiều người đã khuếch trương một ý niệm rằng chúng ta không có nhu cầu thật sự cho việc nối kết đến một cộng đồng lớn hơn hay nhân loại, rằng đây là điều gì đầy tùy ý không bắt buộc. Thế nào đây trong một hay hai thế kỷ trước chúng ta đã đánh mất cái nhìn về nhu cầu căn bản của con người cho một sự nối kết xã hội, cách này hay cách khác quên đi rằng đây là một vấn đề sống còn của chúng ta. Khi cuộc đàm luận của chúng tôi tiếp tục, ngài đã nhắc nhở chúng ta về sự thật căn bản này với sự trình bày sáng tỏ dứt khoát hơn.

QUÁN CHIẾU SỰ HỆ THUỘC TƯƠNG LIÊN CỦA CHÚNG TA

“Chúng ta bị vướng trong một mạng lưới không thể thoát khỏi của hổ tương; bị ràng buộc trong một vỏ bọc ngoài duy nhất của số mệnh. Bất cứ điều gì tác động trực tiếp trên một người, sẽ ảnh hưởng một cách gián tiếp đến tất cả những người khác. Thế giới được hình thành trong cung cách ấy.”

- Dr. MARTIN LUTHER KING

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói một cách tin tưởng về bản chất xã hội của chúng ta như những con người, và việc nhận ra và thấu hiểu điều này một cách sâu xa có thể thay đổi nhận thức về chính chúng ta, và thiết lập lại thái độ của chúng ta đối với người khác. Do vậy, chúng ta đi đến nhân tố căn bản thứ hai.

Tôi hỏi, “Thưa Đức Thánh Thiện, ngài đã bàn luận nhân tố thứ nhất rằng chúng ta có thể quán chiếu, có thể thường trau dồi một ý thức tương đồng với tất cả mọi người. Đây là bản chất xã hội của chúng ta. Bây giờ ngài có thể nói về nhân tố thứ hai mà ngài đã đề cập không?”

“Vâng,” ngài trả lời ngay lập tức. “Tôi nghĩ nhân tố tiếp theo ràng buộc chúng ta với nhau là sự liên hệ hổ tương của chúng ta. Như những con người chúng ta tùy thuộc vào mỗi chúng ta cho sự tồn tại của chúng ta. Và tôi nghĩ rằng trong xã hội hiện đại, chúng ta đang trở nên thậm chí tùy thuộc liên đới với nhau và nối kết hổ tương với nhau. Bây giờ nhé, trong quá khứ, nhiều người đã sống tách biệt, như những người nông dân và những người du mục. Họ không quá lệ thuộc trên những người khác. Do vậy, một cách thực tế hơn có lẽ ngày xưa người ta cảm thấy độc lập - như những nông dân cá thể họ làm việc cần cù, và tạo ra những thứ cần thiết cho chính họ. Nhưng mọi thứ đã thay đổi. Ngày càng có nhiều người hơn sống trong những thành phố, và toàn bộ

căn bản của việc xây dựng nên những cộng đồng đô thị tầm vóc thế giới liên hệ con người đến với nhau và làm việc với nhau. Dĩ nhiên, chúng ta có thể thấy từ những nhóm bộ lạc trước đây đến ngày nay, dường như con người thích sống với nhau; chúng ta tự nhiên có khuynh hướng kết hợp lại với nhau. Nhưng khi xã hội đã trở nên phức tạp hơn, và chúng ta đã phát triển những thành phố thật to lớn, dường như hơn bao giờ hết chúng ta cần một ý thức hợp tác, một ý thức cộng đồng.

“Do vậy, tôi thường đề cập thế giới đã trở nên nhỏ bé hơn như thế nào,” đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục. “Điều này có nghĩa là qua kỹ thuật hiện đại và những cuộc đối thoại chúng ta có cơ hội để gặp gỡ với người khác khắp thế giới ở một tỉ lệ gia tăng không ngừng, và qua những thứ như cấu trúc kinh tế hiện đại đời sống chúng ta đang trở nên gia tăng hòa quyện vào nhau. Và lợi ích cá nhân cùng lợi ích của người khác liên hệ một cách gần gũi với nhau. Thí dụ, bất cứ khi nào có một sự tái hiện bạo động ở Trung Đông, nó lập tức tác động đến giá cả xăng dầu; có một loại ảnh hưởng lôi kéo domino qua một phản ứng dây chuyền hậu quả là điều được cảm nhận một nhạy cảm cơ bản thậm chí bởi một gia đình thông thường sống ở phía bên kia của địa cầu.

“Ngày nay, đời sống của chúng ta ảnh hưởng một cách trực tiếp bởi những gì xảy ra trong xã hội chung quanh chúng ta, và ngay cả một cách toàn cầu. Thí dụ, sự ô nhiễm quá thừa thải được tạo ra trong khu vực của chúng ta bởi công nghệ địa phương hay những lối sống nào đó có thể có những tác động vươn xa vượt khỏi cộng đồng của chính chúng ta hay ngay cả xứ sở của chúng ta - nó ngay cả có thể có một tác động toàn cầu trên tầng ozone, v.v... Nhưng thường thì, khi chúng ta thảo luận, người ta không nghĩ về ảnh hưởng của những hành động của họ trên những người khác, và chúng ta

có khuynh hướng có một cảm giác độc lập với những người khác, không có cảm giác về sự nối kết đến cộng đồng hay xã hội rộng lớn hơn.”

“Tôi vừa mới nghĩ” tôi tiếp tục, “gần như nghịch lý rằng mặc dù bản chất tùy thuộc liên đới và nối kết hỗ tương một cách sâu đậm của thế giới ngày nay, chúng ta dường như có một ý thức ngày càng rộng lớn hơn về sự cô lập và độc lập...”

“Thí dụ, người ta có thể làm việc trong một công nghệ nào đó, hay hoạt động cho một công ty nào đó, và nó có thể làm cho nhiều người vận hành công ty của họ hay sản xuất những vật phẩm họ bán ra, tuy thế, khi họ nhận được phiếu trả lương cá nhân của họ mỗi hai tuần, có một loại cảm nhận rằng, ‘À, tôi đã làm công việc của tôi, tôi đã làm việc cần cù trong văn phòng và tôi đã nhận được thù lao cho công việc của tôi, và tôi đang giúp đỡ cho chính tôi, vì thế sẽ không can hệ gì đến bất cứ điều gì khác mà những người khác đã làm trong công ty; đó là việc của họ.’ Đây là loại sự việc...”

Ngài gật đầu, với một biểu lộ đầy ý nghĩa. “Ông biết không, dường như rằng khi chúng ta còn rất trẻ, từ một lứa tuổi rất sớm, chúng ta có ý thức bẩm sinh về sự nối kết với những bà mẹ của chúng ta, chúng ta có cảm giác rằng chúng ta có thể tùy thuộc vào sự chăm sóc và quan tâm của mẹ chúng ta - nhưng thế nào đây sau này, khi chúng ta lớn lên, chúng ta cảm thấy rằng chúng ta có thể tự sinh sống một cách hoàn toàn, giống như chúng ta có thể tồn tại một cách độc lập với những người khác. Tôi nghĩ đó là một sai lầm.

“Vậy thì, nó trở thành một vấn đề của nhận thức” đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục, “một vấn đề của thái độ đã làm nên sự khác biệt. Người ta có một sự lựa chọn. Người ta có thể chọn để thấu hiểu về sự tùy thuộc liên đới của chúng ta, giống như

một công nhân, người cảm thấy một ý nghĩa nối kết với tất cả những người khác những người đang làm việc trên chiếc xe mà họ đang sản xuất. Hay, họ có thể duy trì thái độ, “Vâng, tôi tự do và độc lập, tôi làm ra tiền của riêng tôi và tôi mua sắm những vật phẩm cho riêng tôi.” Dĩ nhiên, loại nhận thức ấy sẽ đưa đến một loại ý thức thiếu sót sự tùy thuộc trên những người khác, và kết quả sẽ là vắng bóng cảm giác nối kết với người khác.”

Nếu chúng ta suy nghĩ về điều ấy một ít, không khó để nảy ra vô số cung cách để thấy thế giới chúng ta là liên đới hỗ tương, để thấy chúng ta đang trở nên nối kết một cách gần gũi hơn với năm tháng đi qua. Lịch sử hiện đại đã được đặc trưng bởi một sự liên đới hỗ tương và phụ thuộc tương duyên lớn mạnh một cách tiêu biểu trên mọi trình độ - trong những tiến bộ của thông tin, internet, vận chuyển, sự hòa quyện của những nền kinh tế, sự khởi đầu của vũ khí như những bộ phận của cơn ác mộng thế ấy mà những khái niệm như những ‘Sự Tàn Phá Hỗ Tương Chắc Chắn’ đã được tưởng tượng; ý tưởng của việc ngăn chặn vũ khí nguyên tử căn cứ trên tri thức rằng một hành động như vậy sẽ bảo đảm sự giải trừ vũ khí hoàn toàn cho cả hai phía. Những tiến bộ của kỹ thuật hiện đại đã tiến tới một bước đi mù quáng như vậy. Lưu ý rằng trong kỷ nguyên Oldowan kỹ thuật của thời kỳ ấy - những dụng cụ bằng đá - vẫn giống như vậy, với một ít điều chỉnh không đáng kể, trong hai triệu năm. Sự bùng vỡ lớn kế tiếp đã đến khoảng ba trăm nghìn năm trước đây khi một kẻ thông minh nào đó đã nghĩ ra rằng chúng ta có thể đặt một tay cầm vào cây búa đá và có một khí cụ với nhiều hơn một thành phần đơn độc. Mặc dù những tiến bộ phát triển khởi đầu ở một nhịp độ lạnh lùng, chúng ta đã thấy nền văn minh con người phát triển một cách kỹ thuật (trong những

cung cách khác) tại một tỉ lệ gia tăng nhanh chóng, truyền qua những thời kỳ, cho đến một tốc độ của thay đổi kỹ thuật gần như khả năng sáng tạo táo bạo. Chỉ trong vài thế kỷ trước chúng ta đã chứng kiến sự chuyển biến rung chuyển thế giới của Cách Mạng Khoa Học Kỹ Thuật và cũng đã thấy những thay đổi tiếp tục tăng tốc suốt thế kỷ trước, khi căn bản chính yếu của sự liên đới tương duyên có thể là kinh tế - thí dụ thế, những sự kiện chẳng hạn sự sụp đổ của Wall Street năm 1929, đã tác động khắp thế giới - hay quân sự, với hai cuộc thế chiến đã quăng ra một mạng lưới quét qua những quốc gia khắp thế giới với những hậu quả kinh khiếp cho thường dân lẫn binh sĩ bị vướng trong sự tàn phá “tài sản dân sự bất ngờ cũng như không phải bởi chiến trận”.

Cuối cùng, chúng ta đi đến những ngày hiện tại, khi dường như cuộc sống của chúng ta hầu như bị đảo lộn mỗi ngày bởi một phát minh mới nào đó. Ngay cả sự liên đới tương duyên mà chỉ mới thế kỷ trước đã bị lu mờ so với những cung cách thế giới đang “co lại” ngày nay, như đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra. Sự liên đới hỗ tương gia tăng một cách phức tạp đang nối kết mọi người khắp địa cầu trong tất cả mọi khía cạnh của đời sống - một vài thứ thì tốt lành, số khác thì tệ hại. Sự nối kết tương liên kinh tế hay quân sự truyền thống tiếp tục leo thang - đến mức độ, thí dụ, nơi mà sự trùng trùng duyên khởi của những nối kết đầu tư và “thị trường” đang tạo nên một sự tương liên hệ thuộc kinh tế nối kết một cách trực tiếp vận mạng kinh tế xã hội của toàn thể hành tinh một cách thực tế. Ngay cả những nền văn hóa đang tương tác và tác động với nhau, như những biểu tượng văn hóa, thời trang, cũng như ý tưởng phổ thông xuyên biên giới, liên kết mọi cá nhân trong mọi phần của địa cầu. Trong thực tế, chính đức Đạt Lai Lạt Ma là một sự soi sáng tốt đẹp về điều này - tên tuổi, khuôn mặt, và

thông điệp của ngài về ân cần tử tế, trách nhiệm phổ quát, nhân quyền, v.v..., được biết khắp thế giới.

Không có thắc mắc gì về việc thế giới đang trở nên phụ thuộc tương liên hơn, việc hợp tác giữa những cộng đồng và quốc gia là một vấn đề thiết yếu. Đức Đạt Lai Lạt Ma mở rộng nguyên tắc của phụ thuộc tương liên đến tất cả mọi trình độ trong sự hiện hữu của con người, cá nhân cũng như toàn cầu, thấu hiểu rằng lợi ích của một người liên hệ gắn bó một cách chặt chẽ đến lợi ích của những người khác. Trong thực tế, nếu chúng ta tìm kiếm một cách cẩn thận, chúng ta có thể tìm ra những thí dụ nối kết tương liên các tác nhân trên mọi mức độ không thể tưởng tượng được, từ mức độ hành tinh cho đến trình độ của vi khuẩn. Trên mức độ hành tinh, thí dụ, không vấn đề nào quan trọng hơn môi trường phụ thuộc tương liên, như đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra. Những thay đổi đột ngột ào ạt trong những mô thức tiêu dùng, sự lớn mạnh của kỹ thuật, sản xuất máy móc, và giao thông vận chuyển đa dạng của thế kỷ hai mươi đã đặt mỗi phụ thuộc tương liên môi trường vào diễn đàn trung tâm như sự đe dọa của những thảm họa hạt nhân như Chernobyl, sự tàn phá rừng nhiệt đới, sự ô nhiễm công nghệ, và việc sử dụng những vật chất như các loại khí CFC⁽¹⁾ đã gây ra những tai hại cho môi trường tác động đến tất cả chúng ta, lan tỏa một cách âm thầm xuyên qua các đường biên giới quốc gia không bị trở ngại. Và ngay cả trên trình độ vi trùng, dĩ nhiên, những con vi rút và vi khuẩn có thể được thấy từ quan điểm ấy, như không có sự tôn

1. Các chất làm lạnh không màu, không mùi, không cháy và không ăn mòn của mình như các cloroflorocacbon và các hydrocloroflorocacbon, được sử dụng trong máy điều hòa và các hệ thống cấp đông; chất xông do nó thay thế ôxy khi hô hấp dễ gây ra sự giảm ôxi huyết, hay sự hoa mắt giả lập và tái tạo hiệu ứng gây ngộ độc.

trọng đến các biên giới quốc gia - được mang đi bởi những sinh vật để nối kết con người xuyên thế giới với những kết quả chết chóc, từ thời những người Tây Ban Nha xâm lược Trung và Nam Mỹ đã mang những mầm bệnh từ mẩu quốc đến những người bản địa Mỹ châu ở Tân thế giới, tàn sát tám triệu người trong thế kỷ mười sáu, đến thảm họa bệnh AIDS của thời đại chúng ta.

Thật dễ dàng để thấy nguyên lý phụ thuộc tương liên hay duyên sinh hoạt động trong mọi mức độ - ngay cả trong trình độ cá nhân; một phương pháp thông dụng và đầy năng lực của việc quán chiếu về phụ thuộc tương liên của chúng ta khái niệm về Sáu Cấp Độ Riêng Rẻ (lục độ phân cách). Hiện nay khái niệm nổi bật nhất là trò chơi Sáu Cấp Độ của Kevin Bacon, một trò chơi để tìm kiếm bất cứ tài tử nào liên hệ với Kevin Bacon, với không quá sáu liên kết. Khái niệm khởi đầu với nhà văn Hung Gia Lợi, Frigyes Karinthy, người đã viết một loạt những câu chuyện ngắn trong năm 1929, một câu chuyện mang tên “Dây Xích Nối Kết”, trong ấy một nhân vật cho rằng thế giới hiện đại đang thu hẹp lại qua sự nối kết không ngừng gia tăng giữa con người, như một kết quả của những tiến bộ kỹ thuật trong giao tiếp và du lịch. Những nhân vật của ông ta đã tạo ra một trò chơi căn cứ trên ý tưởng rằng chúng ta có thể chọn bất cứ một người xa lạ nào sống trên bề mặt hành tinh và sử dụng không quá năm người, một trong những người ấy là người quen của chúng ta, chúng ta có thể tiếp xúc người được lựa chọn không được sử dụng gì ngoại trừ mạng lưới của những người quen biết (có nghĩa là, chúng ta biết người nào đó, người đó biết người nào khác, người ấy biết người khác nữa, v.v... người khác ấy biết tên người chúng ta quen biết). Nhưng vấn đề chính ở đây, như đức Đạt Lai Lạt Ma đã làm rõ, không quá nhiều

những sự kiện đặc thù mà một người chọn lựa để soi sáng hay nhấn mạnh ý thức phụ thuộc tương liên, mà là ý chí để quan tâm tầm quan trọng của duyên sinh, và sự liên hệ của nó đến đời sống của chúng ta trong cung cách cá nhân và mật thiết - bằng việc nhận ra rằng hạnh phúc của chúng ta, đến một mức độ rộng lớn, là tùy thuộc vào những người khác, và do thế lợi ích của chúng ta và lợi ích của những người khác là liên kết một cách chắc chắn. Ngoại trừ một người hoàn toàn tự túc sống ẩn dật trong một hang động hay bị bỏ rơi trên một hoang đảo, giống như nhân vật Tom Hank trong phim *Cast Away (Một Mình Trên Hoang Đảo)* chính sự sống của một người tùy thuộc vào những người khác.

Trong việc nhắc nhở chính chúng ta về bản chất xã hội cơ bản và sự phụ thuộc tương liên của chúng ta, chúng ta sinh ra để sống và làm việc như thế nào với những người khác, và sự tồn tại của nhân loại là lệ thuộc như thế nào với những kẻ khác, có một thí nghiệm tư tưởng đơn giản có thể hành động như một thực tập đầy năng lực để hỗ trợ cho việc nhấn mạnh ý tưởng này: Thử bài tập này, bạn có thể chọn bất cứ sản phẩm nào mà cần hay thường sử dụng, hay điều gì đầy quan trọng đến chúng ta hay chúng ta vui thích (những vật phẩm loại vô tri vô giác gì đó). Tiếp theo, dành tối thiểu năm phút tưởng tượng số lượng người tối đa mà chúng ta có thể, những người liên hệ một cách cá nhân trong việc sản xuất, chuẩn bị, hay vận chuyển những vật phẩm ấy, bao gồm tất cả những thành phần và nguyên vật liệu cho đối tượng ấy. Hãy sử dụng sự tưởng tượng của chúng ta và trong hàng nghìn người có thể đóng góp, hãy cố gắng tưởng tượng tối thiểu một số người trong họ như những con người thật sự, có thể cố gắng để hình dung họ có thể giống như thế nào, những gì họ có thể đang ăn mặc, và họ có gia đình hay không, v.v...

438 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Nó có thể làm một sự thực tập đầy năng lực để cố gắng điều này hằng ngày trong một tuần, hay ngay cả lâu hơn. Chúng ta có thể thử nghiệm hay điều chỉnh sự thực tập tùy theo những gì dường như có sự tác động nhất đối với chúng ta, nhưng sẽ hữu ích để chọn lựa một đối tượng khác hay được sản xuất mỗi ngày. Thông thường người ta chọn một buổi ăn như một đối tượng - thí dụ, một quả trứng luộc hay một vài miếng bánh mì nướng - và tưởng tượng con người mang thực phẩm về nhà nếu không là buổi ăn tối cho chính người ấy, thế thì xem xét người ở siêu thị, người ở kho chứa hàng, người tài xế chuyên chở phân phối cho chợ búa, người nông dân thu hoạch nó và những ai đóng gói những quả trứng bây giờ ở trong đĩa, những cá nhân chăn nuôi và thu hoạch và phân phối gà nuôi đến người nông dân.... Nó có thể tiếp tục và tiếp tục, như được chi tiết hóa như chúng ta thích, và tiến tới bất cứ góc cạnh nào. Chúng ta có thể tưởng tượng tất cả những ai tập hợp máy kéo được sử dụng trong việc gieo trồng lúa mì cho bánh mì, những người thợ mỏ trong những vùng đất ở xứ sở khác người đào quặng mỏ để làm kim loại cho máy cày, v.v... Với một ít thực tập, sự thực tập này sẽ giúp chúng ta đánh giá đúng việc chúng ta được liên kết như thế nào với quá nhiều người, tùy thuộc trên thật nhiều người khắp thế giới chỉ để gặp gỡ trên những nhu cầu căn bản, và khi sự tỉnh thức ấy lớn mạnh, nó được phối hợp bởi một sự lớn mạnh của ý thức biết ơn.

Một người bạn mới đây đã cố gắng sự thực tập này trong khi cô ta đang ăn một miếng bánh sôcôla thông thường được để đông lạnh mà cô vừa làm nóng tan đá. Cô ta đã diễn tả đủ hạng người cô quán tưởng, kể cả những công nhân cắt những cây mía trong một cánh đồng ẩm ướt trên một hòn đảo nhiệt đới, những ai trồng lúa mì, chế tạo lúa mì, và thu hoạch hạt cô

ca và một công nhân mang tạp dề màu trắng trong một nhà máy lớn, vây quanh bởi mùi thơm của hàng nghìn cái bánh sôcôla. Cô nói rằng khi cô ta thực hành xong bài thực tập này, việc tưởng tượng hàng nghìn người làm việc cần mẫn để cung ứng tất cả những thành phần, hòa lẫn chúng với nhau, gói nó đi, v.v... cô cảm thấy giống như một kẻ thống trị tối cao cổ xưa xa lạ, người đã ra lệnh cho một nghìn người, làm việc trong mọi ngõ ngách của thế giới, chỉ để đem đến cho cô ta một miếng bánh sôcôla - và cô nói rằng trong phút chốc mùi vị của nó giống như một thứ gì đó hiếm hoi và đặc biệt mà cô chưa từng ăn trước đây bao giờ.

