

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG

(tiếp theo)

Bác sĩ Howard C. Cutler
Nguyễn Dục chuyển ngữ



TÂM LÝ SO SÁNH

Cái gì làm khuôn mẫu cho những nhận thức và mức độ thỏa mãn của chúng ta? *Cảm giác toại nguyện của chúng ta bị ảnh hưởng nặng nề bởi khuynh hướng so sánh.* Khi so sánh tình trạng hiện tại với quá khứ, chúng ta sẽ hài lòng nếu hiện tại tốt đẹp hơn. Thí dụ như lương bổng của chúng ta vì lý do nào đó được tăng lên 30,000 thay vì 20,000 một năm; nhưng đây không phải là số lương lý tưởng làm cho chúng ta vui sướng vì chẳng bao lâu chúng ta sẽ nhận thấy rằng 30,000 cũng chưa đủ và chúng ta mong được 40,000. Ngoài ra, chúng ta cũng so sánh với những người chung quanh. Không kể chúng ta làm ra bao nhiêu nhưng nếu ít hơn ông hàng xóm bên cạnh một chút là chúng ta không vui rồi. Những vận động viên quốc tế than phiền về số lương một triệu, hai triệu, ba triệu Mỹ kim của họ khi đề cập đến mức lương cao hơn của những bạn đồng nghiệp. Khuynh hướng này hỗ trợ cho H.L. Mencken khi ông này định nghĩa một người giàu có là người có lợi tức 100\$ cao hơn người anh em cọt chèo của ông ấy.

Như vậy là sự mãn nguyện của chúng ta tùy thuộc vào một người nào đó mà mình dùng để so sánh với mình. Và dĩ nhiên là chúng ta còn so sánh nhiều thứ khác nữa chứ không riêng gì lợi tức. Lúc nào cũng so bì rằng người khác thông minh hơn, thành công hơn, bảnh trai hơn... sẽ làm cho chúng ta sinh ra ghen tỵ, bực bội và buồn khổ. Nhưng đừng quên rằng khuynh hướng so sánh này nếu được sử dụng một cách khôn khéo lại có hiệu quả ngược lại, nghĩa là chúng ta có thể làm tăng trưởng cảm giác mãn nguyện bằng cách so sánh với những người kém may mắn hơn chúng ta. Các nhà nghiên cứu trong rất nhiều trường hợp đã thấy rằng mức độ mãn nguyện của một người có thể tăng lên rất nhiều mà chỉ cần thay đổi ước vọng của người đó, hoặc cho họ thấy rằng sự việc có thể tệ hại hơn. Trong một cuộc nghiên cứu, các nữ sinh viên của Đại học Wisconsin ở Milwaukee được cho xem một số cuốn phim nói về những đổ nát ghê rợn của tiểu bang này vào cuối thế kỷ hoặc phải viết về những thảm cảnh tưởng tượng mà họ phải trải qua như bị thiêu đốt, dị hình... Sau đó, họ được

yêu cầu xếp loại phẩm chất cuộc sống của họ. Kết quả là cảm giác mãn nguyện với đời sống của những nữ sinh này tăng lên rất nhiều. Một cuộc nghiên cứu khác tại Đại học New York ở Buffalo diễn ra như sau: Đối tượng được yêu cầu hoàn tất câu "Tôi rất mừng vì không phải là..." và họ phải làm năm lần liên tiếp như vậy. Sau đó người ta nhận thấy những người này đều biểu lộ một sự gia tăng cảm giác vui sống. Song song với nhóm này, một nhóm khác được yêu cầu hoàn tất câu "Ước gì tôi được là..." và kết quả là sau cuộc nghiên cứu, nhóm này tỏ ra bi quan, chán nản với cuộc đời hơn.

