

Định mệnh và nghiệp quả

Bác sĩ Thái Minh Trung - chuyên khoa Tâm Thần

Định mệnh là gì?

Một số người tin rằng những diễn biến xảy ra trong cuộc đời đã được an bài sẵn. Khoa chiêm tinh (astrology) tin rằng những diễn biến trên quả địa cầu và tánh tình con người đều bị ảnh hưởng bởi những vị trí ngôi sao trên trời. Nếu ta sanh vào ngày tháng nào đó thì sẽ bị dấu ấn của những vì sao ảnh hưởng lên tánh tình và những diễn biến trong cuộc đời. Những người đó tin rằng ngay khi sanh ra là định mệnh đã an bài rồi, không ai chạy khỏi hết. Thí dụ người tuổi Sửu thì trong cuộc sống sẽ trải qua những năm thuận và năm kị tuổi. Năm thuận và kị như những cái đèn xanh đèn đỏ của đời người. Năm thuận thì gặp đèn xanh nhiều, làm gì cũng êm xuôi và năm kị thì trường hợp ngược lại.

Người đạo Ki tô giáo tin rằng những gì xảy ra cho họ là do ý muốn của Đức Chúa Trời. Chúa đặt đâu ta ngồi đó. Có người Chúa đặt vào hoàn cảnh giàu sang, còn người khác bị lâm vào hoàn cảnh nghèo đói. Ta không cãi ý Chúa được. Ta cần cầu nguyện để cho Chúa thương xót mà thay đổi hoàn cảnh cho ta. Có thể những hoàn cảnh khó khăn là những thử thách nên ta không nên than trời trách phận. Một số con chiên còn mang mặc cảm tội lỗi là mình đã làm gì khiến Chúa phật lòng nên Ngài mới đặt mình vào hoàn cảnh khổ sở.

Người Phật tử thì tin rằng định mệnh là nghiệp. Mình đang ở hoàn cảnh xấu là do mình tạo nghiệp xấu từ kiếp trước. Mình nên "trả nghiệp" bằng cách chịu đựng một thời gian thì nghiệp sẽ hết. Khi cái nghiệp xảy ra thì mình không thay đổi được. Nhiều người cũng không muốn thay đổi vì e rằng làm như thế nghiệp sẽ nặng hơn. Giống như thiếu nợ thì phải trả cho chủ nợ, cứ khát nợ hoài thì nó chồng chất, mình sẽ trả không nổi. Có nghĩa là mình muốn thoát hoàn cảnh này thì sợ gặp phải hoàn cảnh xấu hơn nữa, như tục ngữ có câu: chạy ông mò mắc ông mà.

Những người tin hoàn toàn vào định mệnh thì sẽ rất thụ động. Nói đúng hơn họ sợ làm cái gì đó khác hơn để thay đổi hoàn cảnh, nên phải đứng yên cắn răng chịu đựng. Đó là những người rất lo âu trước cái vô định của cuộc sống nên thích tin vào một đường lối đã vạch định sẵn.

Quyền lựa chọn

Khi phân tích kỹ ta thấy rằng khoa chiêm tinh không có đưa ra một định mệnh không thể thay đổi. Con người có quyền chọn lựa ngày tháng tốt để bắt đầu công việc làm ăn quan trọng, chọn lựa chồng hay vợ hợp tuổi để tránh những mâu thuẫn về tánh tình. Ngoài ra dân gian có câu: cái đức thắng cái số. Nếu ta ăn ở hiền lành thì nếu gặp "năm tuổi" thì sự xui xẻo sẽ ít hơn. Ngày nay khoa học hiểu rằng mỗi người chúng ta đều có một nhịp điệu sinh hóa (bio rhythm) thay đổi theo sức hút các ngôi sao. Ở phụ nữ, chu kỳ kinh nguyệt có nhịp điệu sinh hóa thấy rõ. Khi ta bắt đầu công việc quan trọng vào thời điểm nhịp sinh hóa cao thì dễ thành công hơn. Tuy nhiên ảnh hưởng của nhịp sinh hóa không đáng kể so với ảnh hưởng của ý định (intention). Ngay khi ta ở giai đoạn nhịp sinh hóa cao mà có ý định xấu (tham lam, hờn giận) thì ý định sẽ làm biến đổi nhịp sinh hóa theo chiều xấu.