QUÁN CHIẾU TÍNH NHÂN BẢN CHUNG CỦA CHÚNG TA

Đã phản chiếu trên bản chất xã hội và tính phụ thuộc tương duyên, bây giờ chúng ta đi đến sự thật thứ ba mà đức Đạt Lai Lạt Ma đã đề xuất để chúng ta quán chiếu: “Tính nhân bản chung của chúng ta”. Ngài đề nghị rằng chúng ta phản chiếu trên ba chân lý này như một phương tiện để đạt đến một ý thức sâu sắc của mối nối kết với tất cả loài người, một cung cách liên hệ đến những người khác căn cứ nhiều trên những gì hợp nhất chúng ta hơn là những gì chia rẽ chúng ta. Trên bề mặt, có thể dường như việc quán chiếu tính nhân bản chung của chúng ta đơn thuần phải là đầy đủ để khơi dậy một ý thức sâu xa của mối liên hệ của chúng ta với người khác. Trong thực tế, bằng việc so sánh, việc quán chiếu bản chất xã hội của chúng ta và mối phụ thuộc tương liên hay duyên sinh của chúng ta có thể dường như là hơi khô khan và trừu tượng một ít đối với một số người. Tại sao lại bận tâm để quán chiếu bản chất xã hội và tính duyên sinh của chúng ta trước nhất?

Trên việc phản chiếu sâu xa hơn, chúng ta có thể nhận

thức tuệ trí sâu rộng của đức Đạt Lai Lạt Ma kể cả việc quán chiếu bản chất xã hội và tính duyên sinh của chúng ta. Đầu tiên, thấu hiểu rằng chúng ta là những động vật xã hội, rằng bản chất xã hội của chúng ta đi thẳng vào trái tim của vấn đề chúng ta là ai, nhấn mạnh tầm quan trọng của những vấn đề này, giúp chúng ta thấy chúng là quan yếu thế nào đối với sự tồn tại của chúng ta như một chủng loại. Xa hơn nữa, quán chiếu sự tương duyên giúp chúng ta thấu hiểu vấn đề lợi ích của chúng ta gắn bó một cách chặt chẽ với lợi ích của những người khác như thế nào. Sau khi quán chiếu bản chất xã hội và sự lớn mạnh của tính tương duyên tương sinh chúng ta có thể tiếp cận những vấn đề này như một vấn đề của tồn tại hơn, như một vấn đề nơi mà hạnh phúc cá nhân và lợi ích của chúng ta đang bị đe dọa - vì thế việc tái nhấn mạnh một cách mạnh mẽ tầm quan trọng và giá trị thực tiễn của việc trau dồi một sự tỉnh thức rộng lớn hơn về tính nhân bản chung của chúng ta, hơn là nghĩ về “tính nhân bản chung của chúng ta” như là một vấn đề thuần tôn giáo, đạo đức, hay không thực tế.

“Thế này, thưa Đức Thánh Thiện, chúng ta đã đi đến đề mục quán chiếu thứ ba của ngài. Do vậy, trước khi chúng ta tiếp tục, chỉ để rõ ràng, ngài có thể giải thích vắn tắt một cách chính xác những gì mà ngài muốn nói qua những chữ ‘tính nhân bản chung?’” tôi hỏi.

“Đây là trong một cung cách một ý tưởng đơn giản. Nhằm để quán chiếu tính nhân bản chung, chúng ta bắt đầu bằng việc khảo sát những đặc trưng nào là căn bản nhất mà tất cả nhân loại cùng chia sẻ. Nếu chúng ta phản chiếu một cách cẩn thận, chúng ta sẽ nhận ra rằng tất cả chúng ta có cùng khát vọng tìm kiếm hạnh phúc và vượt thắng khổ đau. Đối với tôi đây là một chân lý nền tảng nhất của bản chất con người. Nhưng dĩ nhiên, những đặc trưng chia sẻ của chúng ta

cũng bao gồm một nhu cầu cho việc đánh giá sâu xa về tình cảm của người khác, khả năng của chúng ta cho việc đồng cảm. Những con người chúng ta cũng có tính thông minh kỳ diệu này cũng như khả năng giàu tưởng tượng.

“Tôi nghĩ rằng việc trau dồi một sự tỉnh thức về phẩm chất nền tảng của tất cả loài người có lẽ là vấn đề quan trọng nhất ở đây,” đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục. “Tất cả chúng ta có cùng thân thể con người, cùng cảm xúc con người, và cùng tâm thức con người. Nếu ông bị đâm, ông chảy máu; và nếu tôi bị đâm, tôi sẽ chảy máu. Nếu ông bị mất người nào đó ông yêu thương, ông cảm thấy đau sâu; và nếu mất người nào đó mà tôi quan tâm sâu sắc, tôi sẽ cảm thấy buồn thương. Nếu ông phản chiếu trên một chân lý quan trọng, ông sẽ đạt được một tuệ giác mới; và nếu tôi phản chiếu trên một sự thật quan trọng, tôi sẽ có một kiến thức mới.

“Đối với tôi, tất cả các chức năng, những thứ phân biệt chúng ta, như giàu sang, vị trí, vị thế, v.v..., là thứ yếu. Tôi thật sự tin tưởng rằng chúng ta có thể học hỏi để liên hệ với nhau trong một trình độ sâu sắc hơn, căn cứ trên tính nhân bản chung của chúng ta. Và điểm chính yếu ở đây là nếu các cá nhân liên hệ với nhau trên trình độ nền tảng của con người. Cho đến khi nào họ vẫn sở hữu những phẩm chất nhân bản, thế thì họ sẽ lập tức là một căn bản cho sự tin tưởng.”

Cuối cùng, đức Đạt Lai Lạt Ma chất lọc cốt lõi của sự thực tập thậm thâm này bằng việc nói rằng, “VẬY, trong những sự đối phó cá nhân của tôi với mọi người, thí dụ thế, cho dù người đó là một vị tổng thống hay một đại thương gia, hay một người nội trợ thông thường, hay ngay cả là người hành khất, hay ai đó khổ đau vì AIDS, sự nối kết lập tức là nền tảng nhân bản, tính nhân bản thông thường của chúng ta.” Ngài kết luận bằng việc nói rằng, “Đây là một trình độ mà

trên đó tôi cố gắng để liên hệ đến người khác. Đó là những gì mà tôi có thể cảm nhận liên hệ một cách sâu xa với người khác. Đây là chìa khóa.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã phát biểu những từ ngữ sau cùng trong một cung cách giản dị trực tiếp, chia sẻ kinh nghiệm của ngài trong một thái độ cởi mở, tử tế, và chân thật. Không có gì nổi bật một cách đặc thù về việc ngài nói những ngôn từ này, nhưng có chứng kiến ngài liên hệ và nối kết với người khác trong hơn hai thập niên, trong một cung cách chính xác mà ngài đã bày tỏ, tôi không thể không xúc động. Tôi đã từng thấy ngài nối kết với rất nhiều người từ khắp thế giới, những người từ mọi tầng lớp xã hội. Tôi đã từng chứng kiến cung cách ngài đối đãi với sự tôn trọng, quan tâm bình đẳng ban cho họ một loại phẩm giá nhân bản nào đấy. Tôi đã từng nhìn rất nhiều người, diện kiến ngài lần đầu tiên, bật khóc một cách tự nhiên, lau mắt trong sung sướng - một phản ứng không chỉ giới hạn trong những người Tây Tạng, với họ gặp gỡ đức Đạt Lai Lạt Ma là toại nguyện ước mơ cả cuộc đời.

Người ta không bao giờ có thể nói điều gì trong những trái tim của kẻ khác, hay tại sao rất nhiều người từ những quá khứ khác biệt lại tự động phản ứng với việc diện kiến đức Đạt Lai Lạt Ma trong nước mắt của hạnh phúc và sung sướng. Nhưng tôi tự hỏi có phải một phần trong phản ứng ấy có thể là qua kinh nghiệm khác thường của việc được đối đãi như một con người phẩm giá và được tôn trọng, yêu mến, và quan tâm trên căn bản ấy - không giống như những sự tương tác thông thường mà trong ấy người khác liên hệ với họ căn cứ trên bất cứ vai trò nào mà họ đang hiện hữu tại thời điểm ấy (của một chủ nhân, bè bạn, công nhân, học sinh, hay bất kể là gì). Và cuối cùng, tôi đã thấy người ta từ giã sau cuộc gặp gỡ ấy với nụ cười mỉm, thoải mái không thay đổi của

ngài, giống như họ đột nhiên được cho ăn sau một thời gian dài đói khát.

Vậy thì bây giờ, chúng ta chuyển sang đề mục quán chiếu cuối cùng - tính nhân bản chung của chúng ta. Trong những chương mở đầu của quyển sách này, đức Đạt Lai Lạt Ma đã đề nghị như một sự tiếp cận để xây dựng một niềm tin rộng lớn hơn và một ý thức cộng đồng bằng việc tham gia một loại đội nhóm rộng lớn hơn với người khác những người cùng chia sẻ quá khứ hay các mối quan tâm tương đồng. Trong một cách, điều này có thể được thấy như một toa thuốc để chữa trị những triệu chứng tệ hại của xã hội, và là một thứ cung ứng để thư giãn tạm thời. Nhưng ở đây ngài đã đề xuất một toa thuốc khác nữa, có thể đối trị trên một trình độ căn bản hơn, một sự tiếp cận để đối phó những tệ hại của xã hội có thể được thấy như việc làm mạnh hệ thống miễn nhiễm cảm xúc nền tảng của xã hội. Ngài đã đề xuất vượt khỏi những quan tâm thông thường của chúng ta - như, những thành viên của nhóm từ thiện anh em (Elk), hay những người Tin Lành Giám Lý, những người chơi bóng mềm, những người chơi bóng cứng (*bowling*), những người chơi cờ, những người say mê chạy xe đạp, những người ăn nấm quý truffle, những người yêu mèo - để khám phá những đặc trưng nền tảng thông thường như con người, những phẩm chất và đặc điểm mà chúng ta chia sẻ với mỗi con người mà chúng ta sẽ chạm trán trong phạm vi của đời sống hằng ngày: Tính nhân bản chung của chúng ta. Sự chuyển hóa nền tảng quan điểm cơ bản của con người mà trong ấy chúng ta có một ý thức sâu xa về những tính phổ biến của chúng ta như những con người cũng như những khác biệt của chúng ta như những cá nhân, là giải pháp tối hậu để tạo nên một xã hội hạnh phúc hơn, trong ấy những thành viên của xã hội ấy có một ý thức liên

kết và tin tưởng, một mối ràng buộc tiềm tàng với mỗi thành viên khác của xã hội ấy.

Dĩ nhiên, mặc dù giải pháp này có thể nghe như giản dị, điều đó không có nghĩa nó nhất thiết là giản dị. Nó đòi hỏi hơn sự hiểu biết giản dị về tính tương đồng của chúng ta với những con người khác, hơn là một nhận thức giản dị về bản chất xã hội, tính phụ thuộc tương liên, hay những đặc trưng thông thường của chúng ta. Nó đòi hỏi một sự phản chiếu cẩn trọng và có ý thức về điều này, suy đi nghĩ lại, phản chiếu sâu xa, quán chiếu thường xuyên, cho đến khi quan điểm này trở thành bản chất nội tại, và trở thành một bộ phận nền tảng trong quan điểm của chúng ta, nhận thức tự động của chúng ta hay thái độ sinh khởi tự động khi chúng ta chạm trán bất cứ người nào, thân hữu hay thù nghịch.

Mặc dù điều này có thể không dễ dàng, may mắn thay chúng ta có thể trải nghiệm sự chuyển hóa nội tại này, để tái cấu trúc quan điểm của chúng ta, để tiếp cận những con người khác trên căn bản tính nhân bản chung của chúng ta, trên tính tương đồng của chúng ta thay vì những sự khác biệt - và đức Đạt Lai Lạt Ma, cùng với những người khác, là một bằng chứng sống về khả năng ấy.

Nghĩ về việc đức Đạt Lai Lạt Ma liên hệ với mỗi người ngài gặp gỡ trên căn bản tính nhân bản chung của chúng ta, đối đãi tất cả với cùng sự tôn trọng và chân giá trị con người, tôi thấy rằng những hình ảnh tuôn chảy từ hai mươi lăm năm qua vụt lóe trong tâm tôi, hiện hữu chứng kiến cho sự thật đơn giản này. Tuy thế, tìm kiếm cho một minh họa, tôi thấy rằng những quang cảnh đang đuổi bắt trong tâm ý tôi rất nhanh mà rất khó khăn để dừng lại và lựa chọn bất cứ một hình ảnh đặc thù nào. Nhưng vì một lý do nào đó, vào ngay lúc này, tôi nhớ lại một thời gian ngắn xảy ra tại quán

Business's Lunch tại Mineapolis, tiểu bang Minesota một vài năm về trước, trong một chuyến du hóa Hoa Kỳ của ngài mà tôi đã tháp tùng. Đây là một sự kiện rất ngoại lệ và giới hạn, được tổ chức cho những người giàu có và thế lực trong chính trị và thương trường của địa phương (*movers and shakers*), để gặp gỡ với đức Đạt Lai Lạt Ma. Chúng tôi đã đến tòa nhà từ cửa hậu, và nhằm để đi vào phòng họp mật, những người bảo vệ DSS (*decision suport system*) đã dự trữ một lộ trình qua mê cung hành lang phía sau, và nhà bếp. Những người nấu ăn, và dọn dẹp đã có dịp tập hợp lại để thấy đức Đạt Lai Lạt Ma đi qua, dọc theo hành lang khi ngài đến, mỉm cười và chào mừng họ một cách ấm áp. Đức Đạt Lai Lạt Ma theo chương trình sẽ phát biểu trước buổi ăn trưa, và thời gian gấp rút đến nỗi chúng tôi phải đứng phía sau sân khấu trong một vài phút trong khi người điều khiển chương trình giới thiệu ngài. Một cậu thu dọn trẻ (*busboy*) ngẫu nhiên đang đứng gần nơi chúng tôi dừng lại, vì vậy trong khi chúng tôi chờ đợi, đức Đạt Lai Lạt Ma và cậu ta đã trao đổi trong một giây phút ngắn ngủi. Khi người giới thiệu chấm dứt, chúng tôi đã xuất hiện trên sân thấp như một sân khấu và đức Đạt Lai Lạt Ma đã phát biểu ở đây. Không có gì đặc biệt lắm trong cuộc trao đổi ngắn với cậu busboy phía sau sân khấu. Đây chỉ là phản ứng thanh thoát và tự nhiên với thời khắc ấy, không giả vờ, không động cơ hậu ý, không phô trương. À, không có gì ngoại lệ khác hơn là sự ngạc nhiên của cậu busboy. Tôi nghĩ như thế. Nhưng điều đánh động tôi đây năng lực sau này là việc đức Đạt Lai Lạt Ma tương tác giống y hệt với những người giàu có và quyền lực vào buổi ăn trưa như ngài đã làm với cậu busboy - việc bày tỏ cùng mức độ quan tâm với cả hai, cho họ sự chú ý trọn vẹn của ngài, cùng sự ấm áp, và khi nói chuyện với họ, hành động giống như họ là người quan trọng nhất trên thế giới vào thời điểm ấy, giống như họ là con người duy nhất.

Có một chi tiết nhỏ khác về buổi trưa ấy mà tôi đã nhớ, một chi tiết thông thường khác không có hệ quả nhưng đánh động tôi như một ẩn dụ về chân lý rằng tất cả chúng ta là những con người, không có gì khác biệt lớn lao giữa chúng ta trên trình độ nền tảng ấy. Khi chúng tôi đi ra phía trước, tôi chú ý rằng bức màn ngăn sân khấu, khu vực làm việc và nhà bếp - chỉ là một bức tường ván ép rất mỏng, được che phủ với một lớp mặt gỗ mỏng màu tối. Tất cả những thứ ấy chia cách những thương gia giàu có đang ăn vịt nướng trên bàn trải khăn trắng và ly tách pha lê, muông nĩa bằng bạc từ những người làm việc không thấy mặt chuẩn bị tất cả những thực phẩm và những thứ thanh lịch, tất cả những thứ ấy chia cách hai môi trường và những loại người khác biệt hoàn toàn chỉ là vài phân!

Vì một lý do nào đó đánh động tôi như một ẩn dụ sinh động cho vấn đề chúng ta suy nghĩ như thế nào trong những gì chúng ta có với cái vịnh rộng lớn giữa chính chúng ta và những người khác, chúng ta nghĩ chúng ta có những sự khác biệt dễ sợ giữa những con người như thế nào, một cách đặc biệt giữa người giàu và nghèo, những người quyền lực và thấp kém, v.v.... Chúng ta nghĩ chúng ta có quá nhiều khác biệt, nhưng trong thực tế là đó thường là một sự minh họa; trong thực tế sự khác biệt giữa chúng ta là rất nhỏ bé - và dường giống như rằng những hành động của đức Đạt Lai Lạt Ma căn cứ trên thực tế này, nhận thức rằng tất cả chúng ta là giống nhau, tối thiểu trên trình độ căn bản ấy, và đối đãi con người một cách phù hợp.

Trong khi thật rõ ràng đức Đạt Lai Lạt Ma có một khả năng vĩ đại để nối kết với người khác trên trình độ căn bản của loài người, câu hỏi là, làm sao tất cả những người còn lại chúng ta phát triển cùng khả năng ấy? Biết rằng thái độ của

ngài phần lớn là kết quả của những năm thực hành tâm linh, tôi hỏi, “Thưa Đức Thánh Thiện, tôi vừa tự hỏi có bất cứ sự thiên quán, kỹ năng, hay thực tập chính thức nào mà con người có thể thực hành một cách thường xuyên để phát sinh ý thức tin tưởng sâu sắc và cảm nhận nối kết với người khác - có lẽ một loại thiên quán của đạo Phật được thiết lập để phát sinh thể trạng tâm thức này nhưng nó cũng có thể được thực tập bởi những người không phải Phật giáo.”

“Có nhiều loại thiên quán và những loại thực tập khác nhau. Nhưng sẽ có những cá nhân khác biệt mà trong ấy sự thực tập đặc thù mà người ta có thể tìm thấy là tác động nhất. Tuy nhiên, ngay cả không cần phải ngồi thiền trong nghi thức,” ngài giải thích, “người ta có thể sử dụng những ý tưởng mà chúng ta đã thảo luận như một loại thiên quán [phân tích].”

Ah, bây giờ chúng ta đi đến một chỗ nào đó, tôi nghĩ. Tôi cho rằng tôi đang hy vọng ngài có thể có một loại phương pháp thực tập đạo Phật đặc thù nào đó cho việc phát sinh thể trạng tâm thức này. Hay, có lẽ tôi đang phỏng đoán ngài có thể thế nào đó tóm tắt những thảo luận của chúng ta trên những đề tài này trong một cung cách nào đấy tươi mát và đặc thù, phù hợp với một công thức bí mật có thể được sử dụng như một sự thực tập thiên quán mỗi ngày. Tôi không chắc. Nhưng trong sự dự đoán hào hứng về việc đức Đạt Lai Lạt Ma khơi mở một kỹ năng thiên quán cấu trúc hơn được thiết lập để tra dồi ý thức về tính nhân bản chung của chúng ta, tôi nói, “Xin hãy cụ thể hơn về sự thiên quán phân tích này vậy.”

“Tốt thôi, cụ thể hơn,” ngài trả lời, “Chúng ta có thể phân chiếu một cách cẩn trọng hơn, thứ nhất, chúng ta là những động vật xã hội. Ý tưởng này có thể được tăng cường

448 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

bởi việc suy nghĩ về những động vật xã hội khác, và vấn đề chúng lệ thuộc với nhau để sống còn như thế nào. Rồi thì, thứ hai, trong thế giới hiện đại một cách đặc biệt, tất cả những sự quan tâm của chúng ta và lợi ích của chúng ta rất gắn bó. Thế giới đang ngày càng trở nên nhỏ bé hơn - chúng ta đang trở nên lệ thuộc hỗ trợ hơn, và lợi ích của chính chúng ta đang được nối kết một cách gắn gũi với lợi ích của những người chung quanh. Và thứ ba, chúng ta có thể quán chiếu trên phẩm chất nền tảng của chúng ta như những con người, chẳng hạn ý tưởng rằng mỗi chúng ta muốn hạnh phúc và muốn tránh khổ đau.”

“Nhưng đây cũng là ba thứ mà chúng ta vừa mới nói đến!” tôi phàn nàn.

“Một cách chính xác!” ngài nói, mỉm cười rộng mở, giống như tôi cuối cùng đã nhận ra nó.

Ân Tâm Lộ ngày 17/02/2012



Chương 15:

SỰ THẤU CẢM, BI MẪN VÀ VIỆC TÌM KIẾM HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIỀN NÃO

“THƯA ĐỨC THÁNH THIÊN, vì đây là cuộc gặp gỡ lần cuối cùng của chúng ta ở đây, tôi muốn thấy chúng ta có thể nối kết một vài chủ đề với nhau mà chúng ta đã thảo luận hay không, và thấy có một loại nguyên tắc nhất quán liên hệ đến việc tìm kiếm hạnh phúc trên thế giới với quá nhiều rắc rối.”

“Tốt đây,” đức Đạt Lai Lạt Ma nói một cách hóm hỉnh, giống như sẵn sàng để xử trí bất cứ đề tài nào.

Trong việc đề cập rằng đây là cuộc gặp gỡ sau cùng của chúng tôi ở Tucson, tôi vẫn tắt trở lại loạt gặp gỡ đầu tiên của chúng tôi ở Tucson nhiều năm về trước. Một trong những câu hỏi trước nhất mà tôi đã hỏi vào lúc ấy là “Thưa Đức Thánh Thiên, ngài có vui vẻ không? Tôi nhớ lại câu trả lời của ngài: “Vâng, chắc chắn rồi.”