Những cuộc nghiên cứu này (thay đổi ước vọng có thể làm tăng hoặc giảm mức độ thỏa mãn về cuộc đời của chúng ta) cho thấy vai trò tối thượng của tâm thức trong việc có hạnh phúc hay không trong cuộc sống. Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích: "Mặc dù có thể đạt được, Hạnh Phúc không phải là một chuyện đơn giản". Hạnh phúc có nhiều đẳng cấp, chẳng hạn như trong Phật giáo, người ta thường đề cập đến bốn yếu tố tạo nên hạnh phúc (còn gọi là sự thỏa mãn): Sức khỏe, đầy đủ vật chất, tâm linh và sự giác ngộ. Các điều kiện này hợp nhau làm thành cái tổng thể hạnh phúc mà chúng ta theo đuổi.

"Hãy tạm thời để sang một bên những khát vọng thuần túy tôn giáo và tâm linh như sự giác ngộ, sự toàn thiện... mà chỉ đề cập đến sự vui sướng, hạnh phúc trong đời sống hàng ngày theo quan niệm vật chất. Trong khuôn khổ này, thông thường chúng ta thấy có những yếu tố căn bản tạo nên hạnh phúc. Sức khỏe chẳng hạn được xem là một trong những yếu tố quyết định, hoặc của cải vật chất mà chúng ta tích lũy được. Bạn bè cũng là một yếu tố cần thiết cho hạnh phúc vì ai cũng biết rằng bạn bè là những người mình có thể tin tưởng, tâm sự hoặc nương tựa khi cần đến. Vậy thì tất cả những yếu tố này đều rất cần thiết để đạt được hạnh phúc, nhưng để sử dụng chúng một cách triệt để vào mục tiêu xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, mỗi cá nhân đều phải biết rằng *cái tâm của chúng ta là điều kiện căn bản.*

"Sử dụng những yếu tố nói trên một cách khôn ngoan và tích cực như dùng cửa cải, sức khỏe của mình để giúp đỡ

người khác chẳng hạn sẽ làm cuộc sống của bạn vui vẻ hơn. Ngược lại, những điều kiện này chỉ có ảnh hưởng rất ít vào cuộc sống con người nếu không được hỗ trợ bởi một tình trạng tâm lý thích đáng. Thí dụ như trong lòng cứ nuôi dưỡng những hận thù, sức khỏe của bạn sẽ không thể nào tốt đẹp được hoặc nếu tâm tư bạn không vui vẻ thì tiền bạc có giúp ích gì? Nói cách khác, nếu tâm trí thành thoi thì dù không mấy dư giả, bạn cũng cảm thấy khoan khoái yêu đời hay ngược lại trong lòng đầy sự thù hận ganh ghét thì của cải vật chất không có nghĩa gì cả. Trong thế giới ngày nay, nhiều quốc gia phát triển mạnh về vật chất nhưng dân chúng không được hạnh phúc. Bên dưới lớp vỏ hào nhoáng của vật chất là những tâm lý bất ổn định đưa đến tình trạng bực bội, tranh cãi không cần thiết khiến người ta tìm quên trong men rượu, ma túy và tệ hơn nữa là hủy hoại đời sống. Do vậy, tiền bạc không phải là những đảm bảo cho một đời sống hạnh phúc. Tình bạn cũng không giúp đỡ được gì trong lúc bạn đang bị căng thẳng hay giận dữ, sự hiện diện của họ trong lúc này nhiều khi khiến bạn đối xử một cách lạnh nhạt và không thân thiện. Tất cả những điều vừa được đề cập ở trên cho thấy ảnh hưởng to lớn của yếu tố tinh thần trong đời sống thường nhật. Cho nên chúng ta phải xử lý một cách thích đáng yếu tố này. Không nói chi đến những chuyện cao xa, ngay trong cuộc sống hằng ngày, tâm trí càng được yên tĩnh thanh nhàn thì đời sống càng trở nên thích thú hạnh phúc".

