

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

T 15



# Hạnh phúc trong tâm tay

THÍCH NHẬT TỪ

NXB. PHƯƠNG ĐÔNG

***HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY***

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm:*

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng đọc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

**© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) | [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

---

# HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

---

*Phiên tá:*

Tâm Hương, Diệu Đồng, Lệ Mỹ, Ngọc Xuân  
Giác Minh Duyên, Thủy Tiên, Diệu Long

*Hiệu chỉnh:*

Giác Minh Duyên

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG



# MỤC LỤC

<b>Chương 1: Quan niệm hạnh phúc</b> .....	1
Phóng thích sự bức dọc .....	3
Biết tâm đang bị khổ đau .....	4
Theo đuổi ước mơ .....	6
Biết thỏa mãn ước mơ .....	9
Tình yêu với “chánh pháp” .....	12
Chấp nhận người khác .....	16
Cách ứng xử với cuộc đời .....	19
Hạnh phúc thuộc về nhận thức .....	21
<b>Chương 2: Hạnh phúc của kiếp người</b> .....	25
Nhu cầu hạnh phúc .....	27
Có con cái hiếu thảo .....	29
Có tài sự nghiệp .....	31
Hưởng phước đúng cách .....	35
Không có nợ nần .....	40
Không có lỗi lầm .....	45
Có trí tuệ lớn .....	48
<b>Chương 3: Hạnh phúc hôm nay</b> .....	53
Hạnh phúc và tự do .....	55
Vun đắp tình thương yêu .....	56
Chịu khó – Không khó chịu .....	58

## **vi • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY**

<b>Chương 4: Hạnh phúc trong tâm tay</b> .....	67
Bản chất hạnh phúc .....	69
Quên đi quá khứ .....	71
Cần nỗ lực xây dựng lại những gì đã làm .....	72
Hạnh phúc từ cái bình dị .....	76
Chấp nhận sự thay đổi .....	80
Hài lòng tích cực .....	82
Rộng mở tấm lòng .....	84
<b>Chương 5: Bản chất hạnh phúc</b> .....	85
Hạnh phúc chỉ là cảm xúc .....	87
Nhận dạng bản chất khổ đau .....	88
Vượt qua đau để không bị khổ .....	91
Phóng thích nỗi khổ .....	95
Hạnh phúc của thân tâm .....	97
Tác nhân của hạnh phúc .....	99
Thời lượng hạnh phúc .....	103
Hai loại hạnh phúc .....	106
Ước muốn hạnh phúc .....	113
Nỗi buồn thành niềm vui .....	115
Chấp nhận bản thân .....	119
Chấp nhận người khác .....	124
Chấp nhận hoàn cảnh .....	126
Sống thông dong và buông xả .....	128
<b>Chương 6: Sống hạnh phúc</b> .....	133
Quan niệm hạnh phúc .....	135
Niềm vui của cá .....	138
Nghề gác đệm .....	141
Cái vỏ ốc .....	143
Lời cha dạy .....	145



*Chương 1:*

# QUAN NIỆM HẠNH PHÚC

*Giảng tại chùa Tịnh Luật, Houston, USA, ngày 19-9- 2004*

*Phiên tả: Tâm Hương, Diệu Đồng và Lệ Mỹ*





## Phóng thích sự bức dọc

Một người đi ngoài trời nắng dưới nhiệt độ trên 35°C, thân anh ta cảm thấy oi bức nóng nực. Nếu vào nhà bật máy điều hòa không khí, mát mẻ, thoải mái sẽ đến tức thì. Sự thoải mái đó thường được đánh đồng với trạng thái của hạnh phúc. Như vậy có thể hiểu hạnh phúc trước nhất là dòng cảm xúc mang lại sự dễ chịu, làm tâm trở nên hân hoan, phấn khởi, nhẹ nhàng. Trong khi thực tế, hạnh phúc lại thuộc về nội tại. Cái cảm giác đi ngoài trời nắng vào phòng máy lạnh chỉ là phản ứng hóa chất của cơ thể đối với môi trường xung quanh. Hạnh phúc, dựa vào cảm xúc sinh học, chỉ là phản ứng nhất thời và dĩ nhiên thời lượng của nó trong trường hợp này không lâu dài. Tìm đến hạnh phúc là phải tìm đến cái gì đó trường tồn, không bị điều kiện hóa như trường hợp vừa nêu. Vì khi điều kiện mát mẻ nhờ máy điều hòa không còn nữa thì cảm giác khó chịu, còn gọi là phản ứng không hài hòa, khó có thể duy trì được hạnh phúc.

Như vậy, chúng ta có thể hiểu một cách nôm na rằng: Hạnh phúc là phản ứng phóng thích những cảm giác bức dọc, những cảm giác khó chịu từ thân thể mình ra bên ngoài. Những trạng thái khó chịu có thể xuất hiện dưới hai cơ quan chính yếu của con người, thứ nhất là thân, thứ hai là tâm. Thân không thoải mái, dĩ nhiên con người có những phản ứng như: Nhấn nhó, co rút tay chân, hoặc tìm ai đó để tâm sự, chia sẻ. Về phương diện sinh học, nhờ vào phản ứng phóng thích mà nỗi đau phần nào được đưa ra ngoài một cách tự nhiên. Tại bệnh viện, các bệnh nhân thường được yêu cầu kim nén phóng thích cơn đau ra ngoài để đảm bảo không gây ồn cho người khác. Do đó, phóng thích để tạo ra trạng thái thoải mái trong thời gian ngắn đã bị ức chế làm cho họ bị đổ dồn cơn đau, khổ đau ngày càng lớn, và cứ tồn tại như một đoạn kết.

## 4 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Từ góc độ này có thể hiểu, nếu việc phóng thích cơn đau thân thể bằng phản ứng sinh học là một trong những cách làm cho con người được hạnh phúc thì việc phóng thích nỗi đau của tâm còn quan trọng hơn rất nhiều. Trong cuộc sống, con người tiếp xúc với môi trường hoàn cảnh thường không mang lại những điều mong đợi. Cho nên sự phóng thích về góc độ của tâm là nhu cầu rất cần thiết để hấp thụ một đời sống hạnh phúc.

### **Biết tâm đang bị khổ đau**

Chủ yếu dựa vào quan sát. Tuy nhiên, sự quan sát có thể bị nhầm lẫn, bởi vì đối với những người sống với chiều thức của nội tại, họ có những cách thức thể hiện bên ngoài rất tươi, dù tâm họ có thể đang buồn bã. Hoặc khi quan sát đáng đi khoan thai mà cho rằng người đó hạnh phúc, đôi khi lại sai lầm. Cho nên, quan sát thật sự là quan sát vào đời sống nội tâm.

Nội tâm vốn vô hình, làm thế nào để quan sát? Chẳng hạn người hạnh phúc thực sự thì nụ cười của họ không gượng gạo, nụ cười toát ra từ tâm và nó như một phản ứng tự động, lây lan niềm hoan hỷ đến người khác, có nghĩa là nhìn vào nụ cười của họ, chúng ta được cộng hưởng từ sự hoan hỷ của nụ cười đó.

Chẳng hạn hàng ngày chúng ta quan sát tượng của đức Phật trong tư thế trang nghiêm, ung dung tự tại, mặc dù Ngài không cười. Gương mặt của Ngài, thông qua tài điều luyện của các nhà điêu khắc hoặc của các nghệ nhân, chúng ta cảm nhận chất liệu an lạc thật sự. Đời sống nội tâm của chúng ta được ảnh hưởng lan truyền từ hình ảnh trang nghiêm tự tại đó. Tương tự, khi quan sát một người, nếu họ có chất liệu an lạc thực sự thì nó tỏa ra bên ngoài mà nhà Phật thường gọi là hào quang.

Hào quang là một khái niệm vật lý, nó như thứ ánh sáng tỏa bên ngoài con người. Nói cách khác, xung quanh mỗi con người có một vùng từ trường, còn gọi là vùng nhân điện hay từ trường sinh học,.... Mỗi từ trường sinh học có chất liệu giao thoa, tương tác với các trường sinh học của người khác. Cho nên, khi tiếp xúc với người an lạc thật sự, dù lúc đó tâm không được an, chúng ta cũng được ảnh hưởng và tâm trở nên lắng dịu một cách tự nhiên. Sự tương tác đó nếu nhìn bằng tâm, chúng ta sẽ cảm nhận được, còn nhìn bằng mắt thường, đôi lúc sẽ hiểu sai.