Đạo Ki tô cũng thế, đề cao sự chọn lựa và ý định tốt. Chúa Jesus không lên án người đàn bà ngoại tình bị dân làng muốn chọi đá cho chết, như người dân làng thường tin là định mệnh của những người đàn bà ngoại tình. Ngược lại Chúa khuyên dân làng hãy dừng lại và có những lời khuyên đề cao sự tha thứ. Chúa khuyên chúng ta nên có ý định tốt và chọn lựa sự tha thứ để thoát khỏi định mệnh an bài. Khi hiểu được ý nghĩa câu chuyện này thì ta thấy rõ rằng ta có quyền chọn lựa 2 con đường: con đường buộc tội và con đường tha thứ. Con đường buộc tội là con đường của định mệnh: ta buộc tội và bị người khác buộc tội lại. Con đường tha thứ là con đường của giải thoát.

Nghiệp trong Phật giáo cũng là một sự chọn lựa. Ta có quyền chọn lựa tạo dựng cơ sở của những nghiệp tốt, như cố gắng học hành để giúp ích xã hội. Ta có quyền chọn lựa nghiệp xấu như hút sách và rượu chè, như thế ta đập phá những tiềm năng tốt. Thí dụ như uống rượu đến xơ gan làm sức khỏe suy tởn. Thoạt đầu ta có sự tự do chọn lựa nhưng nếu ta chọn con đường rượu chè, xì ke ma túy thì dần dần khả năng chọn lựa của ta bị mất dần. Khi bị nghiện rồi thì ta hoàn toàn mất sự tự do chọn lựa và trở thành nô lệ cho những thói quen xấu này. Những căn bệnh hiểm nghèo kéo đến làm khả năng thay đổi cuộc sống càng khó hơn gấp ngàn lần.

Thế nào là nghiệp?

Nghiệp (karma) không có gì huyền bí hết, nghiệp là tác động của những động lực. Động lực đó có thể ở dạng thân, khẩu hay ý. Bất kỳ lực (force) nào cũng gây ra phản lực (counter force). Cái mục đích của lực và phản lực là để trở lại điểm yên tĩnh ban đầu (initial stillness). Thí dụ như con lật đật, ta đẩy nó qua bên phải thì nó bật trở về bên trái. Cuối cùng là nó đứng yên một chỗ. Sự đứng yên một chỗ có thể coi là niết bàn hay thiên đàng vì nó tượng trưng cho trạng thái bình thản, không căng thẳng đau khổ.

Nói về cường độ của phản lực thì trên thế giới vật chất ta có: ý nghĩ yếu hơn lời nói, và lời nói yếu hơn hành động. Thí dụ phản ứng của ta trước lời phê bình mà ta không thích: ta chửi thầm người ta ghét (ý) hậu quả ít hơn là ta la lối chửi người đó trong buổi tiệc (khẩu). Hậu quả của lời chửi bới ít hơn là hậu quả ta nhảy lại đánh người đó bầm mình (thân).

Xã hội chỉ có hình phạt khi ta làm chấn thương người khác, còn tôn giáo thì muốn khuyên ta nên trị tận gốc nghiệp dữ bằng cách dừng suy nghĩ giận dữ lại. Khi ý khởi dậy thì nó tạo một tiềm năng hành động (potential of action) rồi. Thí dụ nói theo phạm tục, khi cái ý ghét đã khởi dậy rồi thì ta muốn chửi cho đã miệng. Chửi thầm thì ngu không được. Nhưng khi chửi bằng miệng mà bị đối phương chửi lại thì ta càng tức hơn. Nếu ta dẫn không được đi đánh lộn đến bị thương tích hay bị bỏ tù, về nhà lại càng tức hơn nữa. Như thế mà ta cứ tạo nghiệp thân-khẩu-ý thành một chuỗi lực và phản lực (chain of action and reaction).

Sở dĩ chiến tranh trên thế giới xảy ra liên tục là vì con người không có đời sống tâm linh, dùng sự giết chóc để mong cầu trở về chỗ yên tĩnh ban đầu. Người lính cảm tử quân Hồi giáo có cái ảo tưởng rằng khi giết chết kẻ thù ngoại đạo họ sẽ được sống trên thiên đàng, có nghĩa là trở về chỗ yên tĩnh ban đầu. Đó là sự lầm lẫn vô cùng tai hại vì khi họ tạo một động lực căm thù thì sẽ để lại cái phản lực căm thù, như thế cứ lưu truyền mãi không ngừng trên thế gian từ thế hệ này qua thế hệ kia.