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một phút như để cho những ý tưởng đó thấm vào trong trí óc của tôi rồi Ngài tiếp: "Tôi cũng nên nói thêm rằng khi đề cập đến tình trạng tâm trí yên tĩnh (an tâm), chúng ta không nên nhầm với tình trạng vô cảm xúc, thờ ơ. Tâm tư an lạc không có nghĩa là trống rỗng vắng lặng mà an lạc thật ra xuất phát từ lòng thương yêu, từ ái với một mức độ cảm xúc cao. Tóm lại, nếu thiếu những nguyên tắc nội tại đem lại sự an lạc trong tâm hồn thì những điều kiện bên ngoài không thể nào đem lại hạnh phúc cho bạn hay nói cách khác, nếu tâm được an thì dù có thiếu hụt những điều kiện (vật chất) bên ngoài, bạn vẫn có được một cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ."

THỎA MÃN NỘI TẠI

Vào một buổi chiều, trong lúc đi bộ ngang qua khu đậu xe để đến gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi thấy một chiếc Toyota Land Cruiser mới tinh. Tôi ngừng lại và ngắm nghía chiếc xe mà tôi vốn ưa thích và mong có ngày được làm chủ. Sau đó, lúc bắt đầu buổi đàm luận, tôi hỏi: "Đôi khi người ta có cảm tưởng là toàn bộ nền văn minh Tây phương đặt trên nền tảng chiếm hữu vật chất, chúng ta bị vây bủa bởi những quảng cáo về các sản phẩm mới và không dễ gì không bị ảnh hưởng. Chúng ta muốn quá nhiều thứ và những ước muốn này không hề ngừng nghỉ. Xin Ngài nói sơ qua về lòng ham muốn".

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời: "Tôi nghĩ rằng có hai loại ham muốn. Có những ham muốn có tính cách tích cực như hạnh phúc, ước vọng hòa bình, mong cho thế giới này



được hòa hợp, thân hữu hơn chẳng hạn. Những ham muốn này rất hữu ích. Nhưng đồng thời lòng ham muốn thường đi quá giới hạn và dẫn đến rắc rối. Chẳng hạn như đôi khi tôi đi mua sắm ở các siêu thị. Tôi thích đi thăm các siêu thị vì tôi được nhìn thấy nhiều thứ tốt đẹp ở đây. Khi nhìn thấy những sản phẩm khác nhau tôi nảy sinh ra cảm giác: "Ồ, tôi thích cái này, tôi muốn cái kia". Nhưng rồi ý nghĩ kế tiếp hiện ra: "À, có thật là tôi cần những thứ này không?" câu trả lời thường là không. Nếu cứ dễ dàng buông thả theo những ý nghĩ đầu tiên thì không mấy chốc mà bạn cạn túi. Nói vậy nhưng các ước muốn về những nhu cầu căn bản của đời sống như quần áo, nhà cửa, thực phẩm... là những ước muốn thích đáng. "Đôi khi một ham muốn trở nên chính đáng hay tiêu cực là do hoàn cảnh xã hội chung quanh. Giả sử như sống trong một xã hội sung túc (ở Tây phương) và cuộc sống cần phải có một chiếc xe thì mong ước một chiếc xe hơi không có gì sai quấy nhưng nếu sống trong một thôn xóm nghèo nàn ở Ấn Độ, ở đó chiếc xe hoàn toàn không cần thiết thì mong muốn có một chiếc xe hơi (dù bạn có đủ tiền) có thể đem lại phiền toái."

Ước muốn này là nguyên nhân tạo ra những ganh tỵ từ những người chung quanh hoặc ngay cả trong xã hội sung túc, nếu bạn cứ mong muốn ngày càng có xe "xịn" hơn thì hậu quả cũng tương tự".

Tôi cãi lại:

"Nhưng tôi không thấy rằng tậu một chiếc xe mắc tiền hơn sẽ khiến người ta gặp hệ lụy miễn là người ấy đủ tiền. Nếu chiếc xe của tôi mắc tiền hơn xe của ông hàng xóm thì chính ông ấy mới là người ganh tỵ chứ còn tôi thì tôi nghĩ là tôi sẽ thỏa mãn và thích thú hơn".

Đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu và trả lời một cách chắc chắn: "Không đúng. Tự thỏa mãn không thể là điều kiện xác định một hành động tích cực, một kẻ sát nhân có thể thỏa mãn lúc giết người nhưng sự thỏa mãn đó không phải là điều kiện bào chữa cho việc giết người. Tất cả những hành động bất thiện như nói láo, ăn cắp, ngoại tình... đều có thể được thực hiện lúc người ta có một cảm giác thỏa mãn về việc đó. Ranh giới giữa tiêu cực và tích cực của một hành động không phải là sự thỏa mãn lúc người ta thực hiện hành động đó nhưng là hậu quả về sau của hành động



này. Trong trường hợp một người muốn xe của mình càng mắc tiền hơn, người ấy sẽ không bao giờ thỏa mãn được ý muốn đó: anh ta đi ngược lại thực tại vì một lúc nào đó anh ta sẽ đến cái giới hạn của chính mình. Mà dù có đạt được cái giới hạn đó, anh ta sẽ hết hy vọng và trở nên suy thoái, trầm cảm.

"Do vậy, tôi nghĩ rằng ước muốn thái quá thường dẫn đến tham lam, một trạng thái phóng đại ước muốn dựa trên những mong đợi quá đáng và tham lam thường làm người ta bực bội, bất mãn và rất nhiều rắc rối. Khi luận bàn về tham lam, người ta thấy rằng mặc dù tham lam thoát thai từ ý tưởng chiếm hữu, nhưng chiếm hữu không thỏa mãn lòng tham cho nên nó trở nên vô biên, một thứ túi không đáy. Một điều đặc biệt về tham lam là dù động lực của nó là tìm sự thỏa mãn nhưng mĩa mai thay, người ta vẫn không thỏa mãn sau khi đã chiếm hữu được cái mình muốn. *Phản đề chân chính nhất của tham lam là thỏa mãn. Nếu biết đủ là đủ thì dù có chiếm hữu được hay không bạn vẫn thấy đủ*" (Tri túc tiện túc, đãi túc hà thời túc - người dịch chú thích thêm)

Vậy thì làm sao để đạt được trạng thái thỏa mãn nội tại? Có hai cách. Cách thứ nhất là chiếm hữu tất cả những gì chúng ta muốn từ tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, ngay cả một thân thể tuyệt vời. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói ở trên về cách này là một lúc nào đó chúng ta sẽ gặp chính giới hạn của chúng ta nghĩa là không thể làm hơn được nữa. Cách thứ hai đáng tin cậy hơn là thay vì chiếm hữu cái mình mong muốn thì hãy thụ hưởng cái mình có.

Một đêm nọ, truyền hình chiếu cuộc phỏng vấn tài tử Christopher Reeve (người đóng vai Batman rất được ưa chuộng) sau khi bị té ngựa vào năm 1994 và bị tê liệt toàn thân vì chấn thương cột sống. Khi được hỏi là anh ta đã đối đầu với tình trạng bại liệt như thế nào thì Reeve nói rằng anh đã hoàn toàn thất vọng trong thời gian ở trong phòng hồi sinh, tuy nhiên tình trạng này qua đi khá nhanh và anh ta thật lòng cho rằng mình vẫn còn may mắn. Anh nói về ơn huệ của vợ và con anh cũng như cảm ơn sự tiến triển vượt bực của y học vì anh cho rằng nếu tai nạn xảy ra sớm hơn ít năm thì có lẽ anh đã chết. Khi nói về tiến trình điều chỉnh cuộc sống cho phù hợp với một thân thể bại liệt,

Reeve cho biết rằng trong khi cảm giác tuyệt vọng được vượt qua khá mau lẹ thì anh lại cảm thấy khó chịu, ganh tỵ, đấng cay với những câu nói vô tình của những người khác như "Tôi phải chạy lên lầu lấy món đồ" chẳng hạn. Để đương đầu với cảm giác này, Reeve nói: "Tôi nhận ra rằng cách duy nhất để tiếp tục cuộc sống là tự xét lại bản thân mình, coi mình còn làm được gì và trong trường hợp của tôi, may mắn là đầu óc vẫn còn minh mẫn nên tôi vẫn còn sử dụng được nó". Tập trung vào phần còn lành lặn của thân thể, Reeve đã sử dụng đầu óc anh ta để tăng cường sự quan tâm của quần chúng về bệnh chấn thương cột sống, giúp đỡ người khác và anh còn định viết và làm phim nữa.

