

# Hạnh Phúc Chân Thường

Bác sĩ Howard C. Cutler  
Nguyên Dực chuyển ngữ

## LỜI GIỚI THIỆU

Tôi tìm thấy đức Đạt Lai Lạt Ma ngồi một mình trong phòng hành lý của đội bóng rổ, chỉ mấy phút trước khi Ngài bắt đầu buổi nói chuyện trước một cử tọa khoảng 6000 người tại trường đại học tiểu bang Arizona. Đức Đạt Lai Lạt Ma đang trầm tĩnh uống trà với một phong thái hoàn toàn thanh thản. Tôi nói: "Thưa Ngài, đã đến giờ..."

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhanh nhẹn đứng dậy và bước ra khỏi phòng không một chút do dự. Ngài chìm vào đám đông gồm phóng viên truyền thông địa phương, nhiếp ảnh gia, nhân viên bảo vệ, sinh viên... ở hậu trường sân khấu, đám đông của những người muốn tìm hiểu, tò mò và hoài nghi. Với nụ cười trên môi, đức Đạt Lai Lạt Ma chào hỏi mọi người khi Ngài đi qua đám đông. Cuối cùng, sau khi đi qua một bức màn, Ngài bước lên sân khấu. Nụ cười vẫn giữ trên môi, đức Đạt Lai Lạt Ma chắp hai tay lại với nhau vái chào khán thính giả. Đám đông vỗ tay vang dội. Theo lời yêu cầu của đức Đạt Lai Lạt Ma, đèn trong hội trường không bị làm mờ bớt để Ngài có thể nhìn thấy cử tọa một cách rõ ràng. Ngài đứng như vậy một lúc lâu, lặng lẽ quan sát đám đông với một thái độ nhiệt tình và thân thiện không thể nhầm lẫn được.

Đối với những người chưa gặp đức Đạt Lai Lạt Ma bao giờ, bộ áo tràng màu đỏ thẫm của Ngài có thể cho người ta một cảm giác xa lạ, nhưng ngay khi bắt đầu buổi nói chuyện, đức Đạt Lai Lạt Ma đã thu phục cảm tình thính giả một cách nhanh chóng:

"Tôi nghĩ rằng đây là lần đầu tiên tôi được gặp đa số quý vị nhưng đối với tôi, bạn cũ hay bạn mới cũng không khác gì nhau vì tôi luôn luôn tin tưởng rằng chúng ta giống nhau, chúng ta đều là con người. Dĩ nhiên là có những khác biệt về bối cảnh văn hóa và lối sống, những khác biệt về tín ngưỡng và màu da nhưng chúng ta đều là con người, có một thể xác và tâm trí của con người. Cấu trúc vật lý của chúng ta giống nhau, tâm thức và cảm xúc chúng ta cũng giống nhau. Gặp ai tôi cũng có cảm tưởng là đang đối diện với một con người như chính tôi và trên căn bản đó, tôi đối thoại với tha nhân dễ dàng hơn nhiều. Nếu chúng ta nhấn mạnh vào những chi tiết đặc thù như tôi là người Tây Tạng hay tôi theo đạo Phật... thì chúng ta đã tạo ra những dị biệt. Nhưng những cái đó chỉ là thứ yếu. Nếu để các dị biệt đó sang một bên, tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ dễ dàng truyền đạt, trao đổi ý tưởng và chia sẻ kinh nghiệm với nhau".

Với những lời lẽ như vậy, đức Đạt Lai Lạt Ma đã bắt đầu các buổi nói chuyện trước công chúng trong suốt một tuần lễ ở Arizona. Dự định về chuyến viếng thăm này đã được đề nghị cách đây hơn mười năm trước và đây cũng là thời điểm mà tôi và đức Đạt Lai Lạt Ma gặp nhau lần đầu nhân chuyến viếng thăm Dharamsala ở Ấn Độ của tôi để tìm hiểu thêm về nền y học cổ truyền Tây Tạng. Dharamsala là một thành phố miền núi nhỏ và yên tĩnh nằm chênh vênh ở chân rặng Hy Mã Lạp Sơn. Suốt gần 40 năm qua, đây là cơ sở của chính phủ lưu vong Tây Tạng kể từ khi đức Đạt Lai Lạt Ma cùng với một trăm ngàn thường dân vô tội phải rời

bỏ Tây Tạng vì sự lấn chiếm tàn bạo của quân đội Trung Cộng. Trong thời gian lưu trú tại Dharamsala, tôi có dịp quen biết với một vài thành viên trong gia đình của Ngài, và qua họ, tôi có dịp hội kiến với đức Đạt Lai Lạt Ma lần đầu tiên.