Bộ phim Titanic của đạo diễn James Cameron từng đoạt mười một giải Oscar năm 1997, có đưa hình ảnh một vị linh mục cầm quyền thánh kinh, đứng trên tàu và cầu nguyện trước khi ông và tất cả mọi người trên tàu chìm dần xuống biển. Vị linh mục cố niệm, đọc thật to để những người xung quanh hưởng niềm an vui trước cái chết. Tuy nhiên, điều đáng chú ý là trên chính gương mặt của vị linh mục này lại nhăn nhó khổ sở. Như vậy, hình ảnh vị linh mục đã tạo ra chất an lạc hạnh phúc cho người khác, mặc dù tâm ông đang đau khổ. Nhân mặt là phản ứng rất tự nhiên, nó gần như là ngôn ngữ biểu đạt đời sống nội tại mà không cần thông qua giải thích hay biện hộ.

Cũng một phản ứng hay sự phóng thích trường tâm linh của mình, mà xuất hiện hai khuynh hướng tùy theo đời sống nội tâm của từng người. Nếu là người an lạc thật sự, trường sinh học của người đó tỏa ra bên ngoài tạo thành chất liệu ảnh hưởng rất lớn đối với đời sống của những người đang “*lâm trận*”, hay những người đang dựa vào chiều thức tâm linh để có được cuộc sống an vui và hạnh phúc. Cho nên sự phóng thích đời sống nội tâm là một nhu cầu lớn, dù muốn hay không. Bởi vì điều đó mới tạo ra trường sinh học thật sự

## 6 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

hơn là cách thức giương gao, giả vờ an vui hạnh phúc. Phóng thích cảm giác không thoải mái ra ngoài là một trong những cách thức để mang lại hạnh phúc về nội tại.

Như vậy, hạnh phúc theo cách nào đó là phải vượt lên trên những điều kiện hóa của sự phóng thích, vì khi phóng thích, chúng ta phải dựa vào những yếu tố. Nếu các yếu tố đó thiếu vắng thì hạnh phúc sẽ không lâu dài. Cho nên tìm kiếm hạnh phúc và sống với hạnh phúc là điều rất khó.

### **Theo đuổi ước mơ**

Dựa trên nhãn quan, chúng ta thử khảo sát một vài tình huống thực tế để tìm kiếm nhu cầu hạnh phúc cho bản thân. Trước nhất là câu chuyện cổ dân gian Phật giáo tại Ấn Độ. Một người nông phu nghèo khó phải vận chuyển hàng hóa từ địa điểm A sang địa điểm B. Dĩ nhiên, khoảng cách giữa A và B rất xa. Anh ta chỉ có một phương tiện duy nhất để chuyên chở, đó là con lừa. Lừa là loài động vật dễ dàng vui với những cảnh bên đường. Nếu để con lừa vui theo cách mà nó muốn thì hàng hóa từ điểm A sang điểm B có thể được chuyên chở rất lâu, mất nhiều thời gian. Cho nên anh nông phu phải nghĩ ra cách thức nào đó để kiểm soát con lừa này, tức là làm cho nó đi theo hướng mà anh ta muốn. Bấy giờ anh mới đặt một bó lúa, “*basmati rice*”, loại lúa thơm nổi tiếng Ấn Độ, ở khoảng cách cố định hai tấc trước mõm con lừa. Mùi hương của lúa sẽ phảng phất ngay mũi nó, nó cảm thấy hân hoan với niềm ao ước ăn được bó lúa. Mục đích ăn bó lúa thúc đẩy bốn chân nó tiến lên phía trước, từng bước từng bước, ngày càng nhanh, càng nhiều, càng thôi thúc hơn.

Khi quan sát, nếu là người bàng quan hay là ông chủ trong trường hợp này, chúng ta sẽ thấy rằng con lừa đang đi vào khuynh hướng lao theo một lý tưởng, mà lý tưởng này

có khoảng cách rất xa hiện thực. Khoảng cách đó là khoảng cách cố định mà nó không thể nào đạt đến được. Nhưng vì hướng tới một đối tượng, cho nên trong nó có sự thôi thúc đi đến. Cuối cùng, mục đích của ông chủ được thành tựu, có nghĩa là địa điểm A đến địa điểm B được hoàn tất. Nhưng khoảng cách lý tưởng để con lừa có thể ăn được bó lúa vẫn vĩnh viễn như vậy.

Người Ấn Độ rất thương yêu các loài động vật. Ở Ấn Độ, động vật luôn sống gần gũi với con người, hoàn toàn không có khoảng cách. Vì vậy, nhu cầu phóng sinh hầu như không có. Dĩ nhiên, người sống bằng nghề chuyên chở phải biết quý trọng con lừa. Nếu con lừa mất sức hoặc gầy yếu thì khả năng chuyên chở của nó cũng giảm thiểu và tổn thất thuộc về ông chủ. Cho nên, dù con lừa không ăn được bó lúa trong khi vận chuyển, nhưng sau khi nó vận chuyển đến đích, ông chủ vẫn phải chăm sóc bằng cách cho nó ăn những loại mã mạch có năng lượng cao hơn lúa. Thực tế, mã mạch không thơm, không ngon, nhưng có tác dụng duy trì sức lực cho con lừa về phương diện chuyên chở trong một ngày, mặc dù nó chỉ ăn một nắm.

Để có hạnh phúc thực sự, câu chuyện dân gian Phật giáo gợi cho chúng ta một điều là đôi lúc chúng ta phải sống với lý tưởng, và lý tưởng đó có khoảng cách rất lớn, một khoảng cách cố định giữa hiện thực và những điều mong đợi. Khi đạt được cái mà chúng ta cho là lý tưởng, đôi lúc chỉ là một nắm mã mạch cũng làm cho chúng ta hạnh phúc sau chặng đường phấn đấu khá dài. Phải hiểu rằng ước mơ hay việc theo đuổi ước mơ là cách thức trước tiên tạo cho chính mình một cảm giác dễ chịu. Ước mơ đó nếu chúng ta biết cách nhân rộng trở thành một đời sống lý tưởng. Lý tưởng có thể là một cái gì đó bất hiện thực, nhưng nếu bỏ đi lý tưởng này, mục đích

## 8 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

ăn được bó lúa sẽ không hiện hữu, và dĩ nhiên, ăn được năm mã mạch lại càng không. Cho nên chúng ta phải chấp nhận một thực tế đó là lao đến một nhu cầu lý tưởng, mặc dù nhu cầu này có thể không thật, nhưng nó là một nhu cầu cần thiết.

Đến với đạo Phật hãy nghĩ rằng những lời Phật dạy là một lý tưởng, dĩ nhiên thực hiện lý tưởng đó không phải chuyện dễ. Bởi vì, hàng ngày chúng ta làm ăn, luôn phấn đấu để ông chủ hài lòng với công việc và hiệu năng lao động của mình. Có như vậy, đời sống gia đình mới được ổn định. Chúng ta lao theo một lý tưởng và lý tưởng đó đôi lúc trở thành cái gì đó rất phấn chấn. Nhờ phấn chấn mà chúng ta quên đi mọi lao khổ hàng ngày. Cho nên, quan niệm của câu chuyện vừa nêu, theo đuổi một ước mơ đẹp là cách thức để có hạnh phúc, mặc dù hạnh phúc này và hạnh phúc chúng ta mong muốn thực sự khác xa nhau, nhưng nếu thiếu nó, đời sống của chúng ta trở nên vô vị.

Kinh *Diệu Pháp Liên Hoa*, phẩm “*hóa thành dụ*”, đức Phật sử dụng hình ảnh cung điện tượng trưng cho những mục đích, thành quả tu tập. Bởi vì con đường từ khổ đau đến hạnh phúc có khoảng cách cố định. Việc đi trên con đường dài này dễ làm người ta nản chí, mỗi một và bỏ cuộc nửa chừng. Đức Phật dùng phương pháp “*hóa thành dụ*” dẫn dắt chúng sinh nghĩ rằng trình độ tâm linh nhất định nào đó mình đã đạt được. Sau thời gian nghỉ ngơi, thư giãn thoải mái, đức Phật mới nói đây chỉ là một cảnh giới, là một phần ba con đường hạnh phúc thật sự. Vì sức khỏe đã được phục hồi nên người ta dễ chấp nhận tiếp tục đi đến chặng thứ hai, thứ ba và cuối cùng đạt đến đích điểm thật sự lý tưởng.

Lý tưởng tu tập là phương tiện cần thiết mà nếu thiếu nó, khó có thể đạt hạnh phúc lâu dài. Cần phải đặt ra những tiêu chí lý tưởng, chẳng hạn người tại gia phải đặt tiêu chí cho

người bạn đời, cho con cái. Nhờ đặt tiêu chí, chúng ta mới có cách đi từng bước vững chắc, đạt được đến mức độ nào thì hạnh phúc sẽ có mặt ở mức độ đó.