Bây giờ một câu hỏi mới sinh khởi, một câu hỏi ở trong phạm vi những phạm vi thảo luận của chúng tôi hơn, tôi hỏi,

“Thưa Đức Thánh Thiện, trải qua năm tháng tôi đã chú ý rằng ngài dường như là một người hạnh phúc một cách chân thành, mặc dù sự thật rằng cuộc sống của ngài không luôn luôn là dễ dàng. Trong thực tế, tôi nhớ đã hỏi ngài một lần rằng ngài có hạnh phúc không và ngài đã trả lời, vâng. Thế nên, tôi tự hỏi có phải niềm hạnh phúc của ngài phải có điều gì đó hoạt động, tôi thiếu một bộ phận, với cung cách ngài liên hệ với người khác trên căn bản của tính nhân bản chung của chúng ta chứ?”

Vâng, tôi cũng nghĩ như thế,” ngài trả lời một cách giản dị.

“Vậy thì, trước nhất, tôi đang tự hỏi ngài có thể chi tiết hóa một cách tóm tắt trên một số lợi ích hay tác động của việc liên hệ với người khác trong cách này hay không?”

“Về ảnh hưởng...” đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu một cách chậm rãi, “vâng, tôi nghĩ khi chúng ta liên hệ đến người khác trên trình độ nền tảng của con người, có một ý thức tự do. Nó mở ra một loại cửa ngõ bên trong, từ nơi chúng ta có thể vươn tới người khác một cách dễ dàng hơn. Sẽ có một ý thức tin tưởng căn bản và không có sự không an toàn.”

“Vậy thì, trên một trình độ thực tiễn,” tôi cất ngang, “tôi cho rằng ngài cảm thấy là sự tin tưởng căn bản này sẽ giúp để vượt thắng những vấn đề như thành kiến, hay thiếu ý thức cộng đồng mà chúng ta đã nói đến.”

“Đúng đấy,” ngài tiếp khẳng định, rồi thì tiếp tục. “Do vậy, khi chúng ta liên hệ đến trình độ ấy, khi chúng ta gặp gỡ những người khác, sẽ không thực sự cần phải giới thiệu. Chúng ta sẽ cảm thấy giống như chúng ta đã biết về người ấy, mặc dù chúng ta có thể đang gặp gỡ người khác lần đầu tiên. Trong ý nghĩa này, sẽ không có những người xa lạ với chúng ta.

“Khi chúng ta có thể học để làm điều này, chúng ta rồi thì sẽ cho phép khả năng tự nhiên của chúng ta cho sự thấu cảm (lòng trắc ẩn) để tự nó biểu lộ một cách tự động. Tôi nghĩ đây là loại trắc ẩn một trong những phẩm chất năng động nhất của con người. Bởi vì khi chúng ta tỉnh thức một cách sâu xa chân lý căn bản về sự tồn tại của con người - rằng chỉ như tôi làm, những người khác cũng mong ước đạt đến hạnh phúc và mong mỗi vượt thắng khổ đau, và có quyền bình đẳng để đạt được hạnh phúc - chúng ta tự động cảm thấy thấu hiểu và gần gũi với họ. Rồi thì chúng ta sẽ có thể liên hệ với lợi ích của họ một cách dễ dàng phát xuất từ ý thức chân thành của lòng ân cần. Đây là bi mẫn.”

“Tôi vui mừng vì ngài đã đề cập đến sự thấu cảm và bi mẫn,” tôi nói, “bởi vì đó thật sự là những gì tôi muốn nêu lên với ngài, nhằm để làm sáng tỏ một vài thứ. Đầu tiên, về sự thấu cảm - bằng việc định nghĩa, trắc ẩn liên hệ đến khả năng của chúng ta liên hệ với những người khác, khả năng của chúng ta để liên hệ với họ, thấu hiểu những cảm nhận của họ, để chia sẻ kinh nghiệm của họ, v.v... Do thế, dường như rằng việc nói kết hay liên hệ với người khác căn cứ trên tính nhân bản chung của chúng ta, những đặc trưng cùng chia sẻ như những con người, là một phương pháp cốt yếu của việc tạo ra sự thấu cảm. Nhưng với loại trắc ẩn này chúng ta có thể liên hệ đến tất cả những con người, và nó không tùy thuộc trên việc có thể liên hệ đến những đặc trưng cá nhân hay những kinh nghiệm cá nhân của họ.”

“Đúng đấy,” ngài nói.

“Và rồi thì, thấu cảm và bi mẫn cũng thường liên hệ một cách gần gũi,” tôi tiếp tục. “Bi mẫn liên hệ đến việc tự cởi mở mình với khổ đau của người khác, chia sẻ những kinh nghiệm khổ đau của họ và nguyện ước họ được giải thoát

khỏi khổ đau. Do thế, trắc ẩn là một đòi hỏi tuyệt đối cho bi mẫn, bởi vì chúng ta cần có thể liên hệ đến con người đó, để chia sẻ kinh nghiệm của người ấy, cảm thấy những gì người ta đang đi qua nhằm để cảm nhận bi mẫn chân thành.

“Vậy thì, để tóm tắt những điều này, và vấn đề chúng tương hợp với nhau như thế nào, chúng ta có thể nói rằng việc trau dồi ý thức về tính nhân bản chung của chúng ta là một cách của việc tạo ra sự thấu cảm, và sự thấu cảm của chúng ta càng sâu sắc, lòng bi mẫn của chúng ta càng mạnh mẽ hơn.”

“Đúng đấy,” đức Đạt Lai Lạt Ma lập lại.

“Thế nên, tại điểm này, tôi tự hỏi ngài có điều gì để thêm vào lòng bi mẫn không, đặc biệt trong phạm vi của việc tìm ra hạnh phúc - cả niềm hạnh phúc nội tại và một xã hội hạnh phúc hơn, một thứ mà trong đó chúng ta bắt đầu vượt thắng một số vấn đề rắc rối của thế giới ngày nay.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma yên lặng một lúc để sắp xếp tư tưởng của ngài, rồi nói, “Vâng. Trước nhất, như tôi thường chỉ ra, khi chúng ta trải nghiệm bi mẫn cho người khác, người đầu tiên được lợi ích thật sự là chính chúng ta. Bi mẫn là một cội nguồn chân thật của hạnh phúc. Trau dồi một cảm giác nhiệt tình gần gũi với người khác tự động đặt tâm ý chúng ta vào chỗ thanh thản, giúp để loại trừ sợ hãi và không an toàn và ban cho chúng ta sức mạnh để đối phó với bất cứ chướng ngại nào chúng ta chạm trán. Đây là cội nguồn căn bản của sự thành công trong đời sống. Tôi tin tưởng rằng tại mỗi trình độ của xã hội - gia đình, cộng đồng, quốc gia và toàn cầu - chìa khóa cho một thế giới hạnh phúc hơn, thành công hơn là sự tăng trưởng bi mẫn. Do vậy, ông thấy, bi mẫn là điều gì đầy rộng khắp. Nó không chỉ là một chủ đề tôn giáo hay tâm

linh, không phải là vấn đề của triết học. Nó không là một thứ xa xỉ phẩm, nó là một nhu cầu.”

“Thưa Đức Thánh Thiện, tôi biết những quan điểm của ngài về những lợi ích và tương thưởng thực tiễn có thể đến từ việc trau dồi lòng bi mẫn rộng lớn hơn, và vấn đề căn bản ngay cả cho việc chúng ta sống còn như một chủng loại có thể tùy thuộc điều ấy. Nhưng tôi nghĩ rằng một lý do tại sao nhiều người không lấy việc trau dồi lòng bi mẫn một cách nghiêm chỉnh hơn là mặc dù ngài nói về vấn đề bi mẫn có một giá trị thực tiễn và không đơn thuần là một chủ đề tôn giáo, nhiều người vẫn có một nhận thức tiềm tàng về bi mẫn như một chủ đề tâm linh hay tôn giáo. Thí dụ, tôi đã từng nghe ngài đề cập vấn đề bi mẫn nâng cao sức khỏe thân thể và tinh thần chúng ta như thế nào, nhưng hầu hết mọi người vẫn nghĩ về bi mẫn như một vấn đề đạo đức hơn là một vấn đề sức khỏe.

“Trong trường hợp của riêng tôi, thí dụ thế, khi tôi thường nói về bi mẫn những năm trước đây, tôi không thể phủ nhận rằng đây là một việc diệu kỳ, nhưng nó vẫn đánh động tôi như điều gì đấy hơi quá ‘ám áp và mờ nhạt’ đối với khẩu vị của tôi, điều gì đấy quá ngọt ngào và ủy mị hay điều gì đấy, hơn là một chủ đề tâm linh. Tôi dành nhiều năm để bắt đầu nghĩ về bi mẫn trong dạng thức của những lợi ích thực tiễn vô hạn của nó, nhiều năm trước tôi đã có thể chấp nhận lời tuyên bố của ngài rằng nó sẽ đưa đến hạnh phúc cá nhân của chính mình, hay có những lợi ích thực tiễn khác cho xã hội, v.v... Và một trong những vấn đề chính đã thay đổi tâm ý tôi là chứng cứ khoa học của điều ngài đã nói, nhiều thứ này đã không hiện diện cho đến vài năm gần đây.

“Thế nào đi nữa, thưa Đức Thánh Thiện, tôi cho rằng tất cả những gì tôi đang nói là tôi nhất trí rằng nếu mọi người

tiếp nhận một số những quan điểm của ngài trong một mức độ rộng rãi và tiếp nhận bi mẫn một cách nghiêm chỉnh hơn, thí dụ thế, nó sẽ có một tác động sâu sắc trong xã hội của chúng ta. Tuy nhiên, vì không chắc rằng hầu hết mọi người ở phương Tây sẽ ‘chuyên sang’ đạo Phật như con đường tâm linh chính yếu của họ, nếu những nguyên tắc này được tiếp nhận một cách rộng rãi trong xã hội phương Tây chúng cần được trình bày trong phạm vi thế gian, là điều một cách tổng quát có nghĩa là sự khảo sát và trình bày chúng từ nhận thức khoa học.”

“Vâng, đúng đấy,” đức Đạt Lai Lạt Ma nói thế.

“May mắn thay,” tôi tiếp tục, “bây giờ có nhiều chứng cứ khoa học rộng rãi về tất cả những lợi ích này của bi mẫn, là điều tôi biết ngài rất quen thuộc, như một kết quả của tất cả những cuộc gặp gỡ của ngài với các nhà khoa học. Không chỉ thế, nhưng cũng có những chứng cứ khoa học cho thấy rằng người ta có thể rèn luyện tâm ý mình để trở nên bi mẫn hơn và hạnh phúc hơn, và việc rèn luyện tâm ý như thế nào để bi mẫn hơn có thể thật sự thay đổi chính cấu trúc và chức năng của não bộ. Tôi nghĩ điều ấy cũng rất quan trọng bởi vì nhiều người có thể có nhận thức sai lầm rằng bi mẫn và từ ái là một vấn đề của khí chất di truyền hay tâm tính bẩm sinh - ý tưởng rằng chúng ta hoặc là được sinh ra như một người bi mẫn, từ ái tự nhiên hay không phải thế, nhưng nếu chúng ta không là một người ấm áp hay từ bi tự nhiên, chúng ta không thể làm gì với điều ấy, trong cùng cách rằng chúng ta không thể thay đổi chiều cao của chúng ta. Nhưng dĩ nhiên như thế là không đúng.

“Do vậy,” tôi kết luận, “quan điểm của tôi là bây giờ có nhiều khoa học hỗ trợ quan điểm của ngài, là những thứ được căn cứ trên những nguyên tắc Phật giáo, nhưng nhằm để cho

sự nghiên cứu ấy có một ảnh hưởng đến xã hội, thông tin cần có để di chuyển vượt khỏi những trường đại học, phòng thí nghiệm, báo chí và hội nghị khoa học để cho những người trung bình bắt đầu thay đổi thái độ của họ về bi mẫn và từ ái.”

“Vâng, tôi nhất trí với những gì ông đang nói,” đức Đạt Lai Lạt Ma nói, “là điều tại sao tôi thường cố gắng đề cập với mọi người rằng chúng ta cần thúc đẩy những ý tưởng này hiện thực với xã hội như thế nào, chúng ta cần giáo dục con người như thế nào. Điều này có thể xảy ra trong truyền thông, qua hệ thống giáo dục, v.v... Và Howard, ông cũng nên làm một nghiên cứu nào đó, một khảo sát nào đó, và chia sẻ loại chứng cứ này trong quyển sách của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng để khuyến khích những ý tưởng này trong bất cứ cách nào chúng ta có thể. Và dĩ nhiên, ở đây chúng ta nhất thiết không chỉ nghiên cứu để nhận ra tầm quan trọng của lòng trắc ẩn, bi mẫn, từ ái, v.v... không chỉ nói về những thứ này, mà chúng ta phải củng cố những ý tưởng này để chúng chuyển hóa thành hành động của chúng ta, vào trong vấn đề chúng ta tương tác với người khác như thế nào và với thế giới chung quanh chúng ta.”

Đã thêm vào những chủ đề cuối cùng vào sự thảo luận của chúng tôi - sự thấu cảm và bi mẫn - tôi cảm thấy giống như đây là tất cả mọi mẫn của vấn đề, tất cả những chủ đề khác nhau mà chúng tôi đã bàn đến trong nhiều cuộc thảo luận của chúng tôi, bây giờ tương hợp với nhau một cách cẩn thận.

Như đức Đạt Lai Lạt Ma phát biểu những nhận xét cuối cùng của ngài, tóm tắt cuộc thảo luận của chúng tôi, có một lưu ý không thể làm lẫn được về sự quả quyết và hy vọng trong giọng nói của ngài, được phát sinh bởi niềm tin vững chắc trong khả năng của một tương lai tốt đẹp hơn, một thế

giới khả quan hơn có thể mang đến qua những hành động của chúng ta.

“Vậy thì,” đức Đạt Lai Lạt Ma, “nếu mỗi chúng ta có thể học hỏi để liên hệ với mỗi người khác từ lòng bi mẫn, với một ý thức nối kết đến mỗi người và một sự thừa nhận sâu xa về tính nhân bản chung của chúng ta, và quan trọng hơn là dạy những điều này cho con cháu chúng ta. Tôi tin rằng điều này có thể đồng hành lâu dài trong việc giảm thiểu nhiều sự xung đột và rắc rối mà chúng ta thấy ngày nay trên thế giới. Do vậy, trong cách này, tôi tin rằng chúng ta có thể hỗ trợ để tạo nên những cá nhân vui tươi hơn và một xã hội hạnh phúc hơn, cũng như một thế giới hòa bình hơn.

Ở đây chúng tôi bắt đầu bước cuối cùng cho mục tiêu của chúng tôi trong việc tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới phiên nảo, một sự tiếp cận liên hệ đến việc trau dồi hạnh phúc nội tại trong khi tiến hành những bước đối với việc vượt thắng nhiều rắc rối đối diện thế giới hiện nay. Trong cuộc thảo luận cuối cùng, đức Đạt Lai Lạt Ma đã bổ sung những yếu tố sau chót để hoàn thành phương pháp mạch lạc hợp lý của ngài của việc đạt đến mục tiêu của chúng tôi. Tóm lược:

Phương pháp bắt đầu bằng việc trau dồi một ý thức sâu sắc về tính nhân bản chung của chúng ta, một sự tinh thức thậm thâm về những đặc trưng chung thông thường mà chúng ta chia sẻ với mỗi con người khác. Điều này trở thành căn bản cho việc phát sinh một ý thức của lòng bi mẫn. Việc phát sinh một cảm nhận của từ ái và bi mẫn sẽ hướng một cách trực tiếp đến niềm hạnh phúc rộng lớn hơn của cá nhân. Hành động trên căn bản của lòng bi mẫn ấy sẽ đưa đến kết quả trong việc tiến hành những bước để vượt thắng những rắc rối của thế giới ngày nay, và cuối cùng sẽ đưa đến một ‘xã hội hạnh phúc hơn’, cũng như một thế giới hòa bình hơn.”

Đối với một số người, sự tiếp cận này có thể dường như giản dị hay ngu ngơ. Nó không phải là thứ nào cả. Trong thực tế, đây là một phương pháp năng động và hiệu quả vô biên. Nó không chỉ đòi hỏi ý chí cố gắng để hiện thực việc ấy. Cùng với khuyến nghị của đức Đạt Lai Lạt Ma, ở đây tôi đã bổ sung cuộc đàm luận của chúng tôi với một số kinh nghiệm nào đó trong sự tiếp cận của ngài. Được gia tăng bởi thông tin này, chiều sâu, tuệ trí, và năng lực mệnh mang trong phương pháp của ngài hình thành sự tập trung rõ ràng hơn và được khơi mở bộc trực. Tuy nhiên, trước khi tôi tiếp tục trình bày một số chứng cứ đó, thật quan trọng để ôn lại tóm tắt, để đặt phương pháp này trong phạm vi thích đáng.

ÔN TẬP TÓM TẮT: ĐỐI DIỆN VỚI NHỮNG RẮC RỐI CỦA THẾ GIỚI NGÀY NAY

Suốt khắp phạm vi những cuộc thảo luận đức Đạt Lai Lạt Ma đã xác định sự đa dạng các vấn đề đối diện chúng ta trong thế giới ngày nay - thiếu vắng cộng đồng, xa lánh xã hội, thành kiến, thù hận, phân biệt chủng tộc, xung đột, và bạo động, cùng với những thứ khác. Những rắc rối này có thể làm xói mòn hạnh phúc nhân loại trên những trình độ phức tạp - cá nhân, cộng đồng, xã hội, và toàn cầu. Trong việc trình bày những rắc rối này, đức Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu bằng việc nhắc nhở chúng ta rằng có thể có nhiều nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) đưa đến những rắc rối xã hội này, và những nguyên nhân này có thể là trên nhiều mức độ - trên cả mức độ “nội tại”, bao gồm những nhân tố như là các cảm xúc tiêu cực hay những niềm tin và ấn tượng rập khuôn cố hữu sai lầm, và trên mức độ “ngoại tại”, thí dụ, những điều kiện bất lợi của xã hội hay các nhân tố hoàn cảnh. Do bởi điều này, đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta cần nhiều sách lược và phương pháp để vượt thắng

những rắc rối này. Trong những chương trước đây, chúng tôi đã thảo luận về một số nguyên nhân đặc thù hơn của những nguyên nhân này và một số sách lược đặc thù mà chúng ta có thể sử dụng để đối phó với chúng. Việc sử dụng “kiểu mẫu y khoa” mà đức Đạt Lai Lạt Ma rất yêu thích, chúng ta có thể nói rằng những sách lược đặc thù cho việc đối phó với một số nguyên nhân đặc thù hơn về những vấn đề xã hội của chúng ta, có thể được thấy như những sự đối trị triệu chứng, những phương thức đặc thù để chạy chữa những triệu chứng đa dạng của thế giới con người.

Vào lúc này, tuy vậy, chúng ta đang thăm lại nguyên nhân tiềm tàng của những rắc rối này trên một trình độ sâu xa hơn, căn bản hơn. Ở đây, đức Đạt Lai Lạt Ma đã xác định một nguyên nhân hệ thống hơn cho những tệ hại của xã hội chúng ta; truy tầm cội nguồn của tất cả những “dịch bệnh” xã hội này đến việc chúng ta liên hệ với những người khác như thế nào, cho dù chúng ta liên hệ với người khác căn cứ trên vấn đề chúng ta khác biệt như thế nào hay chúng ta giống nhau như thế nào, căn cứ trên những gì hợp nhất chúng ta hay trên những gì chia cách chúng ta. Trong thực tế, đây là nguyên nhân nền tảng của nhiều vấn đề rắc rối của chúng ta trên mỗi trình độ - cho dù những rắc rối là toàn cầu, xã hội, cộng đồng, hay ngay cả giữa cá nhân với nhau.

Tại trình độ sâu xa hơn này, thuốc giải đối trị là sự liên hệ với người khác trong những cung cách hợp nhất, vượt thắng những biên giới cứng nhắc không thể thâm nhập được giữa “tôi” và “chúng tôi” hay giữa “chúng ta” và “họ”. Chuyển hóa vấn đề chúng ta liên hệ với người khác trong cách này, trên cả hai trình độ giữa cá nhân với nhau và trình độ giữa các nhóm người, có thể được thấy như một phương thức hệ thống tất cả những mục tiêu phổ thông, có lẽ là một sự cứu chữa.

Chúng ta đã thử nghiệm một loại đối trị, hay một “sự chữa trị”, mà nó hoạt động tại trình độ căn bản này hơn để thay đổi nhận thức của chúng ta và những cung cách tập quán về suy nghĩ: Sự trau dồi những cảm xúc tích cực. Chúng ta đã thấy những làm sao cảm xúc tích cực có thể thay đổi vấn đề chúng ta liên hệ với người khác như thế nào bằng việc “mở rộng” sự suy nghĩ và nhận thức của chúng ta, mở rộng những biên giới cá tính của chúng ta từ “tôi” và “chúng tôi”, đập đổ những rào cản giữa “chúng ta” và “họ”. Một cách tình cờ, trong cuộc thảo luận của chúng tôi về những ảnh hưởng lợi ích của những cảm xúc tích cực, chúng tôi đã định nghĩa những “cảm xúc tích cực” rất lỏng lẻo - để bao gồm những thể trạng tích cực khác biệt của tâm thức. Trong đặc trưng phổ quát này của những cảm xúc tích cực, chúng tôi bao gồm không chỉ những thể trạng của tâm thức được xem một cách phổ quát là những cảm xúc chân thành, chẳng hạn như một cảm giác về vui sướng hay hạnh phúc, mà cũng là những thể trạng tích cực của tâm thức có một nhân tố nhận thức, những thể trạng tích cực của tâm thức có thể liên hệ một loại quan điểm, nhận thức hay thái độ tích cực.