Tuy nhiên nghiệp lực, khác như dân gian nghĩ, là khi kiếp trước ta lỡ ăn trộm người nào đó 10 đồng thì kiếp này ta phải trả lại 10 đồng chẵn. Trên phương diện tâm linh, cái điểm yên tĩnh ban đầu có được không phải khi ta trả lại 10 đồng mà khi ta nhận thức ta nên vui lòng bỏ qua khi bị người khác giật tiền rồi thực hiện được điều đó. Khi đọc những thí dụ của nhà soi kiếp E. Cayce thì ta thấy rằng chỉ có sự vui lòng bỏ qua thì con người mới "trả" được cái nghiệp.

Nói một cách khác, sở dĩ ta mang cái nghiệp (bị phản lực/quả) vì ta không nhận thức được những đau khổ mà ta đã tạo ra cho người khác (lực đã tạo/nhân), nên cái nghiệp nó xảy ra khiến ta bị đau khổ để ta thông cảm nỗi khổ của người kia. Lúc có sự thông cảm thì lực và phản lực sẽ trung hòa với nhau. Nhưng nếu trong đau khổ, ta lại thù người đó thì sanh thêm cái nghiệp nữa, và như thế sẽ tạo ra cái vòng lẩn quẩn mà Phật gọi là bánh xe luân hồi.

Tha thứ là giải thoát khỏi định mệnh

Hiểu được lực nhân quả tương tác ở nội tâm thì ta mới hiểu được tại sao các vị lãnh tụ tôn giáo kêu gọi sự tha thứ. Nếu không có tha thứ thì không ai có thể trở về cái vị trí an lạc ban đầu được. Ý nghĩa cứu thế của Chúa Jesus là Ngài tự nguyện tha thứ những người hại Ngài, như một gương sáng giúp nhân loại vượt qua được sự vay trả đời đời của hận thù. Thù qua ghét lại có thể coi như là tội nguyên thủy của loài người. Tha thứ mới là phép màu nhiệm thật sự. Phép màu này ít ai nhận thấy được vì nó trong sáng trong sự khiêm nhường tốt bụng chứ không phải là sự màu mè hào nhoáng của Superman hay điệp viên 007 làm được những điều phi thường.

Hiểu như thế Chúa cứu thế không đến với ta từ hành tinh khác mà Chúa sẽ hiện diện trong chính ta nếu ta thực hiện được sự tha thứ trong đời ta. Khi sống trong khiêm nhường và tha thứ thì ta như con nhộng xé được cái vỏ của ngọ mạn để trở thành con bướm muôn màu. Ta không đợi đến khi chết mới được Chúa rước. Khi ra khỏi được cái vỏ của ngọ mạn thì ngay trong giây phút đó ta thấy Chúa hiện diện trong lòng ta.

Phật thì khuyên ta nên hỷ xả, có nghĩa là bỏ qua trong sự vui vẻ. Ở dưới biển, có một loài cua thích sống trong vỏ sò (hermit crab), khi cua lớn lên thì nó phải vui vẻ bỏ cái vỏ sò nhỏ để tìm cái lớn hơn chọn làm nhà. Hỷ xả cũng như thế, là từ bỏ sự nhỏ mọn để nhìn thấy sự rộng lượng. Hỷ xả là một phương pháp trị cái bệnh của ngã (cái tôi). Nếu ta cứ bám vào tiền tài, sắc đẹp, danh lợi thì cái lòng tham và sân của ta càng ngày càng lớn. Khi cảm thấy ta được càng nhiều (sở đắc) thì ngọ mạn càng tăng theo. Sự đời vô

thường làm cho ta không bao giờ giữ được mãi mãi những gì mình muốn vì thế lòng tham ngày càng tăng trưởng. Khi có ai tước đoạt những gì ta đang được thì ta sanh lòng bực tức sân hận.

Tham và sân là nguyên nhân chính của lo âu. Tham có thể hiểu theo nghĩa rộng là muốn đem về cho ta vì sợ để lâu thì ta sẽ hết được phần lợi đó. Sân là sự bực bội khi gặp hoàn cảnh nghịch ý ta. Bề mặt bạo động của sân là chửi bới đánh lộn, còn mặt thụ động là "tự ái", hờn dỗi để bụng. Bụt dạy ta nên thấy cái vô thường của cuộc đời để lúc được thì không tham và lúc mất thì không sân. Ta phải tập hạnh hỷ xả thì mới phát triển từ bi được.