### **Biết thỏa mãn ước mơ**

Đức Phật thường nói “*một trong những nỗi khổ đau lớn nhất của con người là ‘cầu bất đắc’*”. Dù là ước mơ thanh tao, trang nhã và lương thiện, nhưng đôi lúc không thành tựu, sự thất bại của ước mơ sẽ làm cho con người chán nản. Nếu sự thất bại cứ lặp đi lặp lại nhiều lần, bấy giờ con người có phản ứng trốn chạy. Cho nên, thỏa mãn ước mơ có thể đem lại hạnh phúc, mặc dù ước mơ đó thấp hay phương tiện, nó cũng biểu hiện bên ngoài, giống như chặng đường thứ nhất, thứ hai cần vượt qua.

Thực tế vốn phức tạp và nhiều mâu thuẫn, có những ước mơ khi đạt được lại không làm cho con người hạnh phúc, mà ngược lại khổ đau sẽ dồn dập nhiều hơn.

Thi hào Goethe là một nhà văn, nhà thơ nổi tiếng châu Âu. Ông đem lòng thương yêu cô bạn cùng lớp, dù biết rằng cô đã có chồng. Tình thương yêu một cách chung thủy, đơn phương, khiến anh ta gần như đặt hết cuộc đời mình vào cô nàng nhưng không được cô đáp lại. Nhiều lúc anh muốn bộc lộ, thể hiện, truyền đạt thông tin tình yêu của mình nhưng có khoảng cách gì đó khiến anh chững lại. Đôi lúc anh mạnh dạn thể hiện tình cảm, nhưng bị phản ứng. Cô nàng, khi thấy anh bạn vượt mức giới hạn tình bạn, trở thành tình yêu, cô hoảng hốt về kể với chồng cũng là bạn thân của Goethe.

Anh chồng là người tế nhị, sâu sắc, đời sống nội tâm phong phú nên đã đến rủ Goethe đi chơi. Trong lúc cùng ngồi uống cà phê, anh chồng mới nói: “*Có một anh Goethe nào đó đã đem lòng thương vợ tôi. Tôi nghĩ, nếu là Goethe*



## 10 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

*thật sự thì anh ta sẽ không yêu vợ tôi. Còn nếu yêu vợ tôi, anh ta sẽ không còn là Goethe nữa*”. Khi đó Goethe trả lời: *“Anh Goethe đó quá dở! Nếu tôi là anh Goethe đó, tôi chẳng những sẽ yêu công khai mà còn tìm cách chinh phục biến cô ấy trở thành vợ mình cho anh chồng biết tay”*. Cuộc đối thoại chỉ là cuộc nói chuyện qua loa để hai bên đỡ ngỡ ngàng với nhau khi cả hai phía đều bật đèn đỏ thâm yêu cầu đối phương hãy dừng lại. Tuy nhiên, khi trở về, tâm trạng Goethe trở nên buồn rầu đau khổ. Anh nghĩ rằng anh không còn cơ hội truyền đạt thông tin tình yêu. Anh bèn viết một tác phẩm mang tên *“Nỗi đau của chàng Werthers”*. Werthers, tên nhân vật chính trong truyện, đem lòng thương yêu một cô gái đã có chồng tên là Lohtéa. Chìm đắm trong những đam mê tình ái của bản thân, chàng đã sớm tự kết thúc đời mình bằng cái chết bi thảm và tuyệt vọng.

Câu chuyện vẽ lên một khung cảnh ảm đạm, một bức tranh lý tưởng, lãng mạn và kết thúc bằng cái chết. Chết vì tình yêu, chết vì lý tưởng, thể hiện trọn vẹn cho người mình yêu. Thanh niên châu Âu, sau khi đọc tác phẩm, có khuynh hướng chọn con đường tự tử khi tình yêu của mình không trọn vẹn. Làn sóng tự tử gây ngạc nhiên với những nhà phê bình văn học. Họ nói: *“Chưa có một cô gái nào đẹp như Lohtéa trong truyện của Goethe khiến nhiều thanh niên say mê đến độ kết thúc đời mình. Tuy nhiên, có một điều chúng ta cảm thấy ngạc nhiên, đó là bản thân cô Lohtéa lại sống đến cả trăm năm”*. Goethe muốn chết một cách chung thủy với người tình đơn phương của mình, và ông đã thể hiện nó qua tiểu thuyết. Thực tế, ông đã thành công trong việc làm cho hàng loạt thanh niên mới lớn với mỗi tình đầu nháng lửa phải chọn lý tưởng thỏa mãn điều ông đưa ra, nhưng bản thân ông thì không dám thực hiện.

Trong tình yêu, nếu nói theo góc độ Bồ Tát Đạo, yêu một chiều, yêu trọn vẹn, thủy chung một ai đó là điều tốt, yêu mà chẳng được yêu, cho thì nhiều nhưng nhận chẳng bao nhiêu. Đó là lý tưởng mà rất nhiều người cho là hạnh phúc. Nhưng nếu phân tích từ chiều sâu của tâm lý, họ là những người rất khổ đau. Vì tình yêu đó không được nói bằng ngôn ngữ, không được biểu đạt bằng hành động mà nó bị giam nhốt trong sự khép kín, bị ràng buộc bởi phong tục, tập quán, văn hóa, truyền thống và phong cách cá nhân. Thỏa mãn điều này thì vi phạm luân thường đạo đức, nhưng không thỏa mãn thì đời sống khổ đau chất chứa.

Bản chất hạnh phúc không lệ thuộc vào ước mơ, nó lệ thuộc vào bản chất của ước mơ hay nội dung của ước mơ. Nếu nội dung của ước mơ đẹp cho bản thân và cho người khác, đẹp ở hiện tại và đẹp ở tương lai, thì nó được đạo Phật quan niệm là hành động thiện. Như vậy, theo đuổi ước mơ, hoàn thiện ước mơ, biến ước mơ thành hiện thực chính là hạnh phúc. Ngược lại nó sẽ trở thành khối của phiền não. Thử đặt giả thuyết, nếu Goethe hay Werthers trong truyện, đạt được ước mơ chinh phục thành công trái tim của người anh ta yêu thì đồng nghĩa trái tim đó sẽ quay lưng lại với trái tim của người chồng. Như vậy, hạnh phúc của người A trong trường hợp này sẽ biến thành nỗi khổ đau của người B, và sự thỏa mãn ước mơ của người A sẽ trở thành nỗi khát vọng hay một điều gì đó đi ngược lại với thực tế của người B.

Hạnh phúc theo đuổi ước mơ phần lớn mang những chất liệu của mâu thuẫn, va chạm, xung đột và dẫn đến đổ vỡ trong cuộc đời. Quan niệm của nhà Phật khác với quan niệm của thế nhân ở chỗ một ước mơ đẹp được hoàn thiện chưa chắc mang lại hạnh phúc, nếu nội dung của ước mơ đó đi ngược đạo lý nhân quả mà đức Phật đã đưa ra. Dĩ nhiên, đạo

## 12 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

lý nhân quả mà đức Phật đưa ra với chiều thức rất khách quan, ai cũng có thể chấp nhận được trong mọi hoàn cảnh, mọi tình huống và mọi thời đại. Nó không bị ảnh hưởng bởi không gian vật lý và chiều kích của thời gian tâm lý.

### Tình yêu với “chánh pháp”

Hàn Mặc Tử là nhà thơ bất hạnh, bởi vì ông đem lòng yêu một người Phật tử. Hiện nay cô ấy vẫn sống và khoảng tám mươi tám tuổi. Hàn Mặc Tử theo Thiên Chúa giáo, nhưng người mà ông lý tưởng muốn biến thành người bạn đời lại là Phật tử. Các gia đình Huế vốn sống khép kín và đương nhiên không chấp nhận con gái mình trở thành cô dâu trong một gia đình khác đạo. Phản ứng của hai gia đình trong trường hợp này làm cho cuộc tình trở nên lộn độn. Khi phải chia tay vĩnh viễn với người tình, ông đã viết hai câu thơ:

*“Người đi một nửa hồn tôi mất  
Một nửa hồn kia bỗng dại khờ”.*

Thông thường, phản ứng và quan niệm của người thất tình là cuộc sống dường như vô nghĩa, sự thiếu vắng người yêu làm cả bầu trời sụp đổ. Tất cả niềm hạnh phúc, sự hy vọng, những gì đẹp nhất trong cuộc đời mất hết. Cái mất đó diễn ra một cách khổ đau. Nêu linh hồn của chúng ta được chia làm hai mảnh thì sự ra đi của người yêu làm cho nửa mảnh linh hồn chúng ta bị mất một cách vô cớ, và nửa còn lại chỉ là sự dại khờ, nghĩa là trạng thái ngẩn ngơ thờ thần đi tìm con đường tự vẫn, hay nói cách khác là mất đi niềm mơ ước thật sự trong cuộc đời. Quan niệm này được xem là quan niệm rất thế gian, nó chi phối rất nhiều thế hệ trẻ ở Việt Nam cũng như ở hải ngoại, những người sống theo chủ nghĩa hiện sinh của Pháp.