Chúng ta đã thấy những ảnh hưởng “rộng mở” là như thế nào, cũng như sự đa dạng của những lợi ích khoa học đã được chứng minh về những cảm xúc tích cực, có thể được thấy một mức độ nào đấy với bất cứ cảm xúc tích cực thật sự nào. Chúng tôi cũng đã xác định sự trau dồi những cảm xúc tích cực như một sự thực tập có thể được thấy như giao điểm của hạnh phúc cá nhân và xã hội. Tiềm lực của một sách lược năng động cho việc tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới phiền não của chúng ta, bằng việc gia tăng hạnh phúc nội tại cũng như làm thay đổi trong thái độ sẽ có kết quả trong việc giảm thiểu một số rắc rối của thế giới chúng ta

ngày nay. Bổ túc cho những ảnh hưởng phổ quát của các cảm xúc tích cực, chúng tôi đã thảo luận vấn đề có thể có một số khác biệt trong những ảnh hưởng đặc thù hơn của các cảm xúc tích cực. Thí dụ, chúng ta đã thấy gia đình “hy vọng” (hy vọng, lạc quan, tin tưởng, hồi phục, v.v...) có cùng những ảnh hưởng như tất cả những cảm xúc tích cực khác như thế nào nhưng là hữu dụng một cách đặc thù trong việc giúp con người đi qua những thời điểm bất lợi và khó khăn, giúp đỡ họ vẫn cứ hoạt động đối với những mục tiêu của họ ngay cả khi những chương ngại sinh khởi, và hỗ trợ họ đối phó với một sự đa dạng rộng lớn của những thất vọng, thối bộ, và những rắc rối của đời sống hàng ngày. Do vậy, bây giờ đã xác định sự kiện rằng có thể có một số khác biệt nào đó hay sự đa dạng nào đấy trong những ảnh hưởng của những cảm xúc tích cực, chúng ta bây giờ có thể tiếp tục thảo luận một cảm xúc tích cực đặc thù mà đức Đạt Lai Lạt Ma đã đề cập trong những cuộc thảo luận của chúng tôi, là điều có một số tính chất đặc thù - và thêm vào những mảng cuối cùng để hoàn thành cuộc thảo luận của chúng tôi.

Khi buổi gặp gỡ của chúng tôi đang đi dần đến kết thúc một ngày, đức Đạt Lai Lạt Ma cuối cùng đã xác định một cảm xúc tích cực đặc thù có thể được xem như cảm xúc tích cực siêu việt cho việc trau dồi hạnh phúc nội tại và cát tường cũng như cho ảnh hưởng chuyển hóa mà nó có trên vấn đề chúng ta liên hệ với người khác như thế nào: Đây là bi mẫn.

BI Mẫn: ĐỊNH NGHĨA VÀ NHỮNG CHỨC NĂNG CƠ BẢN

Trước khi bàn luận về bi mẫn một cách đặc biệt hơn, thật quan trọng để tập trung trước hết trên một thể trạng tích cực khác của tâm thức, nhân tố chìa khóa ban cho bi mẫn năng lực của nó để vượt thắng những rắc rối của xã hội mà chúng ta đã nói đến: *Sự thấu cảm*.

Có thể có nhiều sự định nghĩa của sự thấu cảm (*empathy*). Nhưng bất chấp những sự khác biệt giữa các định nghĩa, tất cả chúng dường như đề bao gồm những đặc trưng căn bản nào đó: Thứ nhất, có một loại nối kết cảm xúc nào đó với một con người khác. Thứ hai, cũng có một loại nhân tố nhận thức, chẳng hạn như phán đoán hay ý tưởng về người khác. Và dĩ nhiên, có một loại cơ cấu nào đó chịu trách nhiệm cho những biên giới duy trì giữa tự thân và người khác, điều gì đẩy giúp người ấy duy trì đường hướng của việc góp phần là người ấy hay cảm xúc là chính người ấy và những thứ thuộc vào những người khác.

Trên một trình độ phổ biến, dường như rằng sự thấu cảm hầu như thường được nghĩ nhất như khả năng để “chính mình thấu hiểu người khác,” khả năng để tưởng tượng hay cảm nhận những gì mà người khác đang trải nghiệm. Và trong thực tế, khi những nhà nghiên cứu tìm kiếm để khảo sát sự thấu cảm, kỹ năng thông thường mà họ sử dụng để phát sinh sự thấu cảm được gọi là “tiếp nhận nhận thức”, chỗ mà họ yêu cầu các đối tượng thí nghiệm của họ hoặc là tưởng tượng chính họ ở trong hoàn cảnh của người kia hay tưởng tượng rằng họ là người kia.

Như đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra, khả năng của con người chúng ta cho sự thấu cảm là một trong những sự đóng góp kỳ diệu nhất của chúng ta, một cách đặc biệt khi nó được sử dụng trong việc phục vụ cho từ ái, bi mẫn, và ân cần tử tế - nhưng ngay cả trong sự vắng bóng những thể trạng siêu phàm của tâm thức, sự thấu cảm đóng một vai trò quan trọng trong đời sống bình thường hàng ngày của chúng ta. Như đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng đề cập, con người là những động vật xã hội. Nhằm để biểu hiện chức năng một cách hiệu quả trong các nhóm người, chúng ta cần một cung cách để “thấu

hiếu” người khác, đoán trước thái độ và phản ứng của người khác - và bằng việc làm cho thuận tiện khả năng chúng ta để làm điều này, sự thấu cảm đã đóng một vai trò thiết yếu trong sự tiến hóa của con người.

Sự thấu cảm ngày nay đúng là quan trọng - hay quan trọng hơn - giống như sự tồn tại của tổ tiên xa xưa kia của chúng ta. Những chức năng đa dạng của sự thấu cảm phục vụ để giữ chúng ta nối kết với người khác và ngăn ngừa sự khừ bỏ của xã hội [do vô tâm]. Đây là những chức năng quan trọng thiết yếu, khi sự khừ bỏ xã hội có thể hủy hoại con người và đã từng cho thấy có một phạm vi rộng lớn của những ảnh hưởng bất lợi thật sự trên mỗi khía cạnh của việc biểu hiện chức năng - làm sức khỏe sa sút, chán nản, ngay cả giảm thiểu khả năng để biểu lộ trí năng hợp lý. Một cách đặc biệt, sự thấu cảm giúp làm thuận lợi uyển chuyển những tương tác xã hội, điều khiển thái độ xã hội, và thích nghi hay đồng bộ hóa thái độ của chúng ta với người khác trong một nhóm xã hội. Trong tổng quát, sự thấu cảm giúp làm mạnh mẽ những liên hệ xã hội - và những nối kết xã hội mạnh mẽ là dấu ấn xác nhận tâm lý cát tường.

Khi chúng ta trở nên phụ thuộc tương liên hơn và những hệ thống xã hội phức tạp hơn, sự thấu cảm thậm chí đã trở nên cần thiết hơn trong thế giới ngày nay. Sự thấu cảm giúp để phối hợp và thích nghi thái độ của chúng ta với người khác trong một nhóm xã hội, đưa đến những mối quan hệ giữa những cá nhân uyển chuyển hơn, và làm dễ dàng sự tương tác xã hội trong nhiều cách. Trong thực tế, khả năng để lưu tâm đến quan điểm của người khác từ lâu đã được nhìn nhận như một thành tố quan yếu trong việc biểu hiện chức năng xã hội thích đáng. Khi xã hội hiện đại trở nên đa văn hóa hơn và chúng ta hình thành sự tiếp xúc với những cư

dân khác biệt và một hàng ngũ con người rộng rãi hơn, khả năng của chúng ta cho sự thấu cảm trở nên thiết yếu ngày càng tăng dần.

NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA LÒNG TRẮC ẨN: THẤY NHỮNG NGƯỜI KHÁC GIỐNG NHƯ CHÍNH MÌNH

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng nói rằng chìa khóa của việc vượt thắng nhiều rắc rối xã hội là việc liên hệ với người khác căn cứ trên những gì chúng ta tương đồng hơn là trên những gì chúng ta khác biệt. Có một khối lượng ấn tượng nghiên cứu tập hợp tối thiểu hai thập niên qua, cho thấy một cách đáng tin cậy rằng việc thực tập sự thấu cảm sẽ phát sinh ảnh hưởng đặc thù ấy, giảm thiểu khoảng cách giữa tự thân và người khác.

Trong một thí nghiệm, các nhà khảo sát đã bắt đầu bằng việc điều khiển thử nghiệm để quyết định nhận thức tự thân của đối tượng: Xác định những cung cách tập quán mà các đối tượng tự nhận thức chính họ, những đặc tính, đặc điểm, và công hiến của họ là gì mà họ đồng nhất, v.v.... Sau này, trong một thí nghiệm “không liên hệ”, các đối tượng xem video về những học sinh nói về những kinh nghiệm của họ ở đại học cộng đồng (*college*). Một nhóm đối tượng thí nghiệm được hướng dẫn để xem những video trong khi tưởng tượng những gì người ấy đang suy nghĩ và cảm nhận, hay nó sẽ ra sao đối với họ nếu họ ở trong hoàn cảnh của những sinh viên. Nhóm khác được hướng dẫn để xem video không nhận thức, trong một khuôn khổ trung lập và khách quan của tâm thức, chỉ chú ý thái độ của sinh viên. Cả hai nhóm sau đó được yêu cầu để điền vào những câu hỏi thăm dò ý kiến, đánh giá những gì họ đã nghĩ về những sinh viên trong video, những gì họ có thể giống trong đời sống thật sự, v.v... Những ai xem video với sự thấu cảm thường đánh giá những sinh viên

giống với họ nhiều hơn rất nhiều, gán những phẩm chất và đặc điểm đến những sinh viên mà chính là những gì họ có.

Một chi tiết quan trọng quan tâm đến sự thay đổi này trong vấn đề chúng ta nhận thức người khác như thế nào khi chúng ta thực tập sự thấu cảm, là thấy họ như giống với chính chúng ta hơn, một cách phổ quát khi chúng ta gán những đặc điểm của chính chúng ta đến người khác như một kết quả của việc thực tập sự thấu cảm, chúng ta quy những đặc điểm tích cực của chúng ta đến cho họ, chứ không gán cho họ những đặc điểm tiêu cực của chúng ta.

Thêm nữa, không chỉ những đối tượng có sự thấu cảm có khuynh hướng gán những đặc trưng của chính họ đến mục tiêu, nhưng những đối tượng gán một con số cao hơn những đặc trưng đến mục tiêu trong phổ quát, chứng tỏ một sự gia tăng trong tổng số những tượng trưng mà họ gán cho đối tượng. Điều gì nổi bật trong những sự khám phá này? Nó có nghĩa là, trong một điều, chúng ta nhận thức người khác trong một cung thực tiễn hơn nhiều khi chúng ta trắc ẩn, thấy họ như một con người phức hợp với nhiều tính cách và đặc điểm khác nhau, như chính chúng ta.

Tiếp theo, một cách ngạc nhiên, khi chúng ta thực tập sự thấu cảm, chúng ta có khuynh hướng nhận thức người khác trong cùng cách khi chúng ta nghĩ về chính chúng ta quan tâm đến vấn đề chúng ta giải thích các nguyên nhân cho thái độ của họ hay diễn giải những hành vi của họ. Bây giờ, một cách thông thường, có những sự khác biệt giữa cung cách giải thích thái độ của chính chúng ta và cách chúng ta diễn giải thái độ của người khác.

Dưới những điều kiện thông thường, chúng ta có khuynh hướng giải thích những nguyên nhân của thái độ chính chúng

ta như thích hợp hơn với các hoàn cảnh - đó là nếu chúng ta trở về một căn nhà bừa bộn, chúng ta có khuynh hướng giải thích nó căn cứ trên những hoàn cảnh (“Tôi đã làm việc trễ tối qua và đã không có thời giờ để dọn dẹp nhà cửa sáng nay” hay “Tôi đã trễ giờ đi làm”). Trái lại, đến khi giải thích thái độ của người khác, chúng ta có khuynh hướng gán cho nguyên nhân đến những sự giải thích thiên kiến - nói cách khác đó là “nó là như thế”, đó là một bộ phận của đặc trưng hay thiên hướng bẩm sinh của họ. Vì vậy, nếu chúng ta bước vào một căn nhà bừa bộn của hàng xóm, chúng ta có thể nghĩ, đây là một người bừa bãi - đó đúng là cung cách của người ấy. Sự khác biệt nền tảng này giữa vấn đề chúng ta thông thường giải thích việc của chính chúng ta đối lập với thái độ của người khác được gọi là FAE - *the fundamental attribution error* - lỗi lầm nền tảng gán cho [kẻ khác].

Nghiên cứu cho thấy rằng khi chúng ta thắc mắc, FAE biến mất, và chúng ta diễn giải thái độ của họ trong cùng cách khi chúng ta giải thích thái độ của chúng ta - quy cho những nguyên nhân của họ đến những điều kiện hay hoàn cảnh, hơn là trên căn bản của thiên kiến hay “nó là như thế” - xét cho cùng, thấy họ giống như chúng ta thấy chính mình.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA LÒNG TRẮC ẨN: MỘT ĐỐI TRỊ ĐẾN NHỮNG RẮC RỐI CỦA XÃ HỘI

Như chúng ta đã thấy, theo đức Đạt Lai Lạt Ma, nguyên nhân của nhiều rắc rối xã hội liên hệ đến vấn đề chúng ta liên hệ đến người khác như thế nào - và mặc dù có nhiều nhân tố tinh thần liên hệ trong vấn đề chúng ta liên hệ đến người khác như thế nào, rõ ràng rằng sự thấu cảm là nhân tố chìa khóa. Nó có một ảnh hưởng năng động và gần như phù phép trong việc chuyển nhận thức của chúng ta để nhìn người khác

căn cứ trên những sự tương đồng hơn là những sự khác biệt của chúng ta. Đây là nhân tố giúp chúng ta nối kết với người khác, để thấu hiểu những gì người khác đang trải nghiệm. Đã có một khối lượng lớn bằng chứng khoa học tích lũy trong những năm gần đây cho thấy rằng sự thấu cảm có những ảnh hưởng đặc thù trên sự suy tư, nhận thức, phán đoán và thái độ của chúng ta - hành động trong một cách giống như nó được là tập quán được thiết kế như một sự đối trị trực tiếp cho việc thiếu tin tưởng, thành kiến, thù hận, xung đột, và chủ nhân của những tệ hại xã hội.

Chúng ta đã nhận ra rằng người khác có thể có nhiều tính chất và đặc trưng tương tự, những quan điểm hay thái độ có thể tùy thuộc trên các hoàn cảnh, cung cách cũng như chúng ta làm, họ có thể có một phạm vi đáp ứng tùy thuộc trên tình thế, v.v.... Trong khi đúng là có thể có một sự bóp méo trong sự phóng chiếu (vọng tưởng điên đảo) những tính chất của chính chúng ta đối với họ, điều này có thể có nhiều ảnh hưởng bởi sự kiện rằng khi chúng ta thực tập sự thấu cảm, chúng ta thấy những người khác trong những dạng thức thực tiễn hơn, một cách toàn bộ, với một sự đời sống nội tại phong phú hơn và khác biệt hơn. Kết quả của những sự thay đổi này trong suy nghĩ và nhận thức được làm bởi sự thấu cảm là chúng ta bắt đầu đạt được một sự thấu hiểu tốt hơn về người ấy như một con người thật sự, sống động, phức hợp.

Suốt khắp các cuộc thảo luận, bất chấp rắc rối là gì mà chúng tôi có thể đang thảo luận, sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma để đối phó với vấn đề sẽ bao gồm không thể tránh khỏi việc trau dồi một “quan điểm thực tiễn”. Những nghiên cứu khoa học ở đây hỗ trợ phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma. Chúng cho thấy rằng trắc ẩn với người khác giúp chúng ta thấy người ấy một cách thực tiễn hơn và ảnh hưởng này có

một sự nổi bật vô hạn trong việc vượt thắng nhiều rắc rối của xã hội. Trong những chương trước, chúng ta đã thấy vấn đề cá nhân hóa một thành viên của nhóm ấn tượng rập khuôn cố hữu thuộc nhóm ngoài, qua những phương pháp như kỹ thuật rau cải, có khuynh hướng trừu tượng những thiên vị và ấn tượng rập khuôn cố hữu tiêu cực một cách tự động. Cùng tiến trình xảy ra khi chúng ta thắc mắc, chúng ta thấy một người nào đó như một cá nhân đặc biệt hơn - vì thế, chúng ta có thể xem sự thấu cảm như một đối trị cho ấn tượng rập khuôn cố hữu!

Đã có nhiều nghiên cứu cho thấy sự thấu cảm phục vụ như một sự đối trị trực tiếp đến thành kiến. Một ảnh hưởng đã được dẫn chứng bằng tài liệu rất minh bạch với vô số thí nghiệm là không chỉ chúng ta hướng đến thấy người khác như tương đồng hơn với chúng ta khi chúng ta thực tập sự thấu cảm, nhưng chúng ta cũng có khuynh hướng để thích họ hơn. Đây là một nguyên tắc tâm lý nổi tiếng rằng người ta có khuynh hướng thích những ai tương tự như chính họ. Trong thực tế, đây là một trong những động lực phía sau sự thiên vị trong-nhóm. Một khi chúng ta đồng nhất hóa với một nhóm, và nó trở thành nhóm-trong của chúng ta, chúng ta cũng có khuynh hướng phóng chiếu những biểu trưng cá nhân chính bên trên nhóm của chúng ta. Đây là sự phối hợp trong-nhóm với tự thân đưa đến sự thiên vị trong-nhóm. Một trong những điều khám phá trong nghiên cứu sự thấu cảm là khi chúng ta thực tập sự thấu cảm đối với thành viên của một nhóm-ngoài ấn tượng cố hữu, thì sự thay đổi trong cung cách chúng ta nhận thức là cá nhân mở rộng đến toàn thể nhóm của người ấy - vì thế, thấy nhóm ấy như tương đồng hơn với nhóm của chúng ta, và gia tăng tình cảm cho nhóm ấy.

Những ảnh hưởng và lợi ích tích cực của sự thấu cảm có thể mở rộng ảnh hưởng, thí dụ, sự thấu cảm đã được nối kết

với tha thứ, ít xung đột nội bộ nhóm, và đối thoại dễ dàng như một phương tiện cho giải quyết xung đột. Sự thực tập sự thấu cảm cũng giảm thiểu sự gây hấn xã hội và cải thiện các thái độ và những lượng định các nhóm-ngoài.

CƠ CẤU TÂM LÝ TIỀM TÀNG CỦA LÒNG TRẮC ẨN

Nhiều nhà khảo sát, những người điều khiển các cuộc thí nghiệm về sự thấu cảm đã đề xuất rằng cơ cấu tâm lý tiềm tàng là một loại kết hợp nhận thức tự thân (ý thức về vấn đề chúng ta là ai - tổng số tất cả những đặc trưng của chúng ta) với sự tưởng tượng của chúng ta về con người khác (cái nhìn của chúng ta về người kia là ai, tổng số tất cả những đặc trưng của họ). Điều này liên hệ một ý thức tiềm ẩn của việc hòa hợp người kia vào trong sự tự nhận thức của chính mình, những gì họ gọi là một sự “tự-tha giao thoa” (sự gói đầu hay chồng lấp tâm ý hay thần kinh của tự thân và kẻ khác). Khi tự-tha giao thoa xảy ra, hầu như có một loại đúng là hòa nhập tâm lý của tự thân với người kia, nơi mà những biên giới của giữa tự thân và người khác hòa tan một cách cục bộ. Những đặc điểm chúng ta cho là thuộc về chúng ta và những đặc tính chúng ta cho là của người khác trở nên quấn quít vào nhau, và ý thức về tự thân và người khác hòa nhập vào nhau - chúng ta trải nghiệm một cảm nhận “tính chất hòa hiệp”. Tính chồng lấp tự thân với người khác được xem như là cốt lõi căn bản vô phân biệt của tất cả ảnh hưởng lợi ích này, khi thật khó khăn để thiên vị, thành kiến, bạo động, v.v... nếu chúng ta thấy người khác như là con người giống như chúng ta - tối thiểu trong một cung cách cục bộ tâm lý.

Dĩ nhiên, sự thực tập sự thấu cảm xảy ra trong nhiều trình độ - chúng ta nhận thấy một cách tinh thức rằng một bộ phận hay khía cạnh nào đó của tiến trình, trong khi những bộ phận

khác là tự động hay tiềm thức. Thí dụ, khi chúng ta thực tập sự thấu cảm, chúng ta có thể trải nghiệm một cách ý thức những khía cạnh nào đó của ý nghĩa “tính chất hòa hiệp” hay thống nhất có kết quả từ tự-tha giao thoa - thí dụ, chúng ta có thể cảm thấy cảm xúc gần gũi với người kia, nhận thức người ấy là giống với chính chúng ta, cảm thấy quan tâm cho sự cát tường của người ấy, hay đơn giản là có một cảm giác rộng rãi hơn về sự toại nguyện với mối quan hệ.

Trái lại, có thể có nhiều khía cạnh của những tiến trình tâm lý tiềm tàng mà chúng ta hoàn toàn không nhận thấy một cách tỉnh thức, là điều đôi khi có thể có một số ảnh hưởng kỳ lạ. Thí dụ, theo một nhà khảo sát, sự chông láp tự thân và người khác xảy ra trong hai hướng: Trong một hướng, sự phóng chiếu những đặc trưng của chính mình trên người khác, thấy người ấy như sở hữu một số đặc trưng nào đó của chính mình, như chúng tôi đã giải thích. Nhưng nó là hướng ngược lại có thể trở thành hơi kỳ lạ: Chúng ta cũng thấy chính mình như sở hữu cùng những điểm nào đó như người kia, đồng hóa người kia vào trong tự thể. Nếu đối tượng sự thấu cảm của chúng ta là một thành viên của một nhóm-ngoài ấn tượng rập khuôn, cũng có một khuynh hướng để đưa vào những đặc trưng ấn tượng rập khuôn của người kia.

