

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG



(tiếp theo)

Bác sĩ Howard C. Cutler
Nguyễn Dục chuyên ngữ

Phần 1

MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI

Chương một

Quyền được hạnh phúc

"Tôi nghĩ rằng mục tiêu chính yếu của cuộc đời là tìm kiếm hạnh phúc. Rõ ràng như vậy. Dù chúng ta có tín ngưỡng hay không, dù chúng ta thuộc tôn giáo nào, mọi người đều tìm kiếm một cái gì đó tốt đẹp hơn trong cuộc sống. Do vậy tôi cho rằng mỗi hành động trong đời sống đều hướng về hạnh phúc."

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã dùng những lời lẽ như vậy để đi thẳng vào trọng tâm bài nói chuyện trước một cử tọa đông đảo tại Arizona. Nhưng quan niệm của Ngài cho rằng mục tiêu cuộc đời là hạnh phúc đã khiến tôi suy nghĩ. Sau đó, lúc chỉ còn lại hai chúng tôi, tôi hỏi:

"Ngài có hạnh phúc không?"

"Vâng" đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời. Dừng lại một lúc, Ngài tiếp: "Vâng, quả thực như vậy". Về thành thật trong giọng nói của Ngài đánh tan những ngờ vực trong tôi. Một sự thành thật phản ánh từ ánh mắt đến lối diễn đạt của Ngài.

"Những hạnh phúc có phải là một điều không thái quá đối với mọi người không?" tôi hỏi.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp:

"Tôi nghĩ rằng hạnh phúc có thể đạt được nếu tâm trí chúng ta được huấn luyện đúng cách." Đã là con người, ai cũng mong được hạnh phúc nhưng những hiểu biết của một tâm lý gia không cho phép tôi tin tưởng như vậy. Triết gia Freud đã cho rằng con người không được tạo ra để được hạnh phúc. Những phương thức huấn luyện tâm trí như vậy trong nghề nghiệp chúng tôi đã đưa tới những kết luận bi quan rằng nhiều nhất thì con người chỉ mong mỗi được chuyển từ trạng thái đau đớn cuồng loạn đến buồn khổ thông thường. Do vậy, ý tưởng cho rằng có một đường lối rõ rệt dẫn đến hạnh phúc xem ra có vẻ rất cấp tiến đối với chúng tôi. Nhớ lại những năm dài học hỏi, tôi rất ít khi nghe đến chữ hạnh phúc được đề cập như là một phương thức chữa trị. Dĩ nhiên là người ta nói rất nhiều đến việc giảm thiểu những triệu chứng trầm uất của bệnh nhân, giải quyết những xung đột nội tâm..., nhưng tôi chưa bao giờ được nghe đến việc làm cho bệnh nhân được hạnh phúc.

Ở Tây phương, cái ý niệm đạt được chân hạnh phúc luôn luôn có vẻ không chính xác, khó hiểu và không tưởng. Ngay cả chữ HẠNH PHÚC thoát thai từ chữ HAPP trong ngôn ngữ Iceland đã có nghĩa là cơ may, tình cờ. Có lẽ chúng ta ai cũng đồng

ý rằng cái bản chất của hạnh phúc thật huyền hoặc. Những giây phút hân hoan trong cuộc đời, hạnh phúc có vẻ như chợt đến, chợt đi chớ không phải là cái mà con người có thể phát triển và gìn giữ được do việc huấn luyện tâm trí.

Khi tôi nêu lên ý tưởng này, đức Đạt Lai Lạt Ma nhanh chóng giải thích: "Khi đề cập đến việc huấn luyện tâm, tôi không có ý nói đến cái tâm được hiểu một cách hạn hẹp theo thói thường. Cái Tâm mà tôi nói đến (*Sem* trong ngôn ngữ Tây Tạng) có một ý nghĩa rộng rãi hơn nhiều, nó bao gồm trí tuệ, cảm xúc, trái tim và khối óc. Bằng cách theo đuổi một số nguyên tắc nội tại, chúng ta có thể trải qua một cuộc lột xác về quan điểm, cách nhìn đời của mình. Khi

