

bàn luận về nguyên tắc nội tại, dĩ nhiên là có nhiều loại, nhiều phương pháp, nhưng một cách chung chung thì người ta bắt đầu nhận diện những nguyên nhân đưa đến hạnh phúc và những nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Sau đó, người ta dần dần tìm cách loại bỏ những nguyên nhân dẫn đến khổ đau, đồng thời vun xới những nguyên nhân đưa đến hạnh phúc".

Đức Đạt Lai Lạt Ma quả quyết rằng Ngài đã tìm ra vài chiều kích của hạnh phúc cá nhân. Và trong suốt tuần lễ ở Arizona, tôi đã là nhân chứng: Làm thế nào để biểu lộ cái hạnh phúc cá biệt này đến tha nhân, làm thế nào để tạo một cảm giác lôi cuốn và thân thiện đối với người khác dù chỉ qua một cuộc gặp gỡ ngắn ngủi.

Một buổi sáng sau khi nói chuyện trước công chúng, đức Đạt Lai Lạt Ma đi dọc theo hành lang phía ngoài khách sạn để về phòng cùng đi với đoàn tùy tùng. Nhận thấy một nhân viên khách sạn đứng bên cạnh thang máy, Ngài dừng lại và hỏi: "Chị quê ở đâu vậy?". Người đàn bà có vẻ hơi ngại ngần trước người đàn ông xa lạ trong bộ áo màu đỏ sẫm đang được bao quanh bởi đám

tùy tùng nhưng rồi cũng bẽn lễn trả lời: "Mẽ Tây Cơ". Ngài hỏi thăm người đàn bà ít phút rồi đi tiếp, để lại chị ta đứng đó với vẻ mặt phấn khởi và vui thích. Sáng hôm sau cùng giờ ấy, người đàn bà có mặt tại chỗ cũ cùng với một người bạn cũng là nhân viên khách sạn và cả hai ân cần vái chào đức Đạt Lai Lạt Ma khi Ngài vào thang máy. Cuộc hội ngộ ngắn ngủi nhưng cả hai có vẻ rất hân hoan. Sau đó, mỗi ngày càng có nhiều người tới địa điểm ấy và đến cuối tuần lễ thì có đến mấy chục người trong bộ đồng phục trắng và xám xếp thành một hàng dài trước thang máy để chào đón đức Đạt Lai Lạt Ma.

Mọi sự đã an bài. Ngay trong giây phút này, hàng ngàn đứa trẻ sơ sanh chào đời. Một số chỉ sống vài ngày hay vài tuần vì không chống chọi nổi với bệnh tật, bất hạnh. Một số khác sống hơn cả trăm năm, nếm đủ tất cả mùi vị của cuộc đời: vinh quang, sung sướng, hận thù, yêu thương. Nhưng dù sống chỉ một ngày hay cả một thế kỷ, câu hỏi mấu chốt vẫn như nhau: mục đích cuộc sống là gì? Cái gì làm cuộc sống của chúng ta có ý nghĩa?

"Mục đích của sự hiện hữu của

chúng ta là tìm kiếm Hạnh Phúc". Ý tưởng này xem ra có vẻ thông thường và những tư tưởng gia phương Tây từ Aristotle cho đến William James đều đồng ý như vậy(1) Nhưng có phải cuộc sống dựa trên sự tìm kiếm hạnh phúc cá nhân là cô lập và phóng dật buông lung? Không hẳn vậy, những cuộc thăm dò cho thấy những người không vui thường tự tập trung, không hòa đồng, ủ dột và xung khắc. Trái lại, những người vui vẻ thường dễ hội nhập, uyển chuyển, sáng tạo và chịu đựng. Nhưng quan trọng hơn hết là họ nhiều yêu thương và dễ tha thứ.

Kết quả từ những nhà nghiên cứu đưa ra cho thấy những người vui vẻ thường tỏ ra cởi mở, muốn giúp đỡ người khác. Thử nghiệm viên giả làm một người khách lạ đi qua và "vô tình" làm rớt một tờ giấy tờ xuống đường, và người ta muốn xem những người được thử nghiệm có đứng lại nhặt giùm giấy tờ cho người khách lạ không. Hoặc sau khi cho những người được thí nghiệm nghe một ít chuyện khôi hài để họ lên tinh thần, họ được cho gặp một kẻ nghèo (cũng do thử nghiệm viên giả ra) đến mượn tiền chẳng hạn. Và người ta thấy rằng những người vui tính thường hay giúp đỡ người khác hơn. Cho nên ý niệm cho rằng sự đeo đuổi và đạt được hạnh phúc cá nhân thường đưa đến tình trạng ích kỷ và cô lập là không đúng và tất cả chúng ta đều có thể tự chứng nghiệm trong cuộc sống hàng ngày. Giả sử như chúng ta bị kẹt xe. Sau khoảng 20 phút, lưu thông bắt đầu rất chậm chạp và chúng ta thấy một xe từ đường nhỏ bên cạnh bật đèn hiệu xin ra trước đầu xe chúng ta. Nếu đang vui vẻ, chúng ta sẽ giảm tốc độ và để cho họ qua, nhưng nếu đang bực bội, chúng ta sẽ tăng tốc độ để thu ngắn khoảng trống và nghĩ rằng mình đã chờ cả 20 phút rồi, bộ cha người ta sao!