Nhìn từ góc độ của nhà Phật, phải hiểu rằng người từ tuổi vị thành niên trở thành người trưởng thành, dĩ nhiên điều hạnh phúc lớn nhất khi đó là hạnh phúc giới tính. Họ tìm sức hấp dẫn từ một người khác giới tính của mình trong điệu cười, giọng nói, dáng đi, dáng đứng,... tạo niềm đam mê hạnh phúc.

Tuy nhiên, đức Phật khuyên rằng khi yêu ai phải nhìn người đó với cái nhìn tổng thể bao gồm tình cảm, tâm lý, tư cách, ứng xử, kiến thức, sự hiểu biết, sự chia sẻ,... lúc đó chúng ta sẽ chọn được một con người tương đối lý tưởng hơn là nhìn người đó với cái nhìn phiến diện. Chẳng hạn, người Việt Nam có quan niệm thẩm mỹ rất khác so với thế giới phương Tây. Đối với phần lớn người Việt Nam, răng khềnh của người nữ được xem là nét duyên cuốn hút nhiều chàng trai đeo đuôi ở bất cứ nơi đâu. Hoặc đôi mắt bồ câu, sống mũi dọc dừa, miệng trái tim, khuôn mặt dễ thương, nụ cười đẹp, dáng đi yêu kiều, giọng nói truyền cảm,... khiến nhiều chàng trai thâm thương trộm nhớ hoặc bày tỏ tình thương một cách công khai. Do đó, nếu thiếu đi những nét đẹp vừa mắt kia, nhiều người cảm thấy mất cả một cuộc đời. Đó là hạnh phúc lớn nhất của người mới bắt đầu bước vào tình yêu.

Đức Phật nói, khổ đau lớn dần khi chúng ta biến yếu tố cá thể thành tổng thể. Nhìn nét đẹp của chiếc răng khềnh hay nét đẹp của đôi mắt bồ câu mà yêu cả con người đó và mang về nhà. Sau năm tháng sống chung, sự khác biệt cá tính bắt đầu bộc lộ, trái chiều nhau. Cuối cùng tình yêu chỉ còn là tình nghĩa, tình nghĩa trở thành tình đời và rồi tình đời trở thành tình hận chán chường.

Đức Phật lại dạy “*tất cả người nam, người nữ cần phải có hai vợ, hai chồng*”, thoạt nghe câu nói này nhiều người

## 14 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

có thể hiểu nhầm. Lý giải câu này đó là vì trong cuộc sống, người bạn đời mà chúng ta cho rằng mang lại cho mình niềm hạnh phúc nhiều nhất đôi lúc chính là người mang lại khổ đau. Người bạn đời là một cá thể khác giới tính, cá tính, cách ứng xử, sự hiểu biết, trí thức... Nếu nỗ lực trong tình yêu để biến hai quả tim thành một thì bản chất của sự biến đổi đó sai lầm ngay từ nguồn gốc.

Đức Phật cho rằng chúng ta phải có nhu cầu cưới người bạn đời thứ hai. Người bạn đời hiện tại có thể rất yêu thương và chung thủy, nhưng vì cả hai là hai cá thể khác biệt nên cách yêu và cách tiếp nhận tình yêu khác nhau, đó là nguyên nhân dẫn đến bất hòa. “*Hãy kết hôn với chánh pháp, ‘người bạn đời’ lý tưởng*”. Ngoài lòng chung thủy với vợ mình, mỗi người nam cần phải lấy thêm chánh pháp làm vợ; tương tự, với người nữ phải lấy chánh pháp làm chồng thứ hai của mình. Vì trong những khổ đau xuất phát từ mối quan hệ với người bạn đời thứ nhất, nếu không có người bạn đời “*chánh pháp*” bên cạnh, chúng ta sẽ không có chỗ dựa tinh thần, một nơi quy y thật sự thích đáng, và chúng ta sẽ bị khủng hoảng.

Nếu không biết cách phóng thích nỗi đau ra bên ngoài, giống như phản ứng vật lý của thân, khi tiêm một giọt thuốc tiêm chủng nào đó làm cho kháng thể biết cách đánh các loại vi trùng bệnh, đẩy chúng ra khỏi cơ thể, thì nhu cầu tâm lý của con người cũng có phản ứng đẩy những cái gì thuộc về khổ đau, không hài lòng, bất mãn, trầm cảm, mang đến cảm giác đau khổ tột cùng.

Chánh pháp, một trong những đòn bẩy, giúp đẩy nỗi đau ra ngoài một cách nhẹ nhàng và hiệu quả. Đó trước nhất là danh ngôn, kế đến là những câu khuôn vàng thước ngọc giúp đạt trạng thái an vui khi ứng dụng và nếu buông nó đi, chúng

ta có thể bị vấp phải những phiền não trong cuộc đời. Nhà Phật dạy rằng khi yêu ai đó, đừng nên nhìn vào những tướng riêng, những biểu hiện rất riêng tư thuộc về cá tính, vì khi tiếp xúc lâu dài với sự lặp đi lặp lại thường dẫn đến cảm giác nhàm chán, có khuynh hướng tìm những cảm giác mới. Nếu quan sát tướng riêng của người khác quá nhiều, lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy cái xấu thành đẹp, đẹp trở nên bình thường như nhà tư tưởng phương Tây đã từng nói: *“Đẹp là cái nhìn thuộc về đôi mắt”*. Con mắt có logic của nó, nó có con đường riêng để nhận định đánh giá và quyết đoán, mặc dù con mắt không phải là mấu chốt quan trọng. Nó được điều khiển bởi bộ não trung ương, nói theo nhà Phật, nó là ý thức hay còn gọi là nhận định, đánh giá, chấp trước, giải quyết vấn đề theo cách thức mà nó muốn. Cho nên tướng riêng là cái gì đó làm cho con người có thể đánh mất chính mình.

Đức Phật dạy *“để đời sống gia đình được hạnh phúc thì phải bỏ quên những tướng riêng mà nhìn vào tướng chung của nhau”*. Tướng chung là những biểu hiện, những đặc điểm của một dân tộc, cộng đồng, quốc gia hay một truyền thống nào đó. Chẳng hạn, khi nói đến người Việt Nam, người ta nghĩ đến da vàng, mũi tẹt, lùn lùn, bé bé,...

Văn hóa Việt Nam mang sắc thái rất đặc biệt mà các nền văn hóa khác không có. Có thể hiểu nền văn hóa Việt Nam giống như một ngôi nhà trống có nhiều cửa sổ. Gió đi vào cửa này có thể thoát ra khỏi cửa kia, rốt cuộc ngôi nhà không còn gì hết. Nói như vậy nhiều người có thể phản đối, vì cho rằng chúng ta như vậy là mất gốc. Hầu như chúng ta không biết tôn trọng nền văn hóa của mình. Ngoài những cái rất nhỏ bé, rất khó khăn khi tìm một cái gì đó thuộc chất liệu văn hóa của Việt Nam. Cái gì cũng nhỏ, nhà Việt Nam nhỏ, con đường cũng nhỏ, con người cũng lùn, cũng thấp. Rồi đến

## 16 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

ngôi chùa vốn được xem là biểu tượng của nền văn hóa Việt Nam cũng là chùa Một Cột chỉ vón vẹn mấy mét vuông. Tuy nhiên, nó đáng để chúng ta tự hào, hãnh diện.

Cho nên quan niệm thẩm mỹ, quan niệm về cái đẹp, cái thiện, ác là những quan niệm rất cá nhân, nếu nói theo nhà Phật, nó là nhãn quan. Cái chúng ta thích thì chúng ta cho là đẹp, cái gì không thích thì cho là xấu. Đứng từ góc độ này, có thể nói rằng tất cả những tính từ đẹp, xấu, mập, ốm, thiện, ác,... liên hệ đến con người, sự vật, quốc gia, sự kiện đều là tương đối. Tất cả chỉ là một cái gì đó rất cá nhân. Cho nên tìm kiếm hạnh phúc thật sự là việc không bao giờ thành tựu trên đời này. Hạnh phúc đối với người này cũng có thể là khổ đau của người kia.