Đã từng có những thí nghiệm hấp dẫn minh chứng cho ảnh hưởng này. Adam Galinsky, một nhà tâm lý học tại Đại học Northwestern, đã hoàn tất một loạt thí nghiệm sử dụng những hình ảnh của một vài nhóm ấn tượng cố hữu, cho thấy các cá nhân có thể đưa vào những đặc trưng của một nhóm-ngoài ấn tượng cố hữu sau khi thực tập sự thấu cảm đối với một thành viên của nhóm ấy. Những nhà nghiên cứu đã cho những đối tượng một hình ảnh của một nữ đội trưởng đội cổ vũ nhan sắc tại một trận đấu bóng cã na, ngù len và mọi thứ,

và gây ra nhận thức hiện hữu bằng việc yêu cầu họ viết một tiểu luận giống như họ là người đội trưởng ấy tưởng tượng đời sống của cô ta như thế nào, v.v... Sau đó, các đối tượng được yêu cầu để điền vào một bảng câu hỏi trả lời cá nhân như một phần của cuộc nghiên cứu có vẻ là riêng biệt và không liên hệ. Họ được yêu cầu tự diễn tả trong chi tiết, kể cả lượng định tỉ lệ họ hấp dẫn, xinh đẹp, và sexy như thế nào. Sau này, những ai đã từng tham dự trong thực tập “tiếp nhận nhận thức”, cả nam và nữ, đánh giá tỉ lệ của chính họ hấp dẫn hơn và sexy hơn nhiều (những đặc trưng ấn tượng cố hữu đặc thù của nữ đội trưởng) hơn là một nhóm kiểm soát những người đã không “đặt họ vào trong hoàn cảnh của kẻ khác.”

Những thí nghiệm tương tự được tiến hành ‘chỉ dẫn’ các đối tượng bằng việc cho họ tiếp nhận khái niệm của nhiều nhóm ấn tượng cố hữu khác nhau, đôi khi sử dụng những tiểu luận ‘ngày trong đời’, bằng việc xem video những thành viên của nhóm diễn tả đời sống của họ, trong khi các đối tượng được hướng dẫn để lắng nghe với sự thấu cảm (nhóm kiểm soát được hướng dẫn để lắng nghe một cách khách quan, không suy nghĩ về quan điểm cá nhân). Thành viên của các nhóm kể cả một người đàn ông trung niên da đen, một giáo sư khoa học chính trị da trắng, một ông lão. Các cá nhân lượng định chính họ như cao hơn trong cả những đặc trưng tích cực lẫn tiêu cực cho những nhóm này. Nhưng điều ngạc nhiên hơn là các cá nhân được quán sát để biểu lộ thái độ phù hợp với những ấn tượng rập khuôn cố hữu, chẳng hạn như những đối tượng đàn ông da trắng biểu lộ thái độ ồn ào, gây hấn hơn và tư thái hung hăng hơn sau khi tiếp nhận quan điểm của đàn ông da đen - và họ hành động yếu kém hơn trên thử nghiệm về trí thông minh sau này, có thể tùy thuộc vào những nhận thức ấn tượng cố hữu. Những ai được chỉ dẫn với

những ấn tượng rập khuôn cố hữu của người già hành động tệ hại hơn trong nhiệm vụ ghi nhớ sau này - và được quán sát bước xuống cầu thang một cách chậm rãi tiếp theo đó mà không nhận thấy một cách ý thức sự thay đổi này. Cuối cùng, những ai xem video của những giáo sư trong khi tiếp nhận nhận thức được thấy hành động tốt hơn một cách nổi bật sau này trên nhiệm vụ thông minh và những thử nghiệm chính thức về khả năng chuyên môn và luận lý.

Một sự khám phá lạ kỳ trong những thí nghiệm này là các cá nhân đã chứng tỏ sự giảm thiểu ấn tượng rập khuôn và thành kiến sau khi thực hành sự thấu cảm, tuy thế biểu hiện những thái độ ấn tượng rập khuôn cố hữu này - chứng minh một sự không phối hợp giữa thái độ và nhận thức và phán đoán - kết quả từ những lối mòn riêng rẽ trong não bộ chịu trách nhiệm cho mỗi hành vi này.

CƠ CẤU NÃO BỘ TIỀM TÀNG CỦA SỰ THẤU CẢM

Trong khi một số nhà nghiên cứu khảo sát những giải thích cho những lợi ích của sự thấu cảm từ quan điểm tâm lý học, chẳng hạn như tự-tha giao thoa, cùng lúc có vô số hấp dẫn trong việc tìm kiếm cho một cơ cấu thần kinh hay não bộ tiềm tàng sự thấu cảm-với một số khám phá kinh ngạc trong những năm gần đây.

Tất cả mọi người được sinh ra với khả năng cho lòng trắc ẩn. Hóa ra là tác động trong não bộ. Tuy nhiên, dường như rõ ràng rằng giống như nhiều đặc trưng bẩm sinh nhân bản khác, không nghi ngờ gì những khác biệt cá nhân trong mức độ của sự thấu cảm tự nhiên là bất cứ con người đặc thù nào có thể sở hữu - phạm vi từ một số nhỏ những cá nhân những người với cơ cấu não bộ cho việc phát sinh sự thấu cảm có thể bị rối loạn trong một cách nào đó đến những

ai dường như sinh ra với một khả năng kỳ diệu cho sự thấu cảm và bi mẫn.

Nhiều sự thấu hiểu của chúng ta về vấn đề sự thấu cảm được phát sinh trong não bộ, giống như những cảm xúc tích cực khác, đã được khám phá trong hai thập niên qua - và đã có một số khám phá kinh ngạc. Một trong những khám phá hấp dẫn nhất được phơi bày tình cờ trong những năm đầu thập niên 1990. Những nhà nghiên cứu Giacomo Rizzolatti và Vittorio Gallese tại Đại học Parma của Ý Đại Lợi nghiên cứu những hệ thống thần kinh đặc thù trong não bộ của những con khỉ macaque chịu trách nhiệm cho việc gởi đi những chỉ dẫn đến cánh tay và bàn tay của khỉ để vươn ra và nắm lấy một đối tượng, trong trường hợp này là hạt đậu phụng. (Nó được biết đến nhiều, dĩ nhiên, để mỗi chức năng mà thân thể biểu hiện, có những vùng đặc biệt trong não bộ, phù hợp với những nhóm tế bào não, được gọi là thần kinh, chịu trách nhiệm cho chức năng ấy. Những thần kinh gửi các thông điệp theo đường của cả những dấu hiệu hóa học và điện trường, được dẫn dọc theo một loạt những sợi thần kinh dài, đến những bộ phận mục tiêu, đưa cho những hướng dẫn trên những gì cần làm. Thí dụ, có một vùng kiểm soát những động tác của bàn tay, và một vùng khác nhận thông tin cảm giác từ bàn tay, v.v...))

Một ngày nọ, một trong những nhà nghiên cứu đưa tay ra để cho hạt đậu phụng đến con khỉ. Rồi thì họ đã thấy cùng những dây thần kinh trong não bộ khỉ bắt đầu kích thích - một cách chính xác giống như con khỉ tự vươn ra cho chính nó! Đây là một khám phá kỳ lạ và hoàn toàn không ngờ được, và khảo sát xa hơn, những nhà nghiên cứu khám phá rằng có những tế bào đặc biệt trong những vùng nào đó của não bộ kích thích cả khi con vật biểu hiện một hành động

và khi con vật quán sát một kẻ khác biểu diễn cùng hành động ấy. Các nhà nghiên cứu đặt tên những tế bào này thần kinh phản chiếu, vì khi chúng phản chiếu thái độ của một kẻ khác - chúng vận hành dường như con vật tự nó hành động một cách vật lý, một thái độ mà trong thực tế chỉ đơn thuần là chứng kiến. Sau này, cùng những loại tế bào này được thấy trong não bộ con người. Do vậy, trong một ý nghĩa, điều này có thể được thấy như một sự tương liên thần kinh của sự ‘tự-tha giao thoa’ - vì khi mà những tế bào này bị dính líu đến, chúng không thể phân biệt được giữa tự chúng biểu hiện hay kẻ khác biểu hiện hành động. Trong thực tế, mặc dù những tế bào này được tìm thấy chỉ trong những vùng nào đó, chẳng hạn như những nơi liên hệ đến các cử động của bàn tay và miệng, một số nhà nghiên cứu cảm thấy rằng những thần kinh phản chiếu này có thể tọa lạc trong những vùng khác của não bộ, và có thể liên hệ trong việc phát sinh sự thấu cảm.

Sự nghiên cứu xa hơn trong thập niên qua đã minh chứng những cơ cấu thần kinh hấp dẫn liên kết “tự” với “tha”. Có một khối lượng đáng kể của những chứng cứ của những nghiên cứu và thí nghiệm có thẩm quyền hỗ trợ một lý thuyết được biết như kiểu mẫu nhận thức-hành động, là điều mặc dù đóng một vai trò trong sự thấu cảm - xét cho cùng có lẽ tiêu biểu sự tương liên thần kinh của tự-tha giao thoa. Lý thuyết này cho rằng khi một người nhận thức một người khác trải nghiệm một cảm xúc, não bộ tự động kích hoạt những vùng chịu trách nhiệm cho sự phát sinh cùng những cảm xúc trong người quán sát. Một hệ thống như vậy được nghĩ là chịu trách nhiệm cho người quán sát tái sáng tạo trong thể trạng của người mà họ đang nhận thức, giúp họ ‘cộng hưởng’ với người kia. Não bộ của người quán sát kích

hoạt những vùng phối hợp với việc hình thành một khuynh hướng để hành động trong một cách nào đấy - giống như người quán sát đang sẵn sàng để kích thích cùng những vận động và tiến trình sinh lý học mà họ đang quán sát trong người khác - nói cách khác, giống như người quán sát là giống như người bị quán sát.

Những nghiên cứu ghi nhận những gì đang xảy ra trong não bộ của các đối tượng thử nghiệm, sử dụng máy fMRI (máy đo cộng hưởng chức năng điện từ), khi họ xem một video về một người nào đó đang nhận một kích thích đau đớn, cho thấy rằng đơn giản xem một người nào khác trải nghiệm đau đớn sẽ kích thích trong não bộ của người quán sát một số những vùng phối hợp với kinh nghiệm đau tay về đau đớn; nói cách khác, cùng hệ thống dây thần kinh cho thấy gia tăng hoạt động khi một người bị trải nghiệm đau đớn cũng như khi một người quán sát một người khác trải nghiệm đớn đau. Điều này tiêu biểu cho một loại ‘chia sẻ kinh nghiệm’ trực tiếp trong trình độ thần kinh, một loại “đồng nhất” của tự thân và người khác - một sự giao thoa thần kinh tự-tha.

May mắn thay, khi một đối tượng quán sát người khác trong đau đớn, sự ‘giao thoa’ này không bao gồm sự kích thích những vùng não bộ liên hệ trong việc ghi mật mã cho những khía cạnh nhạy cảm của đau đớn, nói cách khác, bộ phận của não bộ cho biết một người mà sự trải nghiệm tổn thương một cách vật lý. Những vùng kích thích thông thường liên hệ những khía cạnh “động cơ” và “tình cảm” của đau đớn. Điều này có nghĩa rằng những vùng của não bộ liên hệ với việc chuẩn bị cho người ta di chuyển đi nơi khác khỏi nguồn gốc của đau đớn (thí dụ, rút tay khỏi lửa), và những vùng của não bộ liên hệ trong việc phát sinh cảm giác khó

chịu được kích hoạt trong cả người quán sát và người trải nghiệm. Bất chấp người quán sát trải nghiệm ra sao khi đang xem, sự ‘giao thoa’ chỉ là cục bộ; nếu tất cả những vùng giống nhau của não bộ được kích hoạt, nó sẽ tạo nên một loại ảo giác và nó sẽ tái tạo thực tế trải nghiệm mà chúng ta đang chứng kiến.

Đĩ nhiên, nó làm nên một ý nghĩa trọn vẹn tại sao có những sự khác biệt giữa sự trải nghiệm đầu tiên và sự quán sát kinh nghiệm - hay tại sao chỉ có sự giao thoa cục bộ của những hệ thống thần kinh phát sinh đau đớn hơn là sự giao thoa hoàn toàn. Nếu tất cả những hệ thống thần kinh chịu trách nhiệm cho việc phát sinh một kinh nghiệm được kích thích khi đang quán sát thái độ của một người khác, thế thì người đó sẽ nghĩ rằng họ đang thật sự trải nghiệm thái độ ấy; nó sẽ tạo nên một loại ảo giác sẽ tái tạo một thực tế của bất cứ kinh nghiệm nào đưa ra.

TRAU ĐÔI SỰ THẤU CẢM LỚN HƠN

Thế thì, chúng ta đã thấy có những lợi ích mệnh mang của việc thực tập sự thấu cảm như thế nào - cả như một giải pháp đặc thù đến việc vượt thắng những rắc rối xã hội và như một loại đối trị trên một trình độ thông thường hàng ngày, làm thuận lợi chức năng xã hội mỗi ngày. Trong khi mỗi con người có thể sinh ra với một trình độ tự nhiên nào đó của thấu cảm, có những nghiên cứu khoa học phong phú cho thấy rằng khả năng của một con người cho thấu cảm (như với nhiều kỹ năng khác) có thể được gia tăng qua sự rèn luyện và nỗ lực cẩn trọng.

Cung cách thông thường nhất của việc thực tập và làm mạnh khả năng thấu cảm, như chúng ta đã thấy, qua sự thực tập cẩn trọng của việc tiếp nhận nhận thức, tưởng tượng

chính mình trong vị thế của người khác. Việc trau dồi thấu cảm qua việc tiếp nhận nhận thức là ảnh hưởng nhưng có những sự giới hạn tự nhiên nào đó. Đức Đạt Lai Lạt Ma công hiến một phương pháp thay đổi trong việc phát sinh sự thấu cảm, một phương pháp năng động hơn không tùy thuộc trên khả năng của chúng ta để tưởng tượng hay liên hệ đến những hoàn cảnh đặc thù hay các điều kiện đời sống của mục tiêu cho sự thấu cảm của chúng ta. Sự tiếp cận triệt để khác biệt của đức Đạt Lai Lạt Ma liên hệ sự quán chiếu sâu xa về tính nhân bản chung của chúng ta.

SỰ THẤU CẢM QUY ƯỚC: CĂN CỨ TRÊN SỰ TIẾP NHẬN NHẬN THỨC

Phương pháp quy ước được sử dụng khi chúng ta đang cố gắng một cách cẩn trọng và ý thức để gia tăng sự thấu cảm liên hệ đến cố gắng để tưởng tượng hoặc là chính mình trong những hoàn cảnh đặc thù của người kia hay tưởng tượng một cách trực tiếp hơn những gì có thể giống như người kia. Chúng tôi đã từng nói về bản chất hai chiều của sự giao thoa tự-tha. Phương hướng đầu tiên liên hệ đến việc “phóng chiếu vào trong người khác”, thấy người kia như sở hữu những đặc trưng mà tự chúng ta có. Phương hướng thứ hai liên hệ tiếp nhận trên những đặc trưng của người khác, nhận thức tự thân có cùng những đặc điểm như đối tượng. Loại đầu tiên không đòi hỏi sự hiểu biết về người khác. Chúng ta có thể phóng chiếu những đặc trưng của chính mình trên bất cứ người nào - hay ngay cả một con thú nuôi, cho vấn đề ấy. Loại thứ hai đòi hỏi một mức độ nào đó của kiến thức về người khác, hay tối thiểu suy nghĩ chúng ta có kiến thức về họ. Có một bằng chứng thí nghiệm nào đó đề xuất rằng chúng ta không cần biết bất cứ chi tiết nào về lịch sử cá nhân của một người nhằm để cảm nhận sự thấu cảm. Tuy nhiên, cũng dường như rằng sự thấu cảm được làm thuận lợi nếu chúng ta có thể

liên hệ đến kinh nghiệm của người kia như một kết quả kinh nghiệm trước đây của chúng ta; nói cách khác, dễ dàng hơn để kinh nghiệm sự thấu cảm cho một bà mẹ nếu người ta đã từng làm mẹ, dễ dàng hơn để kinh nghiệm thấu cảm cho một lính chữa lửa nếu người ta đã từng là một lính chữa lửa. Trong khi biết điều gì đây về một người khác, và thấy người ấy như tương đồng với chúng ta trong một cách nào đây là không cần thiết để trải nghiệm thấu cảm (lòng trắc ẩn), nó thật sự hỗ trợ.

Đây là một trong những giới hạn của sự thực tập thói quen tiếp nhận nhận thức như một phương tiện để thiết lập sự thấu cảm. Xét cho cùng, những hoàn cảnh đời sống đặc biệt mà chúng ta có thể có thông thường với người khác là giới hạn. Cũng có những sự giới hạn khác: Một số nhà nghiên cứu đã biểu lộ sự quan tâm, thí dụ, về một hoàn cảnh nơi mà một người cố gắng để thiết lập sự thấu cảm với một người đầu tọc neo-Nazi (tân Phát xít). Nếu một người sắp vô ý tiếp nhận những đặc trưng ẩn tượng cố hữu rập khuôn của một nhóm, như được diễn tả trong thí nghiệm ở trên, những người đầu tọc, thí dụ thế, có thể không là một sự lựa chọn tốt đẹp lắm của một nhóm để phản chiếu vô thức - hay cho vấn đề ấy, nhóm đó có thể không là một sự lựa chọn tốt nhất cho việc hình thành một tình thế tự - tha tương giao, nơi mà người ta cảm thấy hai giá trị hay biểu trưng tương đồng. May mắn thay, điều này không thường xảy ra, vì những nghiên cứu khác đã cho thấy rằng việc “hòa nhập” những đặc điểm xảy ra với thấu cảm và sự tự-tha giao thoa tiềm tàng thường liên hệ đến những đặc trưng tích cực; nhưng điều thường gặp phải là sự chỉ trích và ảnh hưởng công cộng nếu một người bắt đầu tuyên bố rằng họ có thể thấy những thứ từ nhận thức của những người đầu tọc Nazi, ngay cả nếu người ta không đồng ý với nhận thức ấy.

SỰ THẤU CẢM CĂN BẢN: CĂN CỨ TRÊN TÍNH NHÂN BẢN CHUNG CỦA CHÚNG TA

Đây là chỗ mà phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma có sự tiến bộ kỳ diệu: Sự nối kết với người khác căn cứ trên tính nhân bản chung của chúng ta! Với sự tiếp nhận nhận thức, chúng ta phải dựa trên sự tưởng tượng của chúng ta, tưởng tượng những gì có thể giống trong vị thế cá nhân và hoàn cảnh đặc biệt - vị thế hôn nhân, nghề nghiệp, con cái, hay trải nghiệm quá khứ. Với “Sự Tiếp Cận Thực Tế” của đức Đạt Lai Lạt Ma, chúng ta có thể căn cứ trên “nền tảng chung” trong thực tế của chúng ta - trên sự thật không thể phủ nhận rằng chúng ta và người khác đều là những con người. Điều này không phải phỏng đoán. Không cần phải cố gắng để tưởng tượng những hoàn cảnh đặc thù về đời sống của con người, cũng không phóng chiếu những đặc điểm riêng của chúng ta trên người khác cho dù họ thật sự sở hữu những đặc điểm ấy hay không. Với sự tiếp cận của ngài, căn cứ trên sự quán chiếu tính nhân bản chung, sự tự-tha giao thoa được xây dựng trên những đặc trưng chung mà chúng ta cùng chia sẻ như những con người - thí dụ, tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc, tất cả chúng ta không muốn khổ sở, tất cả cảm thấy đau đớn, tất cả muốn được yêu thương, v.v... Điều này tạo nên sự thấu cảm năng động hơn, bởi vì chúng ta có năng lực và sức mạnh của thực tế phía sau chúng ta. Thêm nữa, với sự tiếp cận của đức Đạt Lai Lạt Ma chúng ta có thể cảm nhận sự thấu cảm cho mỗi con người, ngay cả những ai mà với họ chúng ta có thể chỉ có một ít điểm chung trên bề mặt.

Trong khi chúng ta đã thấy việc tiếp nhận nhận thức quy ước hoạt động để vượt thắng ấn tượng cố hữu và thành kiến như thế nào, việc tra dồi thấu cảm cho một thành viên của một ‘nhóm-ngoài’ ấn tượng cố hữu mở rộng vượt khỏi một

cá nhân đơn lẻ đến toàn thể nhóm, vì thế chúng ta không thành kiến chống lại nhóm ấy nữa. sự giới hạn của ấn tượng cố hữu và thành kiến không mở rộng đến những nhóm ấn tượng cố hữu khác. Vậy thì, chúng ta có thể vượt thắng thành kiến của chúng ta chống lại những người Mỹ gốc Phi châu, thí dụ thế, qua sự thực tập về thấu cảm, nhưng điều này sẽ không ảnh hưởng trên những cảm giác của chúng ta về những nhóm chủng tộc khác. Bằng việc đặt nền tảng sự thấu cảm của chúng ta trên những đặc trưng thông thường của chúng ta như những con người, một cách căn bản chúng ta đang mở rộng phạm vi thấu cảm của chúng ta để bao gồm tất cả những nhóm ấn tượng rập khuôn cố hữu!

NĂNG LỰC CỦA THẤU CẢM

Chúng tôi đã trình bày nhiều lợi ích có thể có kết quả từ việc trau dồi cẩn trọng sự thấu cảm (lòng trắc ẩn) cả cho hạnh phúc cá nhân và trong việc vượt thắng những rắc rối xã hội. Nhưng năng lực thật sự của thấu cảm mở rộng thậm chí vượt khỏi những gì chúng tôi đã thảo luận đến như vậy. Những nghiên cứu về việc giải cứu những người Do Thái trong Thế Chiến Thứ Hai, thí dụ thế, đã cho thấy rằng thấu cảm đóng một vai trò quan trọng trong thái độ giúp đỡ của họ. Trong nhiều trường hợp, thấu cảm là nhân tố chính yếu đã động viên con người, cho phép họ vượt khỏi sự xấu ác và những áp lực vô cùng của xã hội chung quanh họ để cứu giúp người Do Thái khỏi cái chết nào đó, thường là hiểm họa bao trùm chính họ. Điều này đòi hỏi những trình độ cao nhất của sức mạnh, can đảm nội tại và đạo đức vẹn toàn - và nó thường là năng lực của sự thấu cảm [lòng trắc ẩn] (và dĩ nhiên là của từ bi mà chúng tôi đã trình bày vắn tắt) đã hỗ trợ họ để động viên cho những phẩm chất anh hùng này.