Trong các buổi nói chuyện ở Arizona vào năm 1993, đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhấn mạnh đến mối tương quan giữa người với người, và đó cũng là đề tài mà chúng tôi thảo luận trong buổi hội kiến đầu tiên tại tư thất của Ngài vào năm 1982. Đức Đạt Lai Lạt Ma có một khả năng khác thường là làm cho người ta trở nên thanh thản nhẹ nhàng và từ đó, tạo ra một mối quan hệ ngay thật, dễ dàng với người đối thoại. Buổi nói chuyện đầu tiên của chúng tôi kéo dài khoảng 45 phút và cũng như những người khác đã có dịp gặp Ngài, tôi ra về với một tâm trạng hưng phấn, với cảm tưởng rằng mình đã gặp một nhân vật thật sự đặc biệt.

Mối liên hệ giữa tôi và Ngài tăng theo thời gian và tôi dần dần nhận thức được rằng Ngài có một phẩm chất độc đáo. Đức Đạt Lai Lạt Ma có một trí tuệ thông suốt nhưng không màu mè, có từ tâm nhưng không ủy mị, có óc khôi hài nhưng không phù phiếm và như mọi người đều biết, một khả năng tỏ ra sự cảm thông thay vì nể sợ từ người đối thoại. Theo thời gian, tôi tin tưởng rằng đức Đạt Lai Lạt Ma đã đạt được cách sống thỏa mãn nội tại, với một tâm thức tĩnh lặng ở mức độ mà ta không tìm thấy từ những người khác và tôi đã quyết định tìm cho ra những nguyên tắc đã giúp Ngài đạt được trạng thái này.

Mặc dù đức Đạt Lai Lạt Ma là một tu sĩ Phật giáo với cuộc sống được dạy dỗ và huấn luyện theo đạo Phật, tôi nghĩ rằng người ta có thể tìm thấy ở Ngài một số niềm tin, phương cách hành xử hữu dụng cho cả những người không phải là Phật tử. Lối hành xử có thể áp dụng trực tiếp vào đời sống để chúng ta được hạnh phúc hơn, mạnh dạn hơn, và có thể ít lo sợ hơn.

Rồi thì tôi có cơ hội khám phá các quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma một cách sâu sắc hơn, gặp Ngài trong suốt thời gian lưu trú tại Arizona, hoặc thảo luận các chi tiết này một cách tỉ mỉ hơn tại tư thất của Ngài ở Ấn Độ. Trong những lúc chuyện trò, tôi nhận ra rằng giữa chúng tôi có những trở ngại cần phải vượt qua trong cố gắng hòa giải những khác biệt giữa quan điểm một tu sĩ Phật giáo của đức Đạt Lai Lạt Ma và quan điểm một tâm lý gia Tây phương của tôi. Một lần trong buổi thảo luận, tôi trình bày những vấn đề thường xảy ra cho con người với các dẫn chứng dài dòng: Đưa ra hình ảnh một người đàn bà cứ theo đuổi khuyh hướng phá phách mặc dù cuộc đời của bà ta đã bị ảnh hưởng lớn lao vì các hành động này. Tôi hỏi đức Đạt Lai Lạt Ma giải

thích thế nào về trường hợp tâm lý này cũng như Ngài có cách nào để giúp đỡ. Tôi bật cười khi Ngài trả lời tỉnh bơ sau một lúc suy ngẫm: "Tôi không biết !" và nhún vai cười thoải mái.

Thấy tôi ngạc nhiên và tỏ vẻ thất vọng vì không nhận được câu trả lời thỏa đáng, đức Đạt Lai Lạt Ma nói: "Đôi khi rất khó giải thích tại sao người ta lại làm những chuyện mà họ đã làm. Anh sẽ thấy rằng không có những giải đáp đơn giản. Vì tâm thức con người rất phức tạp nên nếu chúng ta đi vào chi tiết của từng cá nhân riêng rẽ, chúng ta sẽ không hiểu được tại sao sự việc lại xảy ra như vậy".