Ví dụ, người nông thôn nghèo ở Việt Nam, hạnh phúc khi ngày hôm đó anh ta kiếm được khoảng 15.000 VND, tương đương 1USD, nuôi gia đình gồm vợ và những đứa con. Tuy nhiên, mức thu nhập đặt trong bối cảnh nền kinh tế cao như ở Mỹ, thì 1USD là quá khổ đau và thà rằng khai mình thất nghiệp để nhận chế độ an sinh xã hội còn hơn. Cho nên, trong hoàn cảnh khác, tiêu chí hạnh phúc đạt được của một người trong hoàn cảnh này trở thành khổ đau không thể chấp nhận ở một người khác. Sự thay đổi về hoàn cảnh, điều kiện, môi trường làm con người thay đổi quan niệm hạnh phúc. Do đó, tìm kiếm hạnh phúc thật sự phải nói rất khó khăn.

### **Chấp nhận người khác**

Trong kinh *Đại Bát Niết Bàn* đức Phật dạy “*một trong những cách để đạt được hạnh phúc là chấp nhận người khác như là một cá thể bổ sung cho mình*”. Tuy nhiên, rất khó làm được điều này, khi chúng ta là người thích hướng ngoại, thích huyên não mà bạn ta lại là người sống nội tâm thì dĩ

nhiên những gì chúng ta muốn chia sẻ sẽ làm cho người kia phiền não, và ngược lại. Những gì người kia muốn được an tĩnh lại là chướng ngại cho ta. Hai chị em song sinh cùng giờ, cùng tháng, cùng năm, vẫn có những tính cách hoàn toàn đối lập. Nếu theo quan niệm tử vi, từ ngày tháng năm sinh của Trung Hoa, Ấn Độ, Hy Lạp hay bất cứ tử vi nào trên thế giới, thì đây là trường hợp có thể dùng làm minh họa cho lời dạy của đức Phật *“không có cá tính hay định mệnh tùy thuộc vào ngày tháng năm sinh, mà tất cả tùy thuộc vào môi trường giáo dục, cá tính, cách thức của nội tâm trong từng con người”*.

Nhà Phật lý giải trường hợp chị em song sinh nhưng lại có cá tính khác nhau là do hành vi, giao tiếp mà mỗi người xây dựng, gieo trồng khác nhau trong kiếp trước, nhưng qua đời cùng lúc hoặc họ tìm nghiệp cảm tương ứng diễn ra cùng lúc. Khi gặp vợ chồng đang quan hệ giới tính hoặc một người nữ đang trong giai đoạn mang thai, hai thần thức cùng ao ước tìm kiếm đời sống mới. Lúc đó nghiệp cảm tương ứng làm cho hai người giao thoa với nhau và cùng vào một gia đình trở thành chị em song sinh. Tuy sinh cùng ngày tháng năm, nhưng nghiệp lực và hành vi đạo đức đã gieo trồng trong quá khứ của hai chị em là hoàn toàn khác biệt, cho nên họ có thể tương đồng về nhóm vật lý, tức là nhóm phước báu, về tướng mạo giống nhau nhưng cá tính thì hoàn toàn khác biệt.

Kinh *Đại Bát Niết Bàn* nêu một câu chuyện buộc chúng ta phải lý giải. Một hoàng tử đem lòng thương yêu một trong hai chị em sinh đôi. Kinh mô tả sự kiện đặc biệt đến độ chúng ta có thể hiểu nó là câu chuyện mang tính hư cấu hơn là chuyện có thật. Cặp song sinh này, người chị thì đẹp tuyệt trần như hồng nga giáng thế, hoặc đẹp đến *“ngiên thành đổ nước”*; ngược lại, người em lại xấu xí đến độ nếu chúng ta gặp một lần sẽ không muốn gặp lại lần thứ hai. Nếu có năm



## 18 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

mơ thấy dung nhan đó, chúng ta cũng không thể có được một giấc ngủ an lành. Sự tương phản giữa đẹp và xấu trong trường hợp này như giữa trời và đất, giữa thiên đường và địa ngục, giữa hạnh phúc và khổ đau. Kịch tính trong câu chuyện đức Phật nêu ra rất lớn. Làm thế nào để có thể hài hòa, chấp nhận người khác như một cá thể thì câu chuyện diễn tiến như sau.

Cô chị cũng rất thương yêu hoàng tử. Tuy nhiên, cô có một yêu cầu, đó là nếu thật lòng thương yêu và muốn cô trở thành vợ thì liệu anh có thể chấp nhận em ruột cô như em ruột của mình. Câu hỏi cũng là một lời thách thức lớn. Câu chuyện dừng tại đó, và câu trả lời dành cho mỗi người chúng ta. Nếu chúng ta rộng lượng thì có thể chấp nhận người em xấu xí một cách dễ dàng; hoặc nếu chúng ta si tình, bất chấp tất cả những gì lệ thuộc vào người kia thì chúng ta sẽ thương cả đường đi lối về.

Ca dao Việt Nam có câu “*Yêu nhau yêu cả đường đi...*” dễ dàng được chấp nhận, nhưng nếu không cùng thuộc về một cá tính thì liệu chúng ta có đủ sức chấp nhận người kia hay không, đó là điều tùy thuộc vào sự hiểu biết của từng người. Một trong những cách tiếp xúc, mở xé câu chuyện đó là, sự khác biệt giữa người chị và người em về cấu trúc sinh học, gen di truyền, nếu nói theo thể hệ khoa học ngày nay, là khó chấp nhận, vì hai người cùng gen di truyền thì không thể có người quá xấu và người quá đẹp, mà nó phải giống nhau. Cá tính có thể khác, nhưng nhân thể, cái biểu hiện ngoại hình không thể khác nhau được. Thế thì tại sao đức Phật lại dựng lên câu chuyện về sự khác nhau như vậy?

Hãy hiểu rằng trong mỗi con người có đa nhân cách, có những lúc chúng ta rất đẹp, nhưng có những lúc chúng ta rất xấu, có những lúc chúng ta hoan hỷ, nhưng có khi chúng

ta cau có,... Những cá tính đối lập gần như là những hoạt động, sự tồn tại của chúng ta trong cuộc đời. Như vậy khi yêu thương ai, chúng ta phải chuẩn bị để chấp nhận sự khác biệt của người đó đối với mình. Muốn có hạnh phúc, muốn chia sẻ với ai thì phải chấp nhận người đó như một cá thể bổ sung cho những gì mà chúng ta không có, bằng không thì sự khác biệt sẽ trở thành đối lập, dẫn đến mâu thuẫn, va chạm và đổ vỡ.

Quan niệm sự khác biệt của người khác về cá tính, cách ứng xử, kiến thức,... là một sự bổ sung cho chính mình, cũng giống như trong vườn hoa với vô vàn loại hoa, đặc điểm của hoa này sẽ làm hoa kia nổi bật và ngược lại, nhằm tạo nên một tổng thể phong phú đa dạng. Nếu cố tình loại bỏ những loại hoa cỏ dại thì tổng thể vườn hoa không nổi bật những loài hoa đẹp. Hay nói cách khác, cái đẹp trong trường hợp này nhờ có sự khác biệt lẫn nhau, mà nó làm cho nhau nổi bật hơn, hấp dẫn hơn. Sự khác biệt về cá tính cũng vậy, đức Phật dạy cần có thái độ rộng mở để dễ dàng tiếp xúc với người khác và lắng nghe ý kiến của họ, lắng nghe những thao thức, những cử chỉ, lời nói việc làm. Sau đó biến chúng trở thành cái gì đó bổ sung cho bản thân. Hoàn cảnh là nơi trải tâm để tâm thích ứng với nó chứ không phải hoàn cảnh cần được diễn ra theo chiều kích mong mỏi cá nhân. Xuôi theo nhà Phật là đặt mình trong tình huống có thể là xấu hoặc tốt, để thu nạp hạnh phúc, bằng không thì mỗi sự thay đổi về cảnh huống có thể mang lại khổ đau.

### **Cách ứng xử với cuộc đời**

Một người Việt Nam vượt biên sang Pháp. Sau mấy chục năm gian nan lưu lạc, cuối cùng anh cũng có cuộc sống ổn định và trở về thăm quê hương. Trở về đất nước mà trước đây

## 20 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

mình từng hạnh phúc, nhưng bây giờ hạnh phúc đó không còn nữa. Anh nói rằng anh không thể chấp nhận hoàn cảnh hiện tại, vì anh cho rằng anh đang sống trong một thế giới rất tự do và nhân quyền. Tất cả quyền của con người được tôn trọng một cách tuyệt đối. Thay vì có thái độ thông cảm với bà con, quyền thuộc của mình, anh cảm thấy ngột ngạt và tìm cách rời khỏi Việt Nam sớm. Như vậy, trong trường hợp này, ước muốn hạnh phúc được đặt trên tiêu chí nhân quyền, nếu thiếu nhân quyền thì hạnh phúc sẽ không còn tồn tại.