GIÁ TRỊ NỘI TẠI

Chúng ta đã thấy rằng hạnh phúc là ở tâm ta chứ không phải những giá trị bên ngoài như tiền bạc, chức tước hay ngay cả sức khỏe. Có một nguồn gốc khác của hạnh phúc rất gần với THỎA MÃN NỘI TẠI, đó là biết được những GIÁ TRỊ NỘI TẠI của mình và Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói về vấn đề này như sau:

"Thí dụ như trong trường hợp của tôi, giả sử như tôi không có những cảm giác sâu sắc về con người, không có khả năng tạo ra bạn tốt thì khi mất nước, khi mất những quyền hạn chính trị ở Tibet, tôi sẽ gặp rất nhiều khó khăn khi trở thành một người tỵ nạn. Khi còn ở quê nhà, cá nhân tôi cũng như văn phòng của một vị Lạt Ma được sự kính trọng nể vì của quần chúng dù đôi khi chỉ là hình thức. Nhưng nếu coi đó là mối tương quan duy nhất giữa quần chúng đối với tôi thì khi mất nước tôi sẽ vô cùng khó khăn. Nhưng còn một thứ giá trị và phẩm cách khác để liên hệ với loài người: *Anh vẫn liên hệ với họ được vì anh vẫn là một con người trong cộng đồng nhân loại. Anh chia sẻ với họ cái vốn chung đó. Cái mẫu số chung đó khiến anh còn giá trị và phẩm cách. Đó là những an ủi tinh thần trong trường hợp anh đã mất tất cả*".

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngừng lại một lúc để nhấp một ngụm trà. Ngài gật gù nói tiếp: "Điều bất hạnh là anh thấy trong lịch sử có nhiều trường hợp những vua chúa bị tiếm vị phải bỏ xứ và phần sau của câu chuyện không mấy tốt đẹp. Tôi cho rằng không có được cảm giác yêu mến và liên đới đối với những người chung quanh, chúng ta sẽ rất khó sống.

"Nói một cách chung chung, ta có thể chia thành hai loại người khác nhau: Trường hợp thứ nhất, anh có thể là một người thành đạt, giàu có được bà con trọng vọng. Nếu phẩm chất của người đó chỉ dựa trên vật chất thì khi nào còn của cải, người đó còn có được cảm giác yên ổn và khi vật chất mất đi, người đó sẽ không có nơi nương tựa. Trường hợp thứ hai, anh cũng thành đạt, giàu có nhưng đồng thời được yêu mến và có từ tâm với những người chung quanh. Khi của cải mất đi, anh vẫn còn một chỗ nương thân và vẫn còn giữ được phẩm cách. Đó là ý nghĩa thực tiễn của Giá Trị Nội Tại".

HẠNH PHÚC VÀ SUNG SƯỚNG

Mấy tháng sau những cuộc nói chuyện của Đức Đạt Lai Lạt Ma ở Arizona, tôi đến thăm Ngài tại nhà riêng ở Dharamsala vào một buổi chiều oi bức và ẩm ướt của tháng bảy. Tôi đến nơi người ướt đầm mồ hôi vì phải lội bộ từ dưới xóm. Sống ở một xứ có khí hậu khô, tôi gần như không chịu nổi ẩm độ của ngày hôm đó cho nên khi bắt đầu cuộc nói chuyện, tôi không mấy thoải mái. Ngược lại Đức Đạt Lai Lạt Ma có vẻ rất phấn chấn. Hôm đó chúng tôi trao đổi quan niệm về ý niệm sung sướng. Vào một thời điểm nào đó trong cuộc nói chuyện, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đưa ra một nhận xét rất quan trọng:

"Ngày nay, đôi khi người ta nhầm lẫn hạnh phúc với sự sung sướng. Trước đây không lâu, tôi có nói chuyện với một số thánh giả người Ấn Độ tại Rajpur về đề tài hạnh phúc là mục đích của cuộc đời. Một thánh giả phát biểu về những giáo điều của Rajneesh cho rằng giây phút hạnh phúc nhất là lúc ân ái. Do đó, qua nhục dục, con người được nhiều hạnh phúc nhất và ông ta muốn biết tôi nghĩ như thế nào về điều đó. Tôi trả lời rằng theo quan niệm của tôi, mức độ cao nhất của hạnh phúc là khi con người đạt đến tình trạng giải thoát nghĩa là không còn đau khổ. Đó là thứ hạnh phúc đích thực, trường cửu và nó liên hệ đến trái tim và khối óc của chúng ta. Hạnh phúc dựa trên vật dục ngược lại không bền, nay còn mai mất". Dĩ nhiên là hạnh phúc và sung sướng là hai thứ khác nhau. Điều này có vẻ dễ nhận biết nhưng chúng ta thường lẫn lộn và tôi đã tìm được một thí dụ rất hùng hồn về điều này trong một



buổi trị liệu sau cuộc viếng thăm đó.

Heather là một nhân viên cố vấn trong vùng Phoenix. Cô ta còn trẻ và độc thân. Mặc dù thích thú với công việc liên hệ đến giới trẻ phạm pháp, càng ngày cô càng không thích khu vực cô đang ở. Cô thường than phiền về sự gia tăng dân số, giao thông và mùa hè nóng bức. Rồi cô kiếm được một việc làm tại một ngôi làng nhỏ bé và xinh đẹp ở vùng núi. Cô đã đến làng này nhiều lần và luôn luôn mơ ước sẽ được sống ở đó. Thật là tuyệt hảo. Chỉ có một vấn đề là với

công việc mới, cô phải giao tiếp với người lớn phạm pháp.

Nhiều tuần trôi qua, Heather không thể nào dứt khoát về chuyện có nên nhận việc mới hay không. Cô viết ra một danh sách về những điều hay và dở của công việc mới nhưng vẫn không ích gì vì hai bên có vẻ bằng nhau. Cô giải thích: "Tôi biết rằng tôi sẽ không thích công việc mới bằng chuyện tôi đang làm, nhưng nội cái ý tưởng được sống ở vùng đó cũng đủ làm tôi sung sướng. Tôi yêu thích vùng đó quá đỗi, chỉ cần được ở đó là đủ; và tôi không chịu nổi cái nắng ở đây. Tôi không biết phải làm sao!" Nghe đến chữ sung sướng mà Heather dùng, tôi chợt nhớ đến buổi nói chuyện với Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi dò xét cô ấy một lúc rồi hỏi: "Việc di chuyển đến vùng đó sẽ làm cô sung sướng hơn hay hạnh phúc hơn?".

Heather ngừng một lúc, có vẻ suy nghĩ. Sau cùng cô đáp: "Tôi không rõ... tôi nghĩ điều đó sẽ làm tôi sung sướng thỏa mãn chứ không chắc đem lại hạnh phúc cho tôi. Thật ra tôi không nghĩ là tôi sẽ vui thú lắm khi phải giao tiếp với người lớn phạm pháp, và tôi cảm thấy rất hạnh phúc khi làm việc với những đứa trẻ trong công việc hiện tại".

Chỉ cần vạch rõ chỗ khác nhau giữa hạnh phúc và sung sướng là mọi sự có vẻ rõ ràng hơn và Heather sau đó đã lựa chọn một cách dễ dàng hơn nhiều. Cô quyết định ở lại Phoenix. Cô vẫn than phiền về mùa hè ở đây nhưng sau khi đã cân nhắc kỹ lưỡng và quyết định ở lại, cô ấy trở nên vui vẻ hơn và cái nóng nực cũng có vẻ dễ chịu hơn.