Bây giờ, nghiên cứu cho thấy rằng các cá nhân thường trải nghiệm sự thấu cảm cho những ai họ nhận thức như tương đồng với họ trong một cách nào đó. Trên một trình độ thực tiễn, điều này có nghĩa là nếu những người cứu giúp nhận thức các nạn nhân như giống với họ, tương tự trong sắc tộc, những thái độ, cá tính hay nền tảng văn hóa, thế thì họ sẽ đồng hóa một cách dễ dàng hơn với nạn nhân, trải nghiệm thấu cảm hơn, và có thể thích để giúp đỡ hơn. Ở đây chúng tôi đang nói về loại thấu cảm quy ước, căn cứ trên việc tiếp nhận nhận thức. Một số nhà nghiên cứu vụ diệt chủng người Do Thái (*Holocaust*) đã đề xuất ý tưởng rằng lý do tại sao có rất ít người cứu giúp trong Thế Chiến Thứ Hai là bởi vì đối với người Do Thái thì quá hiếm hoi tìm thấy những đặc trưng tương tự này đến những người khác chung quanh họ.

Tuy nhiên, những nhà nghiên cứu cũng đề xuất ý tưởng rằng đối với rất ít người Do Thái, những người được giải cứu trong Âu châu bị Phát xít Nazi chiếm đóng, đã có hai loại người cứu giúp. Loại thứ nhất là những người cứu giúp mà họ đồng nhất họ với nạn nhân và thấy nạn nhân như tương đồng với chính họ căn cứ trên những lãnh vực kể cả chính trị, thần học, và kinh tế xã hội. Các người cứu hộ này đã giúp đỡ những người Do Thái căn cứ trên loại thấu cảm [trắc ẩn] quy ước.

Nhưng loại những người cứu giúp kia thì khác biệt. Nhóm nghiên cứu vụ diệt chủng người Do Thái, Drs. Sam và Pearl Oliner đã nhận ra một nét đặc biệt đã biểu thị đặc điểm như loại thứ hai. Họ đã chú ý rằng, loại người cứu giúp kia là cực kỳ cao thượng trong điều mà họ gọi là lòng quảng đại. Nét đặc biệt của lòng quảng đại được định nghĩa như “một sự nối kết với người khác qua nhận thức của tính nhân bản chung.” Những cá nhân này đã phát sinh lòng thấu cảm [trắc ẩn] trên

tính nhân bản chung của họ với các nạn nhân, không dựa trên bất cứ tương đồng nhận thức nào trong những đặc trưng xã hội, tài chính, chính trị, hay tôn giáo.

Điều gì khác biệt giữa thấu cảm quy ước và thấu cảm căn cứ trên tính nhân bản chung của chúng ta? Ở Đan Mạch, có một sự đồng nhất hóa với người Do Thái bởi những người thuộc chủng tộc khác trước chiến tranh - và sự thực tập rộng rãi hơn trước chiến tranh về việc liên hệ với người Do Thái căn cứ trên tính nhân bản chung của chúng ta hơn là những tương đồng nhỏ hẹp trên những nét đặc thù. Trong những vùng như Ba Lan và Lithuania, những khác biệt chính trị và thần học trước chiến tranh được tuyên bố, và các cá nhân thích trải nghiệm thấu cảm quy ước, được hướng đến chỉ đối với những người của các nhóm xã hội giống nhau về chính trị, tôn giáo hay xã hội. Ở Đan Mạch, 96 phần trăm cư dân Do Thái được cứu giúp! Ở Ba Lan và Lithuania, 95.5 phần trăm người Do Thái bị giết!

Một sự thấu hiểu sâu xa về tính nhân bản chung, sự thấu cảm và bi mẫn, một sự tỉnh thức về giá trị thực hành chân thật của những thứ này, và lòng can đảm để thi hành chúng trong đời sống hàng ngày không thể chỉ được quyết định hay ảnh hưởng những trình độ của hạnh phúc cá nhân và xã hội, nhưng cũng vào những lúc ngay cả có thể là một vấn đề của sống, chết, và tồn tại. Một cách căn bản, chúng có khả năng để định hướng tương lai của nhân loại.

ĐỊNH NGHĨA BI MẪN

Cuối cùng chúng tôi đã đến cực điểm của những cảm xúc con người: Bi mẫn. Bi mẫn được định nghĩa một cách thông thường như một loại thông cảm hay cởi mở đến khổ đau của người khác, phối hợp với nguyện ước rằng họ được tự do

khỏi khổ đau của họ. Những định nghĩa của một số người bao gồm nguyện ước để giúp đỡ con người khổ đau.

Tuy nhiên, đối với những mục tiêu của chúng tôi ở đây vào những lúc có thể lợi ích để nghĩ về bi mẫn trong dạng thức của một nhóm những cảm xúc liên hệ hay những thể trạng tinh thần tích cực hơn là một cảm xúc duy nhất, tương tự vấn đề chúng tôi nhận thức “gia đình hy vọng” trước đây như thế nào. Sử dụng kiểu mẫu này, chúng tôi có thể nghĩ về “gia đình bi mẫn” như bao gồm một con số của những thể trạng tinh thần và cảm xúc tích cực liên hệ như thế nào - thấu cảm (trắc ẩn), bi mẫn, ân cần, v.v... Trải qua hàng năm, đức Đạt Lai Lạt Ma đã sử dụng nhiều dạng thức để diễn tả những thể trạng tích cực của tâm thức trong gia đình này - một lòng hảo tâm, tình cảm, và một trái tim nồng ấm là ba thứ mà ngài thường dùng. Khi ngài nói về tình thân hữu, giọng điệu của ngài chuyển tải một cách phổ thông cùng ý nghĩa. Trong những năm gần đây hơn, khi ngài nói về bi mẫn ngài dùng như đang sử dụng chữ “ân cần” thường xuyên hơn.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA BI Mẫn

Bi mẫn có thể được xem như là thể trạng của tâm thức hiện hữu tại giao điểm giữa hạnh phúc nội tại và ngoại tại, nơi mà hạnh phúc cá nhân và hạnh phúc xã hội đồng quy tại một điểm duy nhất, và một loại thuốc thần để hoạt động như một loại đối trị với cả nỗi khổ cùng cá nhân và rắc rối xã hội. Tối thiểu, theo đức Đạt Lai Lạt Ma, chứng cứ khoa học, và ý nghĩa thông thường.

Như thế nào? Chúng tôi đã khám phá nhiều rắc rối trong thế giới ngày nay. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã biết rằng chúng ta cần nhiều phương pháp và cần hành động trên nhiều trình độ nhằm để trình bày những rắc rối phức tạp và đa dạng của

xã hội ngày nay. Nhưng ngài cũng đã giải thích vấn đề hầu hết những rắc rối của xã hội chúng ta được làm nên trên trình độ căn bản nhất bởi những sự hoạt hóa điên đảo nào đó của nhận thức và suy tư như thế nào, bởi những cảm xúc tiêu cực như thế nào, và bởi những cung cách mà chúng ta liên hệ theo thói quen đến người khác như thế nào - là điều mà mọi khả năng đưa vào trong một phương hướng tàn phá lẫn nhau trong cách này hay cách khác.

Bây giờ, bên cạnh những sự “chạy chữa” đặc thù hơn hay những phương thức trị liệu đặc biệt hơn cho những rắc rối của xã hội mà chúng tôi đã từng nói đến trong những chương trước, chúng tôi cũng chỉ ra vấn đề phát sinh những cảm xúc tích cực trong phổ quát có thể hoạt động như một sự đối trị đến những nguyên nhân tiềm tàng hay cơ bản của những rắc rối xã hội như thế nào. Bi mẫn mang với nó tất cả những lợi ích của cả thấu cảm và cảm xúc tích cực. Như một trong những cảm xúc tích cực năng động nhất, bi mẫn có thể gạt hái tất cả những lợi ích tiềm tàng của những cảm xúc tích cực trong phổ quát - như chúng ta đã từng thấy, những nghiên cứu cho thấy những ảnh hưởng của các cảm xúc tích cực có thể sinh ra những ảnh hưởng này, và nó không làm nên sự khác biệt nào cho dù những cảm xúc tích cực đặc thù gây ra là tiếu lâm, vui sướng, tĩnh lặng, hay những cảm giác phổ thông hơn của “hạnh phúc” hay “ảnh hưởng tích cực”, v.v... Do vậy, một trong những cảm xúc tích cực năng động nhất, bi mẫn mang mọi lợi ích tiềm tàng giống như tất cả những cảm xúc tích cực còn lại trong tổng quát.

Tiếp theo chúng ta đã thấy ‘cảm xúc tích cực’ của thấu cảm mang cùng những lợi ích tổng quát như những cảm xúc tích cực khác, cộng thêm nó cũng có những tính chất đặc biệt mà trong ấy nó có thể chuyển hóa vấn đề chúng ta có

thể liên hệ với người khác như thế nào, vì thế làm thuận lợi những ràng buộc xã hội và làm thay đổi trong suy nghĩ có thể giúp vượt thắng nhiều rắc rối trong xã hội ngày nay. Giống như với những lợi ích của những cảm xúc tích cực trong phổ quát, bi mẫn cũng mang tất cả những lợi ích của thấu cảm (trắc ẩn). Điều này là bởi vì thấu cảm là một thành tố quan trọng của bi mẫn. Bất cứ nơi nào có bi mẫn, chúng ta luôn luôn sẽ tìm ra một mức độ nào đó của thấu cảm. Vì bi mẫn liên hệ khả năng cảm nhận nỗi khổ của người khác, chúng ta tối thiểu phải có một mức độ nào đó của thấu cảm cho người khác. Do thế, vì bi mẫn đòi hỏi một mức độ nào đó của thấu cảm, căn bản bởi định nghĩa, hầu như chắc chắn rằng việc phát sinh một thể trạng của bi mẫn sẽ mang tất cả những lợi ích tiềm tàng của thấu cảm mà đã từng được thảo luận.

Như đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra, có một sự nối kết mật thiết giữa thấu cảm và bi mẫn. Từ quan điểm khóa học, những nghiên cứu phong phú đã chỉ ra mối liên hệ giữa tiếp nhận nhận thức, bi mẫn, và vị tha, cho thấy thấu cảm có khuynh hướng hướng đến bi mẫn và khuynh hướng giúp đỡ người khác một cách tự nhiên, những đối tượng của lòng bi mẫn và thấu cảm của chúng ta. Thí dụ, Batson đã khảo sát một cách rộng rãi mối quan hệ giữa thấu cảm và bi mẫn, và đã thấy rằng tiếp nhận nhận thức làm gia tăng “mối quan tâm thấu cảm”, một thể trạng của tâm thức đưa đến việc giúp đỡ người khác, thúc đẩy đơn giản bởi lòng khao khát cải thiện sự cát tường của người khác. Dĩ nhiên, luôn luôn có những sự đa dạng và nhiều nhân tố khác biệt có thể đóng góp đến khả năng của một cá nhân nào đó cho thấu cảm, bi mẫn, và sự đáp ứng của người ấy đến những hoàn cảnh của người khác. Trong một số trường hợp, thấy mọi việc từ quan điểm của người khác có thể không tự động luôn luôn đưa đến lòng bi mẫn lớn hơn cho người khác.

Trong những trường hợp khác, bi mẫn có thể không luôn luôn đưa đến thái độ giúp đỡ. Thí dụ, đôi khi sự thấu cảm và lòng bi mẫn của một người là rất lớn, và người ấy kinh nghiệm khổ đau của người khác rất nhạy bén, đến nỗi họ bị đánh bại với một cảm nhận khổ đau cá nhân và không thể hành động. Trong trường hợp như vậy, chúng ta có thể cần dùng những sách lược để giảm thiểu bản khoăn và sợ hãi, như chúng tôi đã thảo luận trong chương 9. Luôn luôn có những khác biệt cá nhân. Một lần tôi đã hỏi đức Đạt Lai Lạt Ma về vấn đề đối phó với những trường hợp như vậy ra sao. Cảm nhận của ngài là người ta có thể cần hoạt động trên việc làm mạnh hơn lòng bi mẫn, và cuối cùng nó sẽ trở nên đủ mạnh để vượt thắng cảm nhận đau khổ cá nhân.

BI MẪN VÀ THAY ĐỔI XÃ HỘI

Trong việc nói về khả năng của bi mẫn mang đến những thay đổi tích cực trong xã hội - trong việc loại trừ thành kiến, phân biệt, chủng tộc, xung đột, bạo động, và những rắc rối xã hội khác - rõ ràng duy chỉ bi mẫn mà thôi không thể thay đổi xã hội. Xét cho cùng, bi mẫn là một thể trạng của tâm thức. Nhằm để mang đến sự thay đổi xã hội, hành động được đòi hỏi - chúng ta phải thay đổi thái độ phối hợp với những thể trạng tàn phá của tâm thức. Dĩ nhiên, như chúng ta đã thấy, bi mẫn có khả năng tiềm tàng để chiến thắng những thể trạng tàn phá của tâm thức, chẳng hạn như thành kiến và thù hận, và có thể chuyển hóa cung cách chúng ta nhận thức người khác, chẳng hạn như thấy người khác một cách thực tiễn hơn và ít ấn tượng rập khuôn cố hữu hơn. Chỉ việc ấy thôi phải có ảnh hưởng trong việc thay đổi cung cách chúng ta liên hệ với những ai mà chúng ta hình thành sự tiếp xúc, và có một tác động nhỏ trên những ai trong môi trường tức thời của chúng ta. Và quan tâm đến ảnh hưởng lan truyền của những cảm

xúc tích cực và bản chất phụ thuộc tương liên của thế giới ngày nay, bất cứ tác động tích cực nào chúng ta có trong môi trường tức thời cuối cùng sẽ có những ảnh hưởng sâu rộng hơn, giống như gợn sóng lan tỏa trên mặt hồ.

May mắn thay, ảnh hưởng của bi mẫn trên thái độ của một người vượt khỏi sự vô hiệu quá một cách đơn giản thụ động bất cứ khuynh hướng cá nhân đối với thành kiến, phân biệt chủng tộc, xung đột, hay bạo động. Bi mẫn có khuynh hướng tạo nên động cơ để tiếp nhận thêm những bước năng động để giúp đỡ người khác, để làm giảm thiểu khổ đau của người khác, và hành động để làm tăng tiền lợi ích của người khác. Dĩ nhiên, con người khác biệt trong nguồn gốc, khả năng, sự thông minh, và năng lực để giúp đỡ người khác và thúc đẩy thay đổi xã hội. Con người phải quyết định cho chính họ cung cách tốt nhất và hiệu quả nhất mà họ có thể thực hiện một công hiến để xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Nhưng việc trau dồi một thể trạng tâm thức thúc đẩy con người làm một công hiến đến một thế giới tốt đẹp hơn rõ ràng là bước thứ nhất.

BI Mẫn VÀ HẠNH PHÚC CÁ NHÂN

Chúng tôi đã nói đến trường hợp bi mẫn là giao điểm giữa hạnh phúc cá nhân và xã hội, đóng góp đến cả hai. Cho đến đây, chúng tôi đã trình bày vấn đề bi mẫn có thể giúp để vượt thắng những rắc rối xã hội như thế nào, hay tối thiểu làm thay đổi trong suy nghĩ hầu như có thể giải quyết những rắc rối xã hội. Do vậy những gì tồn tại đang chỉ mối liên kết giữa hạnh phúc và bi mẫn cá nhân. Nhận thức này đang dần dần đạt được một động lực ở phương Tây, mặc dù vẫn đúng là có một khoảng cách lớn giữa đề cập của đức Đạt Lai Lạt Ma về bi mẫn, là điều liên kết chắc chẽ với hạnh phúc riêng của cá nhân, và quan điểm phổ biến của phương Tây.

Trong cuộc thảo luận buổi trưa ấy ở Tucson, đức Đạt Lai Lạt Ma đã không đi vào chiều sâu rộng hơn trong việc thảo luận bi mẫn trong tổng quát. Nó là một chủ đề mà chúng tôi đã nói nhiều lần trong quá khứ, vì thế thay vì che lấp quan điểm cũ, ngài đã chất lọc tư tưởng của ngài để nắm bắt cốt lõi của bi mẫn, thông điệp chìa khóa, và trực tiếp bình luận trong phạm vi hiện tại của chúng tôi. Bên cạnh, sau khi đi vào chiều sâu đến như vậy trong việc tra dồi một ý thức về tính nhân bản chung của chúng ta và v.v..., những chủ đề mà trước đây tôi chưa từng nghe ngài giải thích trong cùng cách khá giống như vậy, không có nhiều để thêm vào. Nhưng tuy thế, nhằm để thấu hiểu quan điểm của ngài về mối quan hệ giữa bi mẫn và hạnh phúc cá nhân, thật lợi ích để bổ sung một ít bình luận ở đây.

Trải qua hàng năm, tôi đã khám phá với đức Đạt Lai Lạt Ma một số khác biệt giữa quan điểm của ngài - quan điểm của đạo Phật Tây Tạng - về bi mẫn và quan điểm của phương Tây. Từ nhận thức của ngài, bi mẫn liên hệ sự tỉnh thức sâu xa về nỗi khổ đau cá nhân và một sự ân cần chân thành, một nguyện ước thành tâm để con người được giải thoát khỏi khổ đau của họ, và một khát vọng để làm điều gì đó để giải thoát khổ đau của họ. Quan điểm của phương Tây về bi mẫn là gắn bó chắc chẽ với lòng vị tha, là điều đi đến hoàn hảo với một ý nghĩa của tự hy sinh - nơi mà lòng bi mẫn hay vị tha của một người được hướng 100 phần trăm đến người khác, và hạnh phúc của chính cá nhân ấy không cân bằng như phần hy sinh cho người khác. Trong thực tế, có ý nghĩa rằng nếu chúng ta có bất cứ tư tưởng nào vì lợi ích tự thân khi biểu lộ lòng tử tế ân cần với người khác, nó “không được tính” như một hành vi vị tha hay bi mẫn thuần khiết. Đức Đạt Lai Lạt Ma, bình luận về điều thiếu sót này về chính mình như

một đối tượng chính đáng của bi mẫn, ngài cảm thấy rằng người phương Tây thật sự đã thiếu trong mạch bi mẫn. Ngài cảm thấy không có gì sai trong việc khởi lòng bi mẫn cho chính mình cũng như cho người khác, cũng không có điều gì sai với việc gạt hái một số tưởng thưởng cá nhân như một kết quả của cảm nhận từ bi cho người khác - nói cách khác, chúng ta tìm thấy hạnh phúc cá nhân như một kết quả của việc phát sinh từ bi cho người khác.

Văn hóa phương Tây có thể vẫn không tự động liên kết khái niệm bi mẫn với hạnh phúc cá nhân, nhưng những khám phá khoa học đang bắt đầu thay đổi điều đó. Ngay khi những khám phá này bắt đầu rời khỏi các phòng thí nghiệm và trường đại học, và vào trong dòng chính của văn hóa phổ thông hiện đại, có lẽ chúng ta sẽ thấy một số thay đổi gây ấn tượng sâu sắc trong xã hội chúng ta khi ngày càng nhiều người tâm cầu để trau dồi một cách năng động bi mẫn cho người khác như một phương tiện để đạt đến hạnh phúc cá nhân và toại nguyện đời sống.

Vào lúc viết loạt sách đầu của *Nghệ Thuật Hạnh Phúc*, chỉ có một ít nghiên cứu khoa học liên hệ đến hạnh phúc, và dường như ngay cả ít hơn khi nghiên cứu về bi mẫn, một cách đặc biệt về những khía cạnh sinh học. Trong bộ sách ấy, chúng tôi đã đề cập một hay hai thí nghiệm được tiến hành bởi một ít nhà nghiên cứu tiên phong về hạnh phúc, xé rào vào lúc đó. Tuy nhiên, từ lúc ấy, đã có một cuộc Cách Mạng Hạnh Phúc toàn cầu, với một khám phá thật sự về nghiên cứu trên những cảm xúc tích cực, đưa đến một khối lượng lớn mạnh về nghiên cứu thiết lập sự nối kết giữa hạnh phúc cá nhân và bi mẫn. Một số nghiên cứu hấp dẫn nhất trong lãnh vực này đã được tiến hành bởi Richard Davidson, giám đốc phòng Thí Nghiệm về Khoa Học Thần Kinh Cảm Xúc

tại Đại học Wisconsin - Madison. Việc làm đột phá này một phần đã được gợi hứng bởi sự tiếp xúc của Davidson với đức Đạt Lai Lạt Ma như một bộ phận của những cuộc gặp gỡ tiếp diễn của Viện Tâm Thức và Đời Sống. Như một kết quả từ những cuộc nghiên cứu của ông giám sát sự hoạt động của não bộ qua việc sử dụng những máy hình dung não bộ fMRI. Davidson định vị một vùng của não bộ trong vỏ não phối hợp với hạnh phúc. Một cách đặc biệt, ông xác định một vùng của vỏ não phía trước bên trái phối hợp với những thể trạng hạnh phúc, tích cực của tâm thức - chẳng hạn như nhiệt tình, hăng hái, vui sướng, khí lực, và khả năng hồi phục tinh thần. Trong một loạt thí nghiệm, Davidson tìm cách để xem những gì đang xảy ra trong não bộ khi người ấy đang trải nghiệm bi mẫn.