Quan niệm cuộc đời như vậy khó có thể được hạnh phúc. Liệu thế giới nhân quyền ở phương Tây có đảm bảo được hạnh phúc hay không? Ngoài nhân quyền còn có vô vàn loại hạnh phúc thuộc về đời sống nội tại, nhận thức, ứng xử, cách sống. Nếu không trái tâm để đón nhận những hoàn cảnh không như ý, hạnh phúc sẽ không bao giờ có mặt.

Để có được hạnh phúc, đôi lúc phải chấp nhận những hoàn cảnh trái ngược. Chấp nhận trong trường hợp này khác với cách thức an phận thủ thường, đặt mình trong tình huống gọi là số phận an bày, giống như quan niệm của Nho giáo, Thiên chúa giáo, Do thái giáo hay Hồi giáo. Tức là tất cả mọi thứ trên cuộc đời này, từ hạnh phúc đến khổ đau, từ cảnh huống mà mình sống cho đến những cảnh huống mình mong mỏi đều do một Thượng đế nào đó sắp đặt, can thiệp, chi phối và mình chỉ cần đặt niềm tin vào Thượng đế thì mọi thứ trên cuộc đời này sẽ được giải quyết. Sống với thái độ an phận thủ thường, con người chấp nhận số phận mà không đặt niềm tin vào tương lai sáng lạng, phản ứng gần như trói buộc mình trong cái mai rùa, khó có thể quán những hoàn cảnh khác biệt trở thành cảnh huống mang lại hạnh phúc.

Hạnh phúc là cách ứng xử với cuộc đời. Ứng xử này đòi hỏi sự khôn ngoan, trí tuệ nhận thức, sự sáng suốt hơn là những tính chất của hoàn cảnh đang diễn ra, vì hoàn cảnh đang diễn ra là quy luật vật lý hay quy luật của vũ trụ không bao giờ tỷ lệ thuận với qui luật của tâm.

### **Hạnh phúc thuộc về nhận thức**

Đời sống vật chất đầy đủ liệu có thể đảm bảo được hạnh phúc lâu dài hay đời sống vô sản tuyệt đối như các nhà sư mới thật sự hạnh phúc?

Trong kinh đức Phật kể, một vị đạo sư nổi tiếng đến độ các vị vua Ấn đều đến học hỏi đời sống tâm linh từ ngài, hoặc hỏi về những pháp an bang trị quốc bình thiên hạ, cụ thể là cách tổ chức xã hội, cách giải quyết những vấn đề kinh tế, văn hóa, truyền thống v.v... nói chung. Theo thông tục của người Ấn Độ, dù là vua quan hay thường dân, khi đến với vị đạo sư, chúng ta đến với lòng chí thành chí kính hơn là đến với vai vế xã hội mà mình đang có. Cách biểu hiện lòng chí thành đó, chúng ta phải dừng cương ngựa ở một khoảng cách khá xa cố định. Sau đó phải đi đơn độc trên đôi chân trần với lòng tôn kính, nhà vua đã làm theo cách thức đó để đến học hỏi pháp của vị đạo sư này. Trong lúc học hỏi pháp, nơi nhà vua dừng cương ngựa bị phát hỏa, tất cả hành lý ngọc ngà châu báu mới thu nhận từ những nước cống nạp biến thành mây khói theo cơn hỏa hoạn. Nhưng kịch tính chủ chốt lúc này lại diễn ra trong biểu hiện của hai người, đạo sư và nhà vua.

Trong câu chuyện đức Phật kể, nhà vua vẫn điềm tĩnh hỏi đạo lý và ông say mê với những điều đạo lý mà đạo sư trình bày. Ông cảm thấy hạnh phúc, không màng đến đám lửa cháy, không màng đến những vật quý bị đám lửa thiêu

## 22 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

đốt. Ông chỉ màng đến chánh pháp, giá trị của đời sống tâm linh mà ông đang thiếu thốn. Trong khi đó, vị đạo sư bất chợt nhìn về phía cánh rừng nơi đám lửa đang cháy, tại sao? Vì đạo sư này chỉ có hai bộ quần áo. Một bộ ông mặc, còn một bộ đang được phơi ở phía đám cháy. Đạo sư sợ rằng nếu mất bộ quần áo, ông sẽ không còn bộ nào để thay.

Trong câu chuyện của đức Phật, mặc dù đạo sư không có tài sản như các nhà sư hiện nay, nhưng cách ứng xử còn khác, hướng hồ các nhà sư hiện nay có chùa, có đoàn thể, có tài sản, thậm chí có tài khoản riêng. Như vậy, nhận định câu chuyện này, chúng ta thấy liệu đời sống vô sản thật sự có mang đến cho chúng ta trạng thái hạnh phúc lâu dài hay không?

Trong câu chuyện, đạo sư là người vô sản, ông giảng đạo lý rất hay, rất sâu. Từ đạo lý đó, bao nhiêu người được hạnh phúc nhưng bản thân đạo sư lại không hạnh phúc, bởi vì ông chỉ sống với kiến thức chứ không sống với sự hành trì. Ông có thể hiểu đạo lý vô thường và nói về vô thường một cách tâm đắc, thuyết phục nhưng đời sống, sự chứng đắc về vô thường ở ông không có. Đạo sư tiếc nuối về bộ quần áo, ông mang tâm bám víu vào nó, mặc dù nó là tài sản tối thiểu mà con người cần phải có.

Đời sống vật chất đầy đủ đôi lúc tạo phương tiện an vui, nhưng cũng là những phương tiện ràng buộc con người. Tại sao? Ví dụ, trước đây chúng ta có một tivi trắng đen, cảm thấy rất vui khi tiếp cận thông tin, du lịch đó đây trên thế giới mà không cần phải mua vé máy bay. Chỉ cần bật đài là có thể đi từ địa điểm đang ngồi trước tivi đến khắp mọi nơi. Tuy nhiên, cùng với tốc độ phát triển vượt bậc của khoa học kỹ thuật, con người ngày càng được sống trong môi trường tiện nghi hơn, do đó, cơ hội để cơ thể hoạt động ngày càng giảm.

Tất cả máy móc trong gia đình đều có thiết bị điều khiển từ xa, chỉ cần ngồi bấm là mọi thứ vận hành theo ý muốn của chúng ta. Như vậy, những phương tiện đó phục vụ cho hạnh phúc của chúng ta, thỏa mãn những gì chúng ta muốn, nhưng đồng thời phương tiện đó cũng sẽ gây cho chúng ta những chứng bệnh khác.

Đó là những hội chứng của sự nghiệp ngập, đặc biệt đối với người thất nghiệp. Trong hoàn cảnh từ sáng đến tối không có việc làm, người ta dễ dàng làm bạn với chiếc ti vi. Thói quen dán mắt trước ti vi từ sáng đến tối, hình thức giải trí này, sẽ biến người đó trở thành con nghiện. Lúc đó, hạnh phúc lớn nhất với họ là xem tivi. Hoặc những thú vui giải trí phổ biến, tụ họp thành nhóm la cà trong các phòng gym tập thể dục dụng cụ hay thể dục thẩm mỹ. Đam mê chạy theo nhu cầu cải thiện ngoại hình đôi lúc khiến người ta lạc lối, đánh mất mục đích chính là bảo vệ sức khỏe cường tráng một cách lâu dài.

Trên một phương diện nào đó, đời sống vật chất dư giả tránh cho chúng ta khỏi lo lắng về những thiếu thốn hàng ngày. Nhờ vắng bóng của sự lo lắng đó mà chúng ta có được tâm an vui đến chùa ngồi hai tiếng, thậm chí suốt ngày, mà không cảm thấy bất an. Chúng ta có thể tạm gác tất cả việc gia đình để dành trọn một ngày an tâm tại chùa, tìm kiếm giá trị tinh thần và hạnh phúc. Bằng ngược lại, chúng ta có thể có những cái vướng bận khác. Một căn nhà với đầy đủ tiện nghi, chỉ cần ngồi một chỗ vẫn có thể điều khiển ti vi, máy lạnh, rèm cửa, đầu đĩa, quạt,... bằng những chiếc điều khiển từ xa, dần dà con người trở nên lười vận động, tay chân cơ bắp thiếu linh hoạt. Thêm vào đó là chế độ ăn uống quá dư thừa đạm, gây nên chứng bệnh béo phì và các chứng bệnh nguy hiểm khác. Hạnh phúc thật sự không liên hệ đến khối lượng

## 24 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

vật chất chúng ta có hay không, mà nó liên hệ đến chất lượng tâm linh chúng ta quán niệm về cái có và không có này.

Một nhà sư chỉ có ba y một bát, ngủ dưới gốc cây, đời sống thong dong, rày đây mai đó để chia sẻ những giá trị tinh thần cho bà con bá tánh, nhưng nếu bản thân nhà sư không buông được tâm thì sự tu hành không có giá trị gì cả.