Tôi nghĩ là Ngài lảng tránh vấn đề nên hỏi lại: "Nhưng vì là một nhà tâm lý, công việc của tôi là tìm hiểu tại sao người ta lại làm những việc họ đã làm". Một lần nữa, đức Đạt Lai Lạt Ma lại phá lên cười, cái cười mà nhiều người sẽ cho là kỳ lạ: đây về khôi hài và thân thiện, không ngượng ngập cũng như không bị lôi cuốn bởi câu chuyện. Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời với nụ cười vẫn nở trên môi: "Tôi nghĩ rằng sẽ vô cùng khó khăn nếu muốn tìm hiểu sự vận hành của 5 tỷ bộ óc nhân loại. Đó là chuyện không tưởng vì theo quan niệm Phật giáo thì có nhiều dữ kiện cùng nhau tạo ra một biến cố, một trường hợp. Nhiều đến nỗi theo quan niệm thông thường của con người, chúng ta không bao giờ có được một giải pháp thỏa đáng.

"Khi tìm kiếm nguyên nhân các vấn nạn của con người, khuyh hướng Tây phương có vẻ như có nhiều dị biệt với Phật giáo. Bên dưới tất cả những phương pháp phân tích của Tây phương là một xu thế duy lý rất mạnh mẽ với giả định rằng mọi thứ đều có thể giải thích được, đây là chưa kể đến ảnh hưởng của thông lệ, tập quán. Mới đây tôi có dịp gặp một số bác sĩ tại một trường y khoa. Họ giảng giải về bộ óc con người và cho rằng những ý tưởng/cảm xúc của chúng ta là kết quả của các phản ứng hóa học khác nhau cũng như các thay đổi của bộ óc. Tôi hỏi lại: "Thế có khi nào vấn đề được đặt ngược lại không? tức là những ý tưởng và cảm xúc mới là nguyên nhân gây nên các phản ứng hóa học?". Tuy nhiên điều đáng nói là câu trả lời của một khoa học gia. Ông ta nói: "Chúng ta bắt đầu với tiền đề là tất cả những ý tưởng là sản phẩm hay chức năng của các phản ứng hóa học trong não bộ". Đó là một lễ lối cứng ngắt, một quyết định không muốn cách thế suy nghĩ của mình bị thử thách, nghi ngờ".

Đức Đạt Lai Lạt Ma im lặng một lúc rồi tiếp: "Tôi cho rằng trong xã hội Tây phương, khoa học giữ một vai trò áp đảo. Nhưng trong nhiều trường hợp, những khuôn mẫu được chính nền khoa học Tây phương đặt ra lại giới hạn khả năng giải quyết vấn đề của chúng ta. Thí

dụ như anh vẫn có định kiến rằng mọi chuyện đều có thể giải thích được trong khuôn khổ một đời người. Nhưng khi gặp những hiện tượng không giải thích được thì cảm giác căng thẳng nảy sinh, một cảm giác gần như khổ sở".

Mặc dù nhìn thấy sự thật ẩn hiện trong lời nói của đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi cảm thấy khó chấp nhận: "Thưa, trong tâm lý học Tây phương người ta cũng có những cách thể khác để tìm hiểu những hành vi khó giải thích của con người như vai trò quan trọng của tiềm thức và vô thức. Đôi khi, cách ứng xử của người ta là kết quả của một quá trình tâm lý mà họ không ý thức được. Thí dụ như khi chúng ta hành động vì một nỗi sợ hãi tiềm ẩn nào đó chẳng hạn. Tuy không ý thức được, người ta vẫn có những hành động nhằm chế ngự nỗi sợ hãi này, không cho nó xuất hiện trong tâm thức".