Tại sao tôn giáo nào cũng khuyên con người bỏ thí? Ta có thể hiểu tham, sân, si trên lý thuyết nhưng chỉ có hành động thực hiện sự ban cho mới giúp ta nhận thức rõ những hạn chế của ta. Thí dụ như khi cho mà ta thấy còn quyến luyến vật ta muốn cho thì lúc đó mới chợt nhận ra mình còn lòng ham muốn. Khi bớt lòng ham muốn đem về cho mình rồi thì mình mới thông cảm kẻ khác được. Đây là cách bố thí nhận thức của người có căn cơ cao. Người căn cơ thấp thì áp dụng bố thí trao đổi chớ không phải bố thí nhận thức. Bố thí trao đổi là bố thí để được hưởng phước lộc. Ta cho để lấy lòng đáng nào đó mà ta thờ phụng. Ta bố thí để được Chúa hay Phật ban phước lành hay phù hộ. Chỉ có bố thí nhận thức mới giúp ta phát triển tâm linh được.

Thực tập tâm tĩnh lặng

Làm người ai cũng muốn thay đổi cuộc sống cho nó tốt đẹp hơn. Khi thay đổi không được hay không dám thay đổi thì ta đổ thừa cho số phận hay định mệnh. Hoàn cảnh rất khó thay đổi khi ta duy trì tập quán, thói quen cũ. Nếu ta bị tiểu đường mà không chịu bỏ cái sở thích ăn đồ béo ngọt (tham) thì bình làm sao mà hết được. Một số người thì mong có phép lạ để được cứu khỏi hoàn cảnh khổ. Có nghĩa là họ muốn ăn cho ngon miệng sau đó thì cầu xin phép lạ không bị tiểu đường. Nếu phép lạ không đến thì họ sẽ có hai phản ứng. Phản ứng thứ nhất là mất hết niềm tin ở một đấng nào đó mà họ tin tưởng. Thí dụ người công giáo mất niềm tin ở Chúa cứu thế, còn phật tử thì mất niềm tin nơi Phật Bà Quan Âm hay Phật A Di Đà. Phản ứng thứ hai là mang mặc cảm tự ti vì một số người nghĩ rằng họ bị tội nhiều quá hay nghiệp nặng quá nên không được cứu rỗi.

Nói về sân hận, khi ta không thay đổi ý mà ráng kềm chế miệng lưỡi hay thân thể thì mặc dù ta không tạo nghiệp dữ nhưng cảm thấy rất khổ sở, gò bó khó chịu. Khi ta nuôi dưỡng những suy nghĩ bực bội sân hận chắc không có phép lạ nào giúp cho ta an tâm để ngủ ngon được. Nói theo nhân quả, ta tạo một động lực nhân thì cái phản lực quả sẽ núp chờ đâu đó. Rồi sự căng thẳng nội tâm ngày càng tăng dần đến một lúc ta hết đề nén nổi và gây ra nghiệp qua lời nói hay hành động. Đó là lúc cái phản lực xảy ra ngoài thế giới vật chất để làm dịu bớt cái lực tư tưởng của sân hận đang bị đè nén. Tuy nhiên đa số không trở về được cái trạng thái yên tĩnh an lạc ban đầu vì lý do dễ hiểu là khi ta chửi mắng người ta ghét thì có bao giờ họ chịu để cho ta yên thân đâu. Sớm muộn gì họ sẽ tìm cách trả đũa. Đó là cái vòng lẩn quẩn của nghiệp vay trả.

Tâm lý học cho ta thấy rõ sự lý luận và tranh luận không làm giảm được tham và sân. Khi lý luận ta hiểu được mọi chuyện nhưng những hiểu biết đó không có khả năng thăng hoa (sublimation) được tham và sân thành những tình cảm tốt đẹp hơn. Đôi khi tranh luận đúng sai nhiều còn tạo thêm sân nữa. Những nghiên cứu chụp hình não bộ cho ta thấy rằng khi lý luận ta chỉ xài vỏ não bộ (cortex) và không liên kết được với những miền sâu hơn trong não bộ, nơi tình cảm xuất phát. Hiện tượng này phân tâm học gọi là hợp lý hóa (rationalization). Khi ta dùng lăng kính hợp lý hóa trong cuộc sống thì dễ sanh ra thành kiến chia rẽ con người. Thí dụ ta nghĩ màu đen là màu của tội lỗi vì thế người da đen là kẻ xấu.