Trong một trong những thí nghiệm mà tôi thích thú về sự nối kết giữa hạnh phúc cá nhân và bi mẫn, bác sĩ Davidson và những đồng nghiệp đã đem một thầy tu Tây Tạng người Pháp vào trong phòng thí nghiệm của ông để nghiên cứu những ảnh hưởng của bi mẫn. Vị thầy tu này là một người được rèn luyện tinh thông, người đã dành nhiều năm trong vùng Hy Mã Lạp Sơn, thiền quán về bi mẫn. Đặt vị tu sĩ vào trong máy đo điện não đồ EEG và máy hình dung não bộ fMRI, Davidson đã bắt đầu bằng việc ghi nhận chức năng của não bộ vị thầy tu trong thể trạng thư giãn để đo lường hoạt động căn bản của não bộ, sau đó ông yêu cầu vị tu sĩ tiến hành một buổi thiền quán mạnh mẽ về bi mẫn. Những kết quả cho thấy rằng trong khi thiền quán về bi mẫn, có một chuyển hướng đột ngột về phía trái trong chức năng bên trái phía trước của ông ta, lóe sáng “vùng hạnh phúc” của não bộ, đưa Davidson đến kết luận: *“Chính hành động quan tâm cho sự cát tường của người khác đã tạo nên một cảm nhận mạnh*

mẽ hơn của cát tường trong chính ông thầy tu.” Có chứng cứ gì hơn để kết luận về sự nối kết giữa hạnh phúc cá nhân và bi mẫn?

Cũng có một số nghiên cứu về sự nối kết hạnh phúc cá nhân và ân cần tử tế. Thí dụ, trong một thí nghiệm, bác sĩ Sonja Lyubomirsky và những đồng nghiệp tại Đại Học California Riverside đã yêu cầu các đối tượng thí nghiệm chọn một ngày trong mỗi tuần để tiến hành năm “hành động tự ý về ân cần, tử tế”. Những thứ này không nhất thiết cần là những hành động anh hùng tự hy sinh; chúng có thể đơn giản như mở cửa cho ai đấy với một nụ cười ấm áp hay bí mật bỏ thêm tiền xu vào đồng hồ đậu xe của ai đấy sắp hết giờ. Sau sáu tuần, các đối tượng trong cuộc nghiên cứu đã trải nghiệm một sự gia tăng nổi bật trong toàn thể mọi trình độ của hạnh phúc và toại nguyện đời sống.

Các cuộc thí nghiệm như thế này đã thiết lập một cách vững vàng về sự đúng đắn của niềm tin nền tảng của đức Đạt Lai Lạt Ma: *“Nếu chúng ta muốn người khác hạnh phúc, hãy thực tập bi mẫn. Nếu chúng ta muốn hạnh phúc, hãy thực hành bi mẫn.”*

Trong việc cung ứng chứng cứ về ảnh hưởng lợi ích của bi mẫn, tôi sẽ bổ sung thêm một nghiên cứu được điều khiển bởi Davidson và các đồng nghiệp. Bây giờ có một chứng cứ cụ thể rằng chúng ta có thể học hỏi để rèn luyện tâm thức để vượt thắng những cảm xúc tiêu cực, cũng như để trở thành bi mẫn hơn, hạnh phúc hơn, v.v... Do vậy, trong nghiên cứu này, các nhà chuyên môn đang khảo sát khả năng của con người để rèn luyện tâm thức của họ - một cách đặc biệt nhìn vào khả năng của họ để điều chỉnh những cảm xúc tiêu cực của họ. Trong bước thứ nhất, các đối tượng được cho thấy một số hình ảnh quấy rầy trong khi não bộ của họ được theo

đôi bởi máy hình dung não bộ fMRI. Những hình ảnh được sử dụng để khơi dậy những đáp ứng cực kỳ tiêu cực là những hình ảnh thông thường của những người bị truyền nhiễm hay có thể là những người bị mô xẻ cắt xén, chẳng hạn như hình của một em bé với một cục bướu to lớn mọc phía ngoài mắt của nó. Chẳng hạn những hình ảnh có khuynh hướng để gây ra những cảm xúc như phẫn nộ, sợ hãi, và một thể trạng cảm xúc tiêu cực thông thường. Điều này được chứng thực trên máy fMRI bằng việc cho thấy sự kích thích của những cấu trúc như amygdala, là điều như chúng ta bây giờ biết, là liên hệ với những cảm xúc như bần khoăn và sợ hãi, cũng như những đáp ứng căng thẳng.

Trong bước tiếp theo của thí nghiệm, các đối tượng sau đó thực tập một kỹ năng để giảm thiểu đáp ứng cảm xúc tiêu cực của họ. Kỹ năng liên hệ việc phát sinh một cảm nhận bi mẫn. Các đối tượng được hướng dẫn để nhìn vào tấm hình một lần nữa, nhưng lần này với một sự gợi hứng chân thành rằng sự khổ đau của con người được minh họa trong bức hình được xoa dịu và quan điểm là tích cực. Nhìn vào tấm ảnh trong cung cách mới này hoạt động như một loại thuốc giải đến cảm xúc tiêu cực - sự kích hoạt của amygdala bị trung hòa! Vì vậy, có chứng cứ rằng sự thực tập bi mẫn có thể điều chỉnh hay giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực và căng thẳng cũng như đem lại các cảm xúc tích cực và hạnh phúc. Nhân tiện đây, trong một ý nghĩa rộng rãi hơn, kỹ năng này cũng có thể được thấy như một bài tập trong việc đánh giá tích cực lại tấm hình gây phiền não, hay một phương pháp của việc mở rộng quan điểm một người, nhìn vào nó từ một góc cạnh khác, từ một nhận thức tích cực hơn, v.v... - cũng chính kỹ năng được Đức Đạt Lai Lạt Ma đề xuất trong những chương trước đây như một phương pháp để hỗ trợ người ta

đối phó với nghịch cảnh và những rắc rối hằng ngày. Ở đây một lần nữa, chúng ta có thể thấy đây là một kỹ năng rất hiệu quả cho việc vượt thắng những cảm xúc phiền não và hoạt động như một sự đối trị đến những phản ứng căng thẳng.

Bây giờ chúng ta đã thấy việc thực tập bi mẫn không chỉ chuyển hóa cung cách của một người suy nghĩ và của việc liên hệ đến người khác trong những cung cách xây dựng niềm tin; tái thâm nhuần dần tâm linh của cộng đồng; vượt thắng ấn tượng rập khuôn cố hữu, thành kiến, và phân biệt chủng tộc; và hành động như một biện pháp ngăn ngừa chống lại xung đột và bạo động nhưng chúng ta cũng thấy bi mẫn có thể hoạt động như một cội nguồn vô hạn cho hạnh phúc và cát tường của con người trên trình độ cá nhân. Từ nhận thức này, có thể không là một sự phóng đại để thấy bi mẫn như một cảm xúc siêu việt của con người hay một thể trạng tích cực của tâm thức, giao điểm giữa hạnh phúc cá nhân và xã hội. Và, như đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng chỉ chúng ta, việc trau dồi một sự thấu hiểu và tinh thức sâu sắc về tính nhân bản chung của chúng ta là một phương tiện trực tiếp và năng động nhất của việc thiết lập một cảm nhận sâu xa về sự nối kết với người khác có thể hoạt động như nền tảng của bi mẫn.

BIẾN ĐỔI NHẬN THỨC CÔNG CỘNG VỀ BI Mẫn

Buồn thay, dĩ nhiên, chúng ta không thấy bi mẫn và ân cần tử tế được thực tập đủ rộng trong thế giới ngày nay. Có lẽ một trong trở ngại chính là công chúng phổ thông vẫn không nhận thức bi mẫn như một cội nguồn gắn bó với hạnh phúc cá nhân, chúng ta không nhận thức một cách rộng rãi phạm vi bao quát những lợi ích thực tiễn được tìm thấy từ sự thực tập bi mẫn. Chúng ta vẫn nhận thức bi mẫn như điều gì đây mà chúng ta ban cho người khác, điều gì đây không kết hợp

với chính hạnh phúc cá nhân trong cuộc sống. Chúng ta vẫn cho bi mãn như một giáo huấn tôn giáo, tâm linh, hay đạo đức hơn là một thể trạng của tâm thức với nhiều sử dụng thực tiễn, căn cứ trên một quan điểm về đời sống có thể được trau dồi qua những phương pháp đã được chứng minh.

Sự thử thách dường như là trong việc thay đổi nhận thức công cộng về sự thực tập bi mãn, để nhận thức bi mãn như một thể trạng của tâm thức với giá trị thực tiễn thật sự, kết quả từ một quan điểm có thể được trau dồi qua nỗ lực của chính chúng ta. Có lẽ có thể có một ý niệm mơ hồ về hy vọng cho một sự chấp nhận nhanh chóng phổ biến về tầm quan trọng của bi mãn, nhưng duy trì trong tâm tư về tiềm năng của những bộ phận rộng lớn của dân chúng Hoa Kỳ tiếp nhận những sự thực tập để trau dồi một lòng bi mãn lớn hơn. Ý tưởng hy vọng mơ hồ này lóe lên được thấy trong nghiên cứu vừa được đề cập, được Davidson và các đồng nghiệp tiến hành trong việc điều chỉnh các cảm xúc tiêu cực. Để giải thích, trong nghiên cứu ấy các nhà chuyên môn quan tâm trong việc nhìn vào những ảnh hưởng của các kỹ năng này không chỉ trên chức năng não bộ của các đối tượng nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, mà cũng trong đời sống hằng ngày của họ, bên ngoài phòng thí nghiệm. Như chúng tôi đã đề cập phía trước, cortisol⁽¹⁾ là một trong những kích thích tố⁽²⁾ liên hệ trong đáp ứng căng thẳng. Dưới những hoàn cảnh bình thường, khi chúng ta không bị căng thẳng, kích thích tố này tiết vào trong máu ở những cấp độ cao vào buổi sáng,

1. Cortisol là một loại hooc môn corticosteroid (corticosteroid là một loại hooc môn loại steroid – tức là loại hợp chất hữu cơ tự nhiên được tổng hợp bởi các tuyến nội tiết trong cơ thể) được sản sinh bởi bộ phận tên là Zona fasciculata trên vỏ não thượng thận (thuộc tuyến thượng thận).

2. Hormone.

rồi thì nó dần dần hạ bớt suốt ngày. Khi trình bày trên một đồ thị, nó cho thấy một sự đồ dốc hay một góc từ buổi sáng đến buổi tối. Dưới ảnh hưởng của căng thẳng, kích thích tố này được tiết ra đều đều suốt ngày, đưa đến kết quả trong một đường bằng phẳng trên đồ thị. Nhằm để điều chỉnh mức độ căng thẳng của đối tượng trong ngày, các đối tượng phải được đo lường nước bọt sáu lần trong suốt cả ngày. Theo biểu thị những mức độ trên đồ thị, các nhà nghiên cứu đã thấy rằng những người có thực tập bi mẫn hay kỹ năng “tái nhận định” đã cho thấy một độ dốc hơn, cho thấy ít căng thẳng hơn.

Nhưng cuối cùng, chúng tôi đã đi đến điểm chính yếu. Những mức độ bằng phẳng của kích thích tố cortisol, việc trình bày sự tiết ra liên tục của cortisol trong căng thẳng, cũng phối hợp với một con số những ảnh hưởng làm tổn hại đến thân thể. Một trong những ảnh hưởng này là một vòng thắt lưng rộng hơn, hay một cái bụng bự hơn. Độ dốc hơn đưa đến kết quả trong một vòng thắt lưng giảm bớt, một cái bụng nhỏ hơn. Có lẽ điều này có thể là chìa khóa cho một chuyển hóa đột ngột qua đêm của xã hội Hoa Kỳ, sản sinh một xã hội bi mẫn hơn - có thể chúng ta đã tìm thấy một giải pháp kỳ diệu cho việc chuyển hóa thế giới và chấm dứt bạo động cùng thù hận. Có lẽ tất cả những gì có thể làm là một vài tờ báo gây náo động dư luận (*tabloid*) ở siêu thị: **MỐI!!! KIÈNG CỬ BI MÃN!!! VÂNG!!! KHÁM PHÁ “BÍ MẬT” NGAY LẬP TỨC!!! KIÈNG KHEM BẰNG TỪ BI!!! VÂNG, ĐÚNG ĐÂY! HÃY ÂN CẦN VÀ BI MÃN VÀ MẮT BA INCH⁽³⁾ Ở VÒNG BỤNG THẬT SỰ QUA ĐÊM!!**

Nghiêm chỉnh mà nói, có thể chắc chắn rằng nhận thức của công chúng về bi mẫn có thể trở nên được tiếp nhận một

3. 1 inch=2,5cm.

cách rộng rãi hơn trên một trình độ phổ biến như đức Đạt Lai Lạt Ma và những người khác cho chúng ta thấy giá trị thật sự của thể trạng tâm thức này, đem đến một lợi ích vô vàn cho hạnh phúc của chính chúng ta và cho thế giới rộng lớn. Và khoa học cũng có thể đóng một vai trò nổi bật ở đây, trong việc thay đổi những cung cách chúng ta thực hành thấu cảm (trắc ẩn), bi mẫn, và những cảm xúc tích cực khác. Có thể cần có thời gian, nhưng có những dấu hiệu tích cực rằng những ý tưởng này đang đạt được sự thừa nhận mỗi ngày lan rộng hơn. Bây giờ có sự hiện hữu một hy vọng thật sự cho một con đường chân thành có thể đưa đến cả đến hạnh phúc cá nhân của chính chúng ta cũng như một thế giới tốt đẹp hơn.

Phần cuối ở Tucson là cực điểm của một vài loạt thảo luận diễn ra trong thời gian một vài năm. Vì có thể là một lúc nào đấy trước khi chúng tôi gặp gỡ lại cho một loạt thảo luận khác, nên tôi đã mang theo một khăn choàng kata, một khăn lụa trắng, được trao đổi cả những lúc chào đón lần đầu tiên và chia tay theo phong tục Tây Tạng. Chiếc khăn kata mà tôi mang theo đặc biệt xinh xắn, dài khoảng mười bộ⁽⁴⁾ và rộng khoảng 2 bộ, được dệt với những biểu tượng thịnh vượng cũng như những câu kệ nguyện ước may mắn và hạnh phúc.

Buổi cuối cùng của chúng tôi đã đi đến chấm dứt. Thư ký của đức Đạt Lai Lạt Ma đã đi vào trong phòng cho biết rằng người nào đó theo lịch trình diện kiến ngài đã đến rồi. Đáp lại với người thư ký bằng một cái gật đầu, đức Đạt Lai Lạt Ma quay lại nói với tôi, “Vậ thì, này Howard, đã đến lúc kết thúc. Và tôi muốn cảm ơn ông. Tôi đã thích thú với những cuộc thảo luận của chúng ta và chúng ta hãy hy vọng rằng khi

4. 1bộ = 30,48cm.

ông chia sẻ những khám phá dai dẳng của chúng ta với người khác có thể có lợi ích cho một số người nào đấy.”

Biết rằng có những người đang chờ đợi, tôi vội vã thu thập những dụng cụ thu thanh và tập vở ghi chép, cảm thấy hơi bối rối khi tôi tìm kiếm chiếc khăn kata để tặng ngài, tôi nói, “Cảm ơn Đức Thánh Thiện vì đã thật rộng lượng với thời gian của ngài. Ngài biết không, trải qua hàng năm chúng ta đã đề cập đến những chủ đề khác liên hệ những vấn đề xã hội, chẳng hạn như khoảng cách giữa giàu và nghèo, vấn đề lối sống cá nhân, chủ nghĩa tiêu dùng, và vấn đề tham lam, v.v... nhưng những điều này vẫn còn cần được khám phá một cách trọn vẹn hơn. Vì vậy tôi hy vọng chúng ta có thể tiếp tục những cuộc thảo luận của chúng ta vào một ngày nào đấy sau này.”

“Okay, rất tốt,” ngài trả lời.

Mặc dù những chiếc khăn kata thông thường được quần trong một cách mà chúng được bày ra một cách dễ dàng, chiếc khăn này được gói quá chắc nên nó cần một vài phút để trải ra theo chiều dài của nó. Khi tôi lúnh quính tìm ra manh mối đầu khăn, đức Đạt Lai Lạt Ma bình luận, “Ông biết không, phong tục trao đổi khăn kata này có một ý nghĩa biểu tượng dễ thương. Phong tục được gọi hứng từ Ấn Độ, nơi mà để đánh dấu những sự kiện đặc biệt, người ta thường dâng tặng những tràng hoa, hay khăn choàng cho nhau. Vật liệu thật sự của kata là len sợi truyền thống từ Trung Hoa, và người Tây Tạng dùng nó như một phần trong phong tục của họ. Do vậy, trong tập quán này, chúng ta có thể thấy sự hòa hiệp giữa những con người của ba xứ sở Ấn Độ, Trung Hoa, và Tây Tạng. Thật là kỳ diệu! Trong giây phút sau cùng ấy, ngài đã bùng vỡ vào trong một nụ cười kỳ lạ, thản nhiên, vui

vẽ mà không bao giờ không nâng bổng tôi lên và ban cho tôi hy vọng cho khả năng tiềm tàng để tìm ra niềm hạnh phúc chân thật.

Và cùng với nụ cười ấy, đức Đạt Lai Lạt Ma đồng thời đưa tay ra để bắt tay cùng lúc với tay kia kéo tôi lại gần để ôm choàng thân thiết.

Ấn Tâm Lộ, ngày 23-02-2012

Hôm nay, Tuệ Uyên vừa dịch xong quyển sách “*Nghệ Thuật Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Nã*” thật là vui.



TÁC GIẢ VÀ DỊCH GIẢ

I. TÁC GIẢ

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA sinh ngày sáu tháng Bảy, năm 1935, trong một gia đình nông dân nghèo vùng Đông Bắc Tây Tạng. Vào năm hai tuổi, ngài được xác nhận là Đạt Lai Lạt Ma, lãnh tụ tâm linh và thế tục của Tây Tạng, thứ mười bốn trong một sự kế tục trải dài từ sáu trăm năm trước. Vào năm sáu tuổi, ngài đã bắt đầu sự rèn luyện kéo dài cả đời người như một tu sĩ Phật giáo. Từ năm 1959, ngài đã sống lưu vong khỏi Tây Tạng ở Dharamsala, Ấn Độ. nỗ lực không mệt mỏi của ngài vì quyền con người, hòa bình thế giới, và giá trị căn bản của loài người đã đưa ngài đến tầm vóc quốc tế. Ngài là người nhận nhiều sự vinh danh và phần thưởng, trong ấy có giải Nobel Hòa Bình năm 1989 và Huân Chương Vàng Quốc Hội Hoa Kỳ.

Khi được hỏi về vai trò của ngài trong đời sống, đức Đạt Lai Lạt Ma thường liên hệ chính ngài như một “thầy tu giản dị”. Nhiều người khác xem ngài là một trong những lãnh tụ tâm linh nổi tiếng nhất của thời đại chúng ta và một trong những học giả và đạo sư Phật giáo hàng đầu của thế giới. Trong phạm vi những cuộc du hành rộng rãi, ngài cũng nói cũng biện hộ cho chí nguyện của ngài trong đời sống. Thứ nhất, ngài nguyện cố gắng để thúc đẩy cho những giá trị căn

bản của con người, hay những gì ngài thường liên hệ như những “đạo đức thế tục”. Thứ hai, ngài nguyện thúc đẩy hòa hiệp và thông hiểu trong những truyền thống tôn giáo quan trọng của thế giới. Và thứ ba, ngài nguyện đối với “vấn đề Tây Tạng”, dâng hiến đến những lợi ích của đồng bào Tây Tạng, hành động như một phát ngôn viên trong sự đấu tranh của họ vì nhân quyền, sự tự trị, và tự do rộng rãi hơn. Bất cứ nơi nào ngài đến, đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài đã biểu hiện một sự cởi mở chân thành đến thính chúng cho lòng ân cần từ tế, từ bi, bao dung và trách nhiệm phổ quát.

Để tìm hiểu thêm về đức Đạt Lai Lạt Ma, kể cả chương trình giảng dạy của ngài, xin hãy thăm trang www.dalailama.com.

HOWARD C. CUTLER, M.D., là một nhà tâm lý trị liệu, tác giả sách bán chạy nhất, và người giảng thuyết. Ông là đồng tác giả với đức Đạt Lai Lạt Ma về loạt sách nổi tiếng *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*, đã từng được dịch ra trong năm mươi ngoại ngữ và đã xuất hiện trong danh sách bán chạy nhất trên thế giới. Quyển sách đầu tiên, *Nghệ Thuật Hạnh Phúc: Cẩm Nang Cho Cuộc Sống*, xuất hiện trên danh sách Bestsellers của *The New York Times* trong chín mươi bảy tuần. Như một nhà chuyên môn hàng đầu của khoa học về hạnh phúc con người và một nhà tiên phong trong lãnh vực tâm lý tích cực, Bác sĩ Cutler đã công hiến những sự trình bày then chốt, những thí nghiệm, và những khóa tìm hiểu và thực hành trên vấn đề hạnh phúc đến những cá nhân và các tổ chức trong những thành phố khắp Hoa Kỳ và toàn thế giới.

Ông có bằng cử nhân về nghệ thuật, cử nhân về động vật học, và Bác sĩ từ University of Arizona College of Medicine, cùng với bốn năm nghiên cứu sinh hậu đại học về tâm lý trị liệu. Ông có bằng chuyên nghiệp của Hội Đồng Tâm Lý

Trị Liệu và Thần Kinh Học Hoa Kỳ và ở trong ban chủ bút của *Tạp Chí Tâm Lý Trị Liệu Hoa Kỳ*. Bác sĩ Cutler đã dâng hiến đời mình để giúp đỡ người khác tìm một niềm hạnh phúc, hoàn thành, và thành công to lớn hơn. Ông hiện sống ở Phoenix, Arizona.

Để biết thêm về *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*, bao gồm sách, thảo luận, và khóa học, hay để liên lạc với Bác sĩ Cutler, hãy thăm trang www.theartofhappiness.com.