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngẫm nghĩ một lát rồi đáp: "Theo Phật giáo, những ý tưởng về bẩm sinh và các ẩn chứng do kinh nghiệm để lại có vẻ gần giống với vô thức của tâm lý Tây phương. Thí dụ như một biến cố trọng đại nào đó lúc thiếu thời đã gây ra một ấn tượng không phai nhạt và ảnh hưởng đến cách hành xử của chúng ta; nghĩa là chúng ta biết rằng có những ý tưởng trong vô thức mà chúng ta không ngờ đến. Tuy nhiên, tôi cho rằng Phật giáo có thể chấp nhận rất nhiều dữ kiện mà các lý thuyết gia Tây phương viện dẫn, nhưng đồng thời Phật giáo còn đi xa hơn: đó là các ẩn chứng từ tiền kiếp. Theo tôi thì trong tâm lý học Tây phương, người ta đã nhấn mạnh một cách quá đáng về vai trò của vô thức khi truy lùng manh mối những rắc rối của con người. Vì không chấp nhận quả báo gây ra từ tiền kiếp, đồng thời cho rằng mọi sự đều có thể được giải thích trong hiện đời, nên khi gặp những biến cố không biện giải được thì người ta có khuynh hướng đổ cho vô thức. Đại để như bị mất một món đồ gì đó và anh nghĩ rằng anh bị mất trong phòng này. Ngay khi giả định như vậy, anh đã đóng khung khu vực tìm kiếm, đồng thời bỏ luôn cái triển vọng rằng vật đó có thể bị mất bên ngoài phòng này hay trong một phòng khác. Kết quả là anh cứ tìm mãi và chẳng bao giờ tìm thấy vật bị mất vì cứ nghĩ rằng anh bị mất nó trong phòng này".

Khi bắt đầu thai nghén cuốn sách này, tôi cứ nghĩ là đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ trình bày những giải đáp rõ ràng và đơn giản cho các vấn nạn trong đời sống của chúng ta, và tôi cũng nghĩ là với những hiểu biết chuyên môn về khoa tâm lý, tôi có thể hệ thống hóa các quan điểm của Ngài thành một tập chỉ dẫn về phương pháp vui sống. Nhưng đến những buổi thảo luận về sau thì tôi từ bỏ ý định này vì tôi nhận ra rằng khuynh hướng của Ngài chứa đựng một phạm trù rộng lớn và phức tạp hơn

nhiều; nó bao gồm tất cả các sắc thái, sự phong phú và tính phức hợp của đời sống. Tuy nhiên, tôi cũng nhận ra một điều mà Ngài thường nói đi nói lại: Đó là niềm hy vọng rằng chân hạnh phúc tuy rất khó tìm, con người vẫn có thể đạt được bằng một cách thế nào đó. Ẩn hiện đâu đây trong những phương pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma là một niềm tin căn để làm nền tảng cho tất cả các sinh hoạt của Ngài: Tin tưởng vào tính bản thiện của con người, tin vào giá trị của lòng từ ái, sự tử tế và rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tính giống nhau.

Trong những thông điệp của Ngài, ngày càng rõ rệt là niềm tin của đức Đạt Lai Lạt Ma không dựa trên những tín lý mù mờ hay các giáo điều võ đoán, mà thật ra, rất hợp lý, rất thực. Sự hiểu biết của Ngài về tri thức và hành vi con người dựa trên sự tìm tòi suốt cả một đời. Những quan điểm của Ngài có gốc rễ trong một truyền thống đã có từ 2,500 năm qua hòa lẫn với kinh nghiệm thường thức cũng như các tri thức phức tạp về những vấn nạn của đời sống tân tiến. Sự am hiểu các vấn đề thời đại khiến Ngài trở thành một khuôn mặt lớn của thế giới với một địa vị độc tôn. Ngài đã đi vòng quanh thế giới nhiều lần, gặp gỡ nhiều nền văn hóa khác nhau; trao đổi ý tưởng với các khoa học gia, lãnh tụ tôn giáo và chính trị hàng đầu thế giới. Tất cả những điều này quyện lẫn với nhau làm thành một khuynh hướng khôn khéo, lạc quan và thực tế nhằm đối phó với những vấn nạn của nhân loại.

Cuốn sách này nhằm giới thiệu đức Đạt Lai Lạt Ma với quảng đại quần chúng Tây phương và tôi đã sử dụng rất nhiều chi tiết đã được đề cập trong các buổi nói chuyện với công chúng cũng như trong các buổi đàm thoại riêng giữa tôi và Ngài. Mục đích của cuốn sách này là nhấn mạnh đến những ý tưởng có thể áp dụng vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta nên trong nhiều trường hợp, tôi đã cố tình không đề cập đến những chi tiết liên hệ đến triết lý cao siêu của Phật giáo Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết nhiều cuốn sách rất giá trị về nhiều khía cạnh khác nhau của Phật giáo. Một ít cuốn chọn lọc được ghi ở phần cuối cuốn sách này và những độc giả nào thích tìm hiểu, có thể tìm thấy trong đó rất nhiều giá trị thâm thúy của Phật giáo Tây Tạng.

(còn tiếp)