Chỉ có khi ta tập tâm tĩnh lặng thì ta mới có khả năng hiểu qua sự cân bằng của trí tuệ và tình cảm. Cái hiểu này toàn diện hơn là cái hiểu qua suy luận. Suy luận thường hay trừu tượng và chỉ giúp ta hiểu được một khía cạnh nhỏ của cuộc đời. Những bậc thánh nhân đều phải trải qua giai đoạn thực tập tâm tĩnh lặng rồi mới thấy được ánh sáng của chân lý. Chúa Jesus đã vào sa mạc để cầu nguyện trong tĩnh lặng. Chỉ khi Ngài cảm nhận được ánh sáng của Thượng Đế thì Ngài mới đủ can đảm chịu cái chết đau đớn trên thập tự. Đức Phật Thích Ca đã ngồi với tâm tĩnh lặng dưới cây bồ đề 49 ngày. Nhờ thế Ngài mới hiểu được ý đồ lừa bịp của ma vương Maya, chiến thắng ma vương và giác ngộ được chân lý. Có lẽ lúc Phật còn tại thế, người dân thời đó có nhiều mê tín trong việc tôn thờ nên Bụt gọi Ánh sáng chân lý là Phật tánh chớ không gọi là Thượng đế. Hiểu theo Phật giáo, Thượng đế không phải là Cha mà là Chân lý tối cao.

Hiểu bằng ý thức khi tâm tĩnh lặng rất khác với cái hiểu của suy nghĩ. Những nghiên cứu đo điện từ não bộ (EEG) cho thấy rằng khi tâm tĩnh lặng thì những làn sóng não thay đổi rõ rệt, từ dạng sóng (beta waves:

15- 45 Hz) trở thành dạng sóng (alpha waves: 8-12 Hz) và (theta waves: 3-7 Hz). Sóng thường thấy ở những người suy nghĩ lảng xăng, còn sóng và được thấy khi ta thư giãn. Sóng còn được gắn liền với khả năng sáng tạo. Hình fMRI scan cho thấy khi tâm tĩnh lặng, máu dồn về những vùng của não bộ tạo cảm giác thoải mái hạnh phúc và có sự liên kết hài hòa giữa vỏ não và những vùng sâu hơn của não. Nói một cách khác, tâm tĩnh lặng đồng bộ hóa (synchronize) nhiều vùng trong não bộ giúp ta liên kết được nhiều mạch thần kinh và nhờ đó mà mở rộng tầm nhận thức ra.

Tóm lại

Định mệnh có hay không là do ta. Khi ta biết tập những phương pháp mở rộng nhận thức tâm linh thì cái khả năng ta thay đổi cuộc đời rất cao. Nếu ngược lại ta thụ động đổ thừa cho số mạng hay ngồi đó chờ một phép lạ xảy ra thì lúc đó định mệnh có thật vì ta không tận dụng khả năng thay đổi cuộc sống của ta. Nói một cách khác, nếu ta tin có ma thì sẽ gặp ma, ta tin có Phật hay Chúa thì sẽ gặp những đáng mà ta tin.

Nếu có người ở trình độ thấp thì tin vào định mệnh cũng có cái lợi của nó là lòng tin đó giúp họ chấp nhận những biến cố xấu và trải qua những đau khổ cuộc đời dễ dàng hơn. Họ không than trời trách phận hay sanh lòng ganh ghét hoặc hận thù vì "đó là số mệnh của mình".

Tuy nhiên nếu ta có trình độ cao thì nên tập những phương pháp giúp tâm tĩnh lặng vì đó là phương pháp nhanh và gọn để "chuyển nghiệp" dẫn ta đến hạnh phúc ngay trong đời này. Phương pháp này cũng giúp ta hiểu các tôn giáo một cách sáng tạo chứ không kẹt vào chữ nghĩa văn tự nữa.

Bất kỳ độc giả ở tôn giáo nào, khi mỗi người trong chúng ta phát triển được ý thức tâm linh qua tâm tĩnh lặng thì ý thức này sẽ cộng hưởng với nhau. Rồi một ngày nào đó nó sẽ trở thành ý thức tâm linh cộng đồng (collective spiritual consciousness) làm xoay chuyển xã hội vật chất. Chúng tôi hy vọng sẽ có một ngày ý thức tâm linh cộng đồng sẽ phát triển đến độ mà người sẽ nhận thức rằng những tôn giáo đều hướng về một con đường chung: đó là con đường tâm linh (spiritual way). Lúc đó con người sẽ sống hạnh phúc an bình ở một kỷ nguyên mới.

Bác sĩ Thái Minh Trung