II. VÀI NÉT VỀ TUỆ UYÊN

Tuệ -Uyên là bút danh của Tỳ kheo Thích Từ-Đức, hiệu Tuệ-Không xuất gia và tu học tại TU VIỆN KIM SƠN, P.O. Box 1983, Morgan Hill, CA 95038, Hoa Kỳ

Office: (408) 848-1541, e-mail: tueuyen@gmail.com.

SÁCH DO TUỆ UYÊN CHUYỂN NGỮ

1- *Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ Luận Giải* - Đức Đạt Lai Lạt Ma – Đã gửi nhà xuất bản.

2- *Bản chất của hạnh phúc* - Đức Đạt Lai Lạt Ma & Howard Cutler - Đã gửi nhà xuất bản.

3- *Bình Sáng Con Đường Giác Ngộ*, His Holiness the Dalai Lama – Đã gửi nhà xuất bản.

4- *Tâm an bình tĩnh lặng* – Lama Thubten Yeshe - đã dịch xong.

5- *Câu chuyện một giấc mơ* – tác giả Paolo Ceoho – Sách truyện - đã dịch xong.

6- *Con Đường Đến Tĩnh Lặng*, HH. The Dalai Lama - Tuệ Uyên chuyển ngữ - sách - Đạo Phật Ngày Nay phát hành tháng 10/2010.

7- *Làm thế nào để thấy mình thật sự* - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - (đang dịch).

8- *Nghệ thuật của hạnh phúc trong thế giới phiền não*

502 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

Đức Đạt Lai Lạt Ma & Howard Cutler - (dịch xong ngày 23-2-2012).

9- *Nghệ thuật sống* - Đức Đạt Lai Lạt Ma - (dịch xong ngày 23-9-2011).

10- *Con đường dẫn đến an bình chân thật* - Đức Đạt Lai Lạt Ma - (dịch xong).

11- *Rộng mở từ ái* - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - (dịch xong ngày 20-3-2012).

12- *Tinh Thần Tuệ Giác Văn Thù* - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Tuệ Uyển chuyên ngữ - Sách - Đạo Phật Ngày Nay phát hành tháng 10/2010.

13- *Tổng quan về những con đường của Phật Giáo Tây Tạng* - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - dịch xong.

NHỮNG BÀI DO TUỆ UYỂN CHUYÊN NGỮ

1- *Âm Nhạc Và Đức Đạt Lai Lạt Ma.*

2- *Ân Cần Và Từ Bi* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

3- *Án Độ Nên Tiếp Nhận Kho Trữ Bảo của Tây Tạng.*

4- *Albert Einstein với Thượng đế và Phật giáo.*

5- *Áp dụng lời Phật dạy để nuôi dưỡng con cái tốt hơn.*

6- *Ba Phương Diện Chính Của Con Đường Giác Ngộ* - Tổ sư Tông Khách Ba.

7- *Ba phương diện chính yếu của con đường* - Geshe Sonam Rinchen.

8- *Bài học lịch sử* - Stephen Batchelor.

9- *Bài Phát Nguyện Vĩnh Sinh Cực Lạc* - Đại Sư Tông Khách Ba - Việt dịch: Tuệ Uyển.

10- *Bạn có tin tưởng tái sinh không?* - Alexander Berzin.

11- *Bảo hành vương chính luận.*

12- *Bảy điều quán nguyện Quán Tự Tại.*

13- *Bên lề hào nhoáng* - Tác giả: Ron Gluckman.

14- *Bi mẫn và chiếc bóng* - tác giả: David Loy.

15- *Biểu Lộ Chân Thành của Bất Bạo Động Là Từ Bi Yêu Thương* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

16- *Bốn Chân Lý Cao Quý*, HH. The Dalai Lama.

17- *Bước Ngoặt của Khoa Học*, His Holiness the Dalai Lama - Tuệ Uyển Việt dịch.

18- *Cách Sống: Lời Dạy Của Đức Dalai Lama Về Niết Bàn* - Himanshu Bhaga.

19- *Căn bản đức hạnh* - Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma.

20- *Câu chuyện của cây cung* - tác giả Paolo Ceoho.

21- *Câu chuyện ngụ ngôn về những giá trị của cuộc sống*.

22- *Cây tuệ giác* - Long Thọ Đại Sĩ - đang dịch

23- *Chết* - *Trung Âm Thân* - *Tái Sinh*, His Holiness the Dalai Lama.

24- *Chiến thắng những cảm xúc tiêu cực* - Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma.

25- *Có Phải Chúa Giê-Su Đã Đến Ấn Độ Để Học Phật Pháp* - By Madhusree Chatterjee -

26- *Cộng Đồng Địa Cầu và Sự Cần Thiết Cho Trách Nhiệm Toàn Cầu* - HH. Da Lai Lama.

27- *Cộng Đồng Himalaya Là Những Nơi Tốt...*, Đức Đạt Lai Lạt Ma - Tuệ Uyển chuyên ngữ.

28- *Cực lạc và luân hồi: Bất nhị trong tịnh độ tông*.

29- *Cuộc Đời của Tổ Sư Long Thọ* - Alexander Berzin.

30- *Cuộc đời của Tổ sư Vô Trước*.

31- *Di Lặc - Đức Phật sắp đến* - 21/01/2012.

32- *Đạo đức tình dục Phật Giáo*.

33- *Đạo đức tình dục Phật Giáo: Chuyện ấy ngoài hôn nhân*.

34- *Đạo Phật Hấp Dẫn Trong Thế Giới Hiện Đại* - Tuệ Uyển chuyên ngữ.

35- *Đạo Phật là gì?* Lama Thubten Yeshe – 12/12/2010.

36- *Đạo Phật Tây Tạng hồng pháp hải ngoại*.

37- *Đạo Phật và Giáo dục* - Tác giả: Ed Halliwell.

504 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

38- *Đạo Phật và một trường* - Tác giả: Nick Wallis giải thích tại sao.

39- *Đạo Phật và Nữ Tu*, Đức Đạt lai Lạt Ma - Tuệ Uyển chuyển ngữ.

40- *Đạo Phật Và Tình Trạng Khẩn Cấp Về Khí Hậu Năng Lượng* - Tuệ Uyển chuyển ngữ.

41- *Đạo Phật, Vũ Trụ Học Và Tiến Hóa* - David Loy.

42- *Đạt Đến Bình An Qua An Bình Nội Tại* - HH. the Dalai Lama.

43- *Đạt Lai Lạt Ma, Con Trai Tôi, Diki Tsering*.

44- *Đạt Lai Lạt Ma, Thúc Phụ Của Tôi* - Khedroop Thondup.

45- *Đi Tìm Hoà Bình Nội Tại và Thực Tiễn* - HH. the Fourteenth Dalai Lama –

46- *Đi tìm sự tự tại của thời đại mới*.

47- *Đi từ Viễn ly đến Từ bi*.

48- *Điều tuyệt vời nhất và tệ hại nhất của chúng ta*.

49- *Đời Sống và Sự Thực hành hằng Ngày của Người Phật Tử Phương Tây* - Alexander Berzin.

50- *Động cơ và nguyện vọng* - Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma.

51- *Đối phó với những cảm xúc phiền não như thế nào?*
Đức Đạt Lai Lạt Ma

52- *Đức Dalai Lama và Các Nhà Thần Kinh Học Kiến Tạo Một Cầu Nối Giữa Phật Học và Y Học Tây Phương* - Mitzi Baker.

53- *Đức Đạt Lai Lạt Ma Cùng Với Đồng Bào Tây Tạng Tưởng Nhớ Đức Ban Thiền Lạt Ma Thứ 10*.

54- *Đức Đạt Lai Lạt Ma đứng khi đặt vấn đề thay đổi khí hậu lên hàng đầu*.

55- *Đức Đạt Lai Lạt Ma Hấp Dẫn 14 ngàn người tại Bell Centre, Canada*.

56- *Đức Đạt Lai Lạt Ma hướng dẫn về giáo huấn những giai trình giác ngộ Đức Đạt Lai Lạt Ma*.

- 57- Đức Đạt Lai Lạt Ma khai mạc lễ hội Hòa Bình tại Pune.
- 58- Đức Đạt Lai Lạt Ma Tán Đồng Mục Tiêu 350 PPM CO₂, Tuệ Uyển chuyên ngữ.
- 59- Đức Đạt Lai Lạt Ma Trả Lời Phỏng Vấn Của Wang Lixiong - Tuệ Uyển chuyên ngữ.
- 60- Đức Đạt Lai Lạt Ma Trao Đổi Với Người Trung Quốc Qua Mạng Twitte.
- 61- Đức Đạt Lai Lạt Ma Truyền Đại Giới.
- 62- Đức Đạt Lai Lạt Ma và Giải Nobel Hòa bình.
- 63- Đức Đạt Lai Lạt Ma và Huân chương vàng quốc hội Hoa Kỳ.
- 64- Đức Đạt Lai Lạt Ma và Tây Phương.
- 65- Đức Đạt Lai Lạt Ma đàm luận với Robert Thurman.
- 66- Đức Đạt Lai Lạt Ma đàm luận với tạp chí Newsweek.
- 67- Đức Đạt Lai Lạt Ma đàm luận với tạp chí Rolling Stones - 02/08/2011.
- 68- Đức Đạt Lai Lạt Ma đàm luận với tạp chí Time - 05/08/2011.
- 69- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp với Glassman.
- 70- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp với Oprah.
- 71- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp với Raimondo.
- 72- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp với Spalding Gray.
- 73- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp với Yowangdu.
- 74- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp với tạp chí Trung Hoa ngày nay.
- 75- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp về Đấng tạo hóa - Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 76- Đức Đạt Lai Lạt Ma vấn đáp về tâm thức - Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 77- Đức Phật Cổ Đàm: Nhà Tâm Lý Trị Liệu Vô Song - Tuệ Uyển chuyên ngữ.

506 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

78- *Đường tu Hoàng Mạo: Diệu Lạc và Tinh Không* - Lati Rinpche.

79- *Giải thoát là chẳng có ai: Đạo Phật, Tâm thức và chứng nghiệm* - Stephen Batchelor.

80- *Giáo Pháp của Phật Di Đà trong thế giới hiện đại* – 11/01/2011.

81- *Giáo Pháp Thời Luân không biện hộ hay tiên đoán một thế giới đấu tranh thật sự quyết liệt giữa thiện và ác.*

82- *Giáo pháp Thời Luân, giáo pháp tương tục và sự liên hệ với hòa bình thế giới.*

83- *Giáo sư Alex Berzin trả lời những câu hỏi của Tuệ Uyển.*

84- *Giới Phật Giáo Nga vận động Thủ Tướng Putin Ủng Hộ Một Cuộc Viếng Thăm của Đức Đạt Lai Lạt Ma* - Tuệ Uyển dịch.

85- *Giới thiệu Mật Pháp Thời Luân*– 19/01/2011.

86- *Hành trình tâm linh của tôi* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

87- *Hành hương.*

88- *Hành hương về miền đất Phật.*

89- *Hãy làm sạch ô nhiễm.*

90- *Hãy Mang Phẩm Chất Trở Lại Trong Những Mưu Cầu của Đạo Phật*, HH. the Dalai Lama.

91- *Hòa hiệp từ bi tôn giáo và Hồi giáo* - H H. the Fourteenth Dalai Lama.

92- *Hòa nhập Phật Pháp vào trong đời sống của chúng ta* - Alexander Berzin.

93- *Hoàn tướng hồi hướng* - Tác giả: J. Paraskevopoulos.

94- *Hướng dẫn về Con đường tiệm tiến Lamrim* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

95- *Hướng tới một nền văn hóa tinh thức.*

96- *Kalachakra vấn đáp phần 1: Chuẩn bị cho lễ Quán Đỉnh.*

97- *Kalachakra vấn đáp phần 2: Giáo pháp Thời Luân và khoa học Tây phương.*

98- *Khái Niệm Về Tính Không Nghịch biện Như Thế* - Sonam Tsomo.

99- *Khi con chim sắt bay* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

100- *Khi Hậu Trong Con Khủng Hoảng.*

101- *Kinh nghiệm niết bàn của thiếu niên: Quan điểm của Đạo Phật về giáo dục tuổi trẻ.*

102- *Làm Thế Nào Để Hướng Dẫn Một Đời Sống Đạo Đức* - HH. The Fourteenth Dalai Lama.

103- *Lĩnh đạo tinh thức khi Tây phương gặp Đông phương.*

104- *Long Thọ Với Phật Di Đà và Cõi Tịnh Độ.*

105- *Môi Trường - Tiểu Lục địa Ấn Độ* - J. Vidal.

106- *Môi Trường Địa Cầu và Trách Nhiệm Toàn Cầu* - HH. The Dalai Lama.

107- *Môi Trường Màu Lá Cây Cho Hiện Tại và Tương Lai*, - HH. the Dalai Lama.

108- *Môi Trường Nội Tại và Trách Nhiệm của Chúng Ta* - HH. the Dalai Lama.

109- *Môi Trường Sinh Quyển Tôn Giáo* - Donald Swearer.

110- *Môi Trường Sinh Thái và Bỏ Phận Con Người* - HH. Dalai Lama.

111- *Môi Trường Thiên Nhiên và Tâm Linh.*

112- *Môi Trường Thiên Nhiên* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

113- *Môi Trường Tinh Khiết Là Nhân Quyền* - HH. the Dalai Lama.

114- *Môi Trường và Những Bước Tiến Để Bảo Vệ* - HH. The Dalai Lama.

115- *Môi Trường và Trái Tim Nhân Loại* - HH. The Dalai Lama.

116- *Môi Trường, Bài Viết Trên Núi* - His Holiness the Dalai Lama.

117- *Môi Trường, Nhận Thức Của Phật Giáo Về Thiên Nhiên* - HH. the Dalai Lama.

508 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NẢO

118- *Môi Trường, Tuyên Ngôn tại Hội Nghị Cao Cấp Địa Cầu Ở Rio* - HH. the Dalai Lama.

119- *Môi trường: Điều này đánh dấu bước chuyển biến trong tính tự nhiên của nhân loại* - Colin Blakemore.

120- *Môi Trường: Khí Hậu Nóng Lên Có Thể Thúc Đẩy Động Đất và Núi Lửa Thức Dậy* - By Andrea Thompson, LiveScience Staff Writer.

121- *Môi Trường: Tinh Thức Tập Thể* - David R. Loy.

122- *Một Đạo Lý Tiếp Cận Đến Việc Bảo Vệ Môi Trường* - HH. Dalai Lama

123- *Một thái độ tâm linh chuẩn bị vững vàng hơn cũng có thể làm tốt đẹp hơn cho hành tinh này.*

124- *Ngân hàng hạt giống chống lại nạn đói.*

125- *Nghiệp - Hạnh Phúc - Tâm* - His Holiness the Dalai Lama.

126- *Nghiệp báo thể trạng cảnh sát cá nhân.*

127- *Nghiệp Báo và Tái Sinh* - Tác giả: Alexander Berzin.

128- *Nghiệp báo và thảm họa thiên nhiên.*

129- *Nghiệp báo: Giới Thiệu Tổng Quát* - Tác giả: Alexander Berzin.

130- *Nhân Loại Tiến Đến Một Thế Giới Hòa Bình* - HH. the Dalai Lama.

131- *Nhân Quyền Ở Tây Phương và Phương Đông* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

132- *Nhân quyền, Dân chủ, và Tự do* - HH the XIV Dalai Lama.

133- *Nhiều Niềm Tin, Một Chân Lý* - Tenzin Gyatso (Đức Đạt Lai Lạt Ma).

134- *Nhu Cầu Thiên Quán - Nghiên cứu mới khám phá sự biến đổi não bộ qua thiền quán như thế nào.*

135- *Những đứa con lạc loài của Đức Phật.*

136- *Những Giá Trị của Lý Trí, Khoa Học và Tâm Linh* - HH. Dalai Lama

- 137- *Những Không Gian Tâm Linh* - HH. the Dalai Lama.
- 138- *Những Từ Ngữ Chân Thành* - HH. The Fourteenth Dala Lama.
- 139- *Nỗi giận* - Kyabje Lama Zopa Rinpoche.
- 140- *Nói Với Người Phật Tử Phương Tây* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 141- *Nuôi dưỡng hàng tỷ người.*
- 142- *Phật Giáo Và Dân Chủ* - HH. The Dalai Lama.
- 143- *Phát Biểu của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại lễ nhận huy chương vàng Quốc Hội Hoa Kỳ.*
- 144- *Phát Biểu của Tổng Thống Hoa Kỳ G. Bush.*
- 145- *Phát Biểu của Nữ Chủ Tịch Hạ Viện Hoa Kỳ* - Nancy Pelosi.
- 146- *Phát Biểu của Thủ Lãnh Đảng Cộng Hòa Thượng Viện Hoa Kỳ Mitch McConnell.*
- 147- *Phát Biểu của nữ Thượng Nghị sĩ* - Dianne Feinstein.
- 148- *Phát Biểu của Dân Biểu* - Tom Lantos.
- 149- *Phát Triển Nhân Loại, Giáo Dục và Thực hành Quán Chiếu.*
- 150- *Pháp thuật.*
- 151- *Phật Pháp trong đời sống hằng ngày.*
- 152- *Rừng mưa nhiệt đới.*
- 153- *Số Mệnh Của Tiến Hóa.*
- 154- *Sống toại nguyện, chết mãn nguyện* - Tác giả: Kyabje Lama Zopa Rinpoche.
- 155- *Sống với nhau trong một thế giới hòa bình.*
- 156- *Sống vui, sống khỏe, và toại nguyện* - 15/08/2011.
- 157- *Sự Cộng Tác Giữa Khoa Học và Tôn Giáo* - His Holiness Tenzin Gyatso, Dalai Lama.
- 158- *Sự Hợp Tác Giữa Những Tôn Giáo Thế Giới* - HH the Dalai Lama.

510 • NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC TRONG THẾ GIỚI PHIÊN NÃO

159- *Sự kết tập kinh điển quên lãng niên đại lịch sử* - Stephen Batchelor.

160- *Tác Ý, Ký ức và Tâm Thức: Một Khái Quát Về Nhận Thức Tâm Lý, Thần Kinh và Tư Duy với Đức Dalai Lama.*

161- *Tái lập lại trật tự tình trạng hỗn độn.*

162- *Tâm Bình Thế Giới Bình* - Remez Sasson.

163- *Tám Đề Mục Chuyển Hóa Tâm* - HH. the Dalai Lama.

164- *Tâm Là Gì?* - HH. Dalai Lama.

165- *Tay Trong Tay Với Đức Đạt Lai Lạt Ma* - Perry Garfinkel.

166- *Tha thứ và giận dữ* - Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma và Paul Ekman.

167- *Thế giới có thể thấy một Đạt Lai Lạt Ma thứ hai.*

168- *Thiền Thân Tịnh Độ Luận*, Nguyên tác: Vasubandhu.

169- *Thiền Quán Có Thể Làm Cho Tôi Thoì Hờn Giận Chứ?*

170- *Thiền Sư Nhất Hạnh nhấn mạnh đời sống hòa bình* - Suherdjoko.

171- *Thiền trong Tịnh độ tông* - Tiên sĩ Alfred Bloom.

172- *Thiết Lập Hòa Hiệp Trong Sự Đa Dạng Tôn Giáo* - HH. the Fourteenth Dalai Lama.

173- *Thông điệp của Đức Đạt Lai Lạt Ma Gửi Tới Đồng Bào Tây Tạng Nhân dịp Tân Niên Năm Con Trâu Đất.*

174- *Thông điệp của Tri Tuệ và Lạc Quan* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

175- *Thông điệp Saka Dawa: Đặc quyền của tất cả chúng sinh* - HH. the Dalai Lama.

176- *Thực hành bảy điều quán niệm.*

177- *Thử Thách của Những Tôn Giáo khác* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

178- *Tìm Một Nơi Trú Ẩn Nội Tại* - HH. the Dalai Lama.

179- *Tin Tưởng Một Chân Lý hay Nhiều Chân lý* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

- 180- *Tịnh độ chân tông thực hành.*
- 181- *Tĩnh không và hiện hữu* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 182- *Tinh hoa của Đại thừa là quan điểm “hồi nhập ta bà”* - 15/01/2011.
- 183- *Tôn Giáo Thích Hợp Trong Thế Giới Hiện Đại* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 184- *Tột cùng của luân hồi là khổ đau – Tột đỉnh của Phật Pháp là an lạc.*
- 185- *Trà đàm với Đức Đạt Lai Lạt Ma* - Đức Đạt Lai Lạt Ma & Pico Iyer.
- 186- *Trái đất nóng lên là một đe dọa nghiêm trọng cho môi trường* – Tuệ Uyển soạn dịch.
- 187- *Tránh trộn lẫn tự ngã với thực hành.*
- 188- *Tràng hoa quý báu* - Long Thọ Đại Sĩ.
- 189- *Trau dồi hành xả* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 190- *Tuệ Trí và Tính Khôi Hài* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 191- *Từ bi căn cứ trên sinh học và lý trí* - Đức Đạt Lai Lạt Ma.
- 192- *Từ bi cội nguồn của hạnh phúc* - Đức Đạt Lai Lạt Ma - 02/08/2011.
- 193- *Từ Bi Yêu Thương và Cá Nhân* - HH. Dalai Lama.
- 194- *Tu Sĩ Trong Phòng Thí Nghiệm* - His Holiness the Dalai Lama.
- 195- *Tuyên bố của Đức Đạt Lai Lạt Ma về việc nhà bất đồng chính kiến Trung Quốc Lưu Hiểu Ba được trao giải Nobel Hòa Bình 2010.*
- 196- *Vấn đáp về lễ quán đảnh thời luân 1,2.*
- 197- *Viếng Dharamsala và Đức Đạt Lai Lạt Ma.*
- 198- *Viễn ly - Quyết tâm giải thoát* - 12/01/2012.
- 199- *Viễn tượng về sự thực hành Phật Pháp ở Âu Mỹ.*
- 200- *Vọng tưởng luân hồi.*
- 201- *Xin đừng lẫn lộn chính trị và tôn giáo - Ngoại trưởng Singapore không nên gặp Ban Thiền Lạt Ma.*