Hành giả đến chùa tu, tạm gác tất cả công ăn việc làm, thậm chí những bận bịu với gia đình, con cái, cháu chắt. Dĩ nhiên, chúng ta tìm kiếm giá trị tâm linh, nhưng liệu chúng ta có tận dụng được cơ hội đó hay chỉ đến như thói quen, nhu cầu tìm vui hoặc đến chùa để tâm sự với những người bạn đạo. Nếu chỉ tìm kiếm giá trị hạnh phúc theo một góc độ quan niệm đơn thuần như vậy, chúng tôi nghĩ một ngày tu tập đó rất uổng phí, bởi cái giá trị to lớn nhưng chúng ta đạt được chỉ một phần.

Tóm lại hạnh phúc nói một cách tuyệt đối nằm ở nhận thức của con người về những gì có và không có. Biết vận dụng tiền của vào mục đích từ thiện, bố thí, cúng dường, và làm những việc tốt cho cuộc đời thì phương tiện đó là cơ hội để gia tăng hạnh phúc, bằng ngược lại nó có thể trở thành khổ đau. Hạnh phúc thuộc về nội tâm, thuộc về nhận thức, cách ứng xử của chúng ta đối với cuộc đời. Nó là niềm khao khát, là nhu cầu không thể thiếu. Hãy mở rộng tầm nhìn, mở rộng chân trời và hạnh phúc nó có sẵn chứ không cần tìm kiếm đâu xa.

\*\*\*



## Chương 2:

# HẠNH PHÚC CỦA KIẾP NGƯỜI

*Giảng tại chùa Giác Ngộ, ngày 18-09- 2009*

*Phiên tả: Ngọc Xuân*





## Nhu cầu hạnh phúc

Trong nhà Phật, ngày tưởng niệm các vị tôn sư khác ngày giỗ của người tại gia. Lễ giỗ tại gia thường phản ánh những tình cảm gắn bó bị chia cắt trong sinh ly tử biệt, nỗi niềm tiếc luyến vô hạn của người sống khiến người ra đi nếu không được huấn luyện kỹ năng buông xả sẽ bị vướng dính trong tiến trình luân hồi. Trong khi đó, việc tưởng niệm theo Phật giáo chủ yếu là ghi nhớ công đức và những đóng góp to lớn của bậc tiền nhân mà thế hệ kế thừa cần quyết tâm duy trì và phát triển truyền thống tốt đẹp đó.

Nhân lễ giỗ tổ Hòa thượng viện chủ chùa Giác Ngộ, chúng tôi xin chia sẻ đề tài “*Những điều an vui*”, còn được gọi là hạnh phúc của kiếp người. Chủ đề này sẽ được hiểu rất khác với các quan niệm dân gian cho rằng đạo Phật tổ cáo nỗi khổ niềm đau của con người một cách quá cường điệu khi liệt kê những phạm trù khổ đau vào nhóm sự thật bé tấc và nó là nhóm đầu tiên.

Tiến trình trị liệu khổ đau của đức Phật, rất nhiều lần chúng tôi xác định rõ là kỹ năng giúp chúng ta đối diện với những bé tấc. Trong kỹ năng đối diện này, chúng ta có thể tìm được nguyên nhân, hướng đến hạnh phúc và con đường chuyển hóa khổ đau. Như vậy trong tiến trình trị liệu, đức Phật đã thừa nhận có các cấp độ hạnh phúc, đối diện và vượt lên khổ đau mà chúng ta gặp phải ở quá khứ, hiện tại hay tương lai. Rất tiếc một số nhà phê bình Phật giáo không để ý đến yếu tố diệt khổ và hướng đến hạnh phúc, nên đã hiểu sai đạo Phật như là con đường tiêu cực.

Đề tài này được trích từ ý tưởng chính của kinh *Tăng Chi* quyển hai, trang 69 bản Pali. Trong bản kinh, đức Phật nêu ra hạnh phúc của kiếp người gồm có năm phương diện. Tùy

## 28 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

từng phương diện mà ta có thể đo lường tính đếm chiều sâu và chất lượng của hạnh phúc mà mình đã có hoặc đang kỳ vọng. Cho nên tiêu chí lớn nhất là làm thế nào để đạt được trọn vẹn cả năm phương diện hạnh phúc đó.

Hạnh phúc không phải là những ý niệm trừu tượng mà là kết quả của sự làm chủ cảm xúc và hành động gieo trồng phước báu. Cũng giống như việc đầu tư vào ngân hàng công đức, tạo một tài khoản dành dụm bởi các hành động đạo đức và phước báu, để bất cứ lúc nào có nhu cầu chúng ta có thể rút ra chi tiêu cho những mục đích thiết thực.

Sở dĩ nhiều người không nhìn thấy những phước đó là vì mỗi nỗi khổ niềm đau có mặt đã làm cho họ choáng váng, ám ảnh và nghĩ rằng hạnh phúc khó có thể đến lần thứ hai. Ôm nỗi ám ảnh đó trong cuộc đời thì nó sẽ trở thành bạn bè, và hạnh phúc dù không có cánh nhưng vẫn bay xa. Theo bài kinh này, đức Phật xác định rõ chúng ta cần sống với hạnh phúc và tìm ra nguyên nhân tạo ra những hạnh phúc đó để tất cả những bế tắc sẽ không bao giờ níu kéo chúng ta và biến chúng ta trở thành nạn nhân.

Một khác biệt rõ giữa khái niệm an vui và hạnh phúc trong tiếng Việt, đó là khi nói đến hạnh phúc, người ta hiểu đến những phản ứng giác quan: Mắt thấy màu sắc, hình thái; tai nghe các loại âm thanh; mũi ngửi; lưỡi nếm các vị, thân xúc chạm và ý hình dung, cái gì dẫn đến sự hợp ý tạo phản ứng hài lòng, sự hài lòng đó được đánh giá là hạnh phúc. Trong khi đó, khái niệm an vui được đạo Phật đề cập lại vượt lên trên. An vui là trạng thái hỷ lạc nội tại, phần lớn không bị lệ thuộc vào phản ứng mang tính điều kiện. Hạnh phúc giác quan lệ thuộc vào tính điều kiện rất cao, mắt tai mũi lưỡi ý không hợp gu đồng nghĩa hạnh phúc biến mất, còn sự an vui

luôn có mặt tĩnh tại, dù trong hoàn cảnh thuận hay nghịch, nó vẫn hiện hữu như đang là. Như vậy, hướng đến mục đích an vui có giá trị cao hơn rất nhiều so với mục đích của hạnh phúc.

Không có an vui nào mà không có hạnh phúc trong nó. Trong khi đó có rất nhiều hạnh phúc nhưng không chứa chất liệu an vui. Chẳng hạn người nam mê rượu và nghiện không khí của quán rượu, tâm sự giải bày để quên đi nỗi buồn, tạm thời cho nó là niềm vui, nhưng như thế lại hoàn toàn không có chất liệu gì của an vui. Rất nhiều người nghiện cờ bạc, ma túy, mỗi lần được thỏa mãn thì cảm thấy sung sướng vô cùng nhưng thực chất trong đó hoàn toàn không có bóng dáng của an vui. Do đó, đích đến của người Phật tử là làm sao tiến đến an vui chứ không đơn thuần là thỏa mãn hạnh phúc giác quan.

### **Có con cái hiếu thảo**

Hạnh phúc vì có sở hữu là chuyện đã đành, nhưng trong sở hữu mà có được an vui là một thách đố. Bởi vì, đức Phật đã xác định rõ, chấp tất cả tính sở hữu, vật sở hữu, người sở hữu sẽ làm cho chúng ta trở thành nô lệ cho tư duy của chính mình, do đó khó có thể buông xả mỗi khi vô thường hoặc những điều không như ý diễn ra. Người mẹ khi mang trong cơ thể một mầm sống hoa trái của tình yêu đích thực thì niềm mơ ước của cả hai vợ chồng là làm thế nào để mầm sống đó được trọn vẹn hình thù, sức khỏe và mạng sống. Tuy nhiên không phải ai cũng đạt được điều an vui đó.