Hàng ngày chúng ta gặp phải vô số quyết định, lựa chọn và thường thì chúng ta lựa chọn những điều "tốt cho chúng ta" mặc dù sự lựa chọn đúng đắn trong nhiều trường hợp phải kèm theo những hy sinh khác. Qua nhiều thập kỷ, đàn ông cũng như đàn bà đã rất vất vả trong việc định nghĩa vai trò của sự sung sướng trong đời sống của họ.

Hàng ngàn đoàn các triết gia, thần học, tâm lý gia đều tìm tòi về mối liên hệ giữa chúng ta và sự sung sướng. Vào thế kỷ thứ ba trước công nguyên, Epicurus đã cho rằng "sự sung sướng là khởi điểm nhưng cũng là tận cùng của đời sống ân phúc" và mặc dù chấp nhận vai trò quan trọng của sự sung sướng, chính ông cũng công nhận rằng nếu không kèm hãm, sung sướng sẽ dẫn đến đau khổ.

Vào những năm cuối của thế kỷ 19, Triết gia Sigmund Freud đã đưa ra những lập luận riêng của ông về sự sung sướng. Ông cho rằng động lực chính thúc đẩy tất cả những hoạt động tinh thần là ước vọng giải thoát các ẩn ức sinh lý. Đến thế kỷ 20, những nhà nghiên cứu đã nhìn vấn đề với ý niệm triết học nhiều hơn và các nhà giải phẫu thần kinh đã cắm các điện cực vào các trung khu thần kinh để tìm kiếm những điểm gây ra sự sung sướng khi bị điện kích thích. Không ai cần đến triết gia, phân tích gia hoặc khoa học gia giúp chúng ta biết thế nào là sung sướng. Chúng ta biết khi có cảm giác sung sướng. Chúng ta biết được qua nụ cười của những người thân yêu, qua cái bồn tắm thật nóng vào một buổi tối giá lạnh hay vẻ đẹp của buổi

hoàng hôn - nhưng đồng thời, nhiều người cũng biết đến nỗi thống khoái do ma túy, rượu chè, nhục dục và cờ bạc đem lại. Đây là những sung sướng rất thực nên nhiều người bị nó sai sử dẫn dắt.

Mặc dù không dễ gì tránh những sung sướng tiêu cực này, may mắn thay, chúng ta cũng có một chỗ để bắt đầu: luôn luôn nhớ rằng cuộc sống của chúng ta là để tìm kiếm hạnh phúc và như Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói, đây là một sự thực không thể nhầm lẫn được. Giữ vững ý tưởng đó, chúng ta sẽ dễ từ chối những sa ngã và ngay cả những sung sướng tạm bợ. Cái lý do khiến chúng ta khó nói "không" vì chữ không thường liên hệ đến những ý tưởng chối bỏ, loại ra ngoài-nhưng có một cách hay hơn, đó là tự hỏi chúng ta: "Liệu chuyện đó có mang lại cho ta hạnh phúc?". Câu hỏi đơn sơ này là phương tiện hữu hiệu để chúng ta điều hướng đời sống chứ không riêng gì những chuyện nhỏ nhặt. Đối diện với những quyết định và lựa chọn hằng ngày, câu hỏi này có thể thay đổi quan điểm cuộc sống: thay vì chối bỏ, chúng ta trở thành tìm kiếm (chân hạnh phúc). Ngoài ra, như Đức Đạt Lai Lạt Ma nói, hạnh phúc cũng tùy vào sự ổn định và kiên trì vì có vậy mới không bị ảnh hưởng bởi những thăng trầm, buồn vui của cuộc sống. Với những viễn tượng này, chúng ta dễ làm những quyết định đúng đắn hơn vì chúng ta đã hành động trên căn bản cho ra thay vì chiếm giữ, một thái độ mời đón thay vì xua đuổi và từ đó gây ra những hậu quả sâu sắc: chúng ta trở nên dễ chấp nhận hơn, cởi mở hơn đối với cuộc đời ☉

(còn tiếp)