Kinh *Báo Ân Phụ Mẫu*, chúng ta thường đọc tụng từ mùng một đến rằm tháng bảy, nói rất rõ mười ân đức của mẹ. Về nhiều phương diện khác nhau, hầu như không có ân đức nào, người mẹ không sống với nỗi lo sợ con mình không được vẹn toàn. Ở đây đức Phật muốn dạy chúng ta một kỹ năng, trong sở hữu, nếu biết hài lòng với nó ít hay nhiều,

### 30 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

bản chất của sự hài lòng và hiểu biết đó giúp chúng ta không bị lao đao và bế tắc. Trong những quốc gia với nền văn hóa trọng nam khinh nữ, bậc cha mẹ luôn luôn có kỳ vọng rằng hoa trái của tình yêu mình tạo ra bằng một mầm sống mới phải là người nam. Ấn Độ là quốc gia rất tai tiếng về vấn đề giết các bào thai có giới tính nữ, bởi quan niệm xã hội cho rằng “*nữ nhi ngoại tộc*”. Một gia đình sinh khoảng năm bé gái, thay vì được xem là “*ngũ long công chúa*” ở các quốc gia khác, thì Ấn Độ xem là mặt rệp. Thiếu nữ Ấn Độ khi lập gia đình phải đóng tiền hồi môn cho phía nhà chồng. Bao nhiêu tiền bạc làm lưng, dành dụm suốt cả quãng đời chỉ cần lo vài lần đám cưới cho những đứa con gái là hết sạch, nếu muốn con gái có được tám chồng để nương tựa bình an trong đời. Chồng thuộc bậc lương hạng một, giai cấp cao, bảnh trai, nhà giàu thì tiêu chí các chị em đáp ứng hồi môn và các nhu cầu xã hội cũng phải cao tương ứng. Sở hữu lớn nhất mà con người bị quyến luyến khó có thể cách ly đó là con cái. Dĩ nhiên, sinh một đứa con bất hiếu, phá nhà, hại đời, làm giảm uy danh gia tộc cũng khiến cha mẹ phải mặc cảm, mang tiếng với đời, cùng nỗi đau tâm lý đè nặng.

Đức Phật khuyên hãy nắm giữ an vui trong sở hữu. Chẳng lẽ khi đối diện với tình trạng đứa con hư, chúng ta bán đứng hạnh phúc của bản thân? Đức Phật khuyên hãy thể hiện trọn vẹn trách nhiệm của bậc làm cha mẹ với sự cam kết, với phương pháp giáo dục, với sự chăm sóc, theo dõi khuyến tấn, khích lệ, giữ gìn kỷ luật ở mức độ áp dụng đạt kết quả cao nhất cho đứa con trở thành người hữu dụng. Nếu tất cả những nỗ lực đó không thành công thì cũng đừng vì thế mà bi lụy, bởi vì mỗi người ngoài nghiệp chung sinh ra trong một gia tộc, thừa hưởng gen di truyền về vóc dáng, có mặt trong một bối cảnh lịch sử, chịu chung phước và nghiệp của

họ tộc, quốc gia đó thì họ còn có những nghiệp riêng. Nghiệp riêng là nghiệp so le giữa người A với người B, đó là cá tính, lý tưởng, khuynh hướng, nghề nghiệp, cái tốt, cái xấu không ai giống ai.

Chúng ta sẽ sống đúng đắn, chuẩn mực khi hiểu được những điều vừa nêu. Việc không nên người của con em sẽ không còn là lỗi của mình nữa, chúng ta vẫn có thể chăm chút hạnh phúc, an lạc cho bản thân. Nhiều bà mẹ khi đối diện trước tình trạng đứa con bị tật nguyền, hầu như suốt cuộc đời không còn được hạnh phúc. Một số người cha tận tụy lo cho con như thể chúng là oan gia đòi nợ, do đó phải trả cho hết sự vay mượn ở một kiếp nào đó. Những quan niệm sai lầm của Nho giáo đã ảnh hưởng rất nhiều đến các Phật tử vùng Châu Á. Do đó, ứng xử và chăm sóc trong gia đình ít khi làm cho các bậc cha mẹ được hạnh phúc thật sự.

### **Có tài sự nghiệp**

Gia tài, sự nghiệp, tên tuổi, tài sản, tiền bạc nói chung là những thứ vật chất chúng ta có được từ mồ hôi, nước mắt, công sức hợp pháp, hợp đạo đức, và hợp với tôn chỉ Phật dạy. Những sự thu hoạch đưa chúng ta đến với cuộc sống tương đối đầy đủ, nhưng thực tế không phải ai cũng biết sử dụng cái sở hữu đó. Rất nhiều người càng có nhiều sở hữu càng bán đứng hạnh phúc của mình bởi nỗi lo, những thói quen xấu, những khuynh hướng hưởng thụ và bởi tâm lý sợ mất nó, tất cả đều dẫn đến hệ lụy nhất định. Đạo Phật dạy chúng ta gieo trồng phước báu, nhờ đó có được sở hữu hợp pháp, tuổi thọ. Sự bền lâu của nó đối với chúng ta mới được đảm bảo. Nếu việc sở hữu hóa không hợp pháp dẫn đến thường trực những nỗi lo. Trong kinh, đức Phật đề cập đến bốn tình huống về vấn đề tài sản và sự xử lý nó:

## 32 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

1. Người giúp đỡ có nghiệp đen, người tiếp nhận có nghiệp trắng.
2. Người giúp đỡ có nghiệp trắng, người tiếp nhận có nghiệp đen.
3. Người giúp đỡ và người tiếp nhận có nghiệp đen.
4. Người giúp đỡ và người tiếp nhận có nghiệp trắng.

Sử dụng các sở hữu vật chất dẫn đến bốn tình huống nếu chúng ta xem đối tượng tặng biếu và đối tượng tiếp nhận là một mối tương quan xã hội. Tình huống một, người tặng biếu các sở hữu vật chất có nguồn gốc từ những nghề nghiệp và hành động phi pháp, thì việc hiến cúng hay giúp đỡ này được xem là không hợp luật pháp nhà Phật. Dĩ nhiên nó vẫn tương đối tốt hơn so với tình trạng kẻ có tài sản sở hữu phi pháp mà chỉ biết ăn chơi, không biết làm phước cho cộng đồng nói chung.

Tình huống thứ hai là tài sản sở hữu hợp pháp và người hiến cúng nó phát tâm nhưng không may do vì thiếu tư vấn cho nên hiến cúng, biếu tặng cho những đối tượng, những nơi mà người tiếp nhận hầu như không có đời sống đạo đức, không sử dụng những phương tiện này vào mục đích chân chính thì quả phúc báo của nó cũng không đảm bảo.

Tình huống thứ ba, những tài sản phi pháp làm một cách lừa dối, lách luật và người hiến cúng không có đời sống phẩm hạnh đạo đức, người tiếp nhận cũng như thế thì việc hiến cúng này hoàn toàn không có kết quả. Mặc dù nhân quả của nó vẫn trở bình thường, nhưng kết quả về phương diện xã hội được xem là không có.

Tình huống thứ tư là tình huống lý tưởng. Sử dụng tài sản hợp pháp cho mục đích hợp pháp với đối tượng được giúp đỡ

cũng hợp pháp thì số tài sản sở hữu đó sẽ biến thành nguồn phước báu cho bản thân. Đây là quy chuẩn rất tốt cho tất cả chúng ta cùng noi theo. Nói cách khác, thông qua lời dạy này, chúng ta có thể thấy đức Phật luôn khích lệ những người tại gia cần có nhiều phước báu sở hữu, nhưng đừng nên chấp sở hữu. Do đó, có mọi phương tiện đủ đầy đồng nghĩa có phước báu, vấn đề ở chỗ chúng ta sử dụng phước báu này như thế nào để ngày càng lớn mạnh, chứ không nên để nó ngày càng bị hủy diệt. Tài sản tạo ra khó, nhưng mất thì rất dễ. Cũng trong kinh *Tăng Chi*, đức Phật nêu ra bốn cửa ngõ làm cho tài sản bị sụp đổ một cách nhanh chóng:

1. Sắc dục vô độ, đa thê, đa phu, không thỏa mãn hài lòng với kế ước hôn nhân hợp pháp, có những mối quan hệ ngoài hôn thú. Tài sản chu cấp cho người thứ ba luôn cao, do đó xác suất phá sản cũng tỷ lệ thuận.

2. Rượu chè, ma túy, hay nhiều hình thức biến dạng của chúng. Tiền chi tiêu vào nổi đam mê này khá cao, ngay cả khi nhận thức, hồi đầu cũng rất tốn kém cho quá trình cai nghiện nhưng không phải ai cũng dễ dàng thành công.

3. Cờ bạc, trong kinh không dùng từ “*Bác thằng bản*” nhưng lại dùng hình ảnh hết sức ấn tượng, đó là hố sâu của sự sụp đổ. Trong cờ bạc, tất cả đều thua, có điều là thua trước hay thua sau, nhanh hay chậm. Vốn nhiều thua sau, vốn ít thua trước. Vực thẳm này không có điểm tựa để vươn lên trong cuộc đời. Tình trạng thua lỗ nhiều dẫn đến trộm cắp, và các hành động phạm pháp, thậm chí quyên sinh vì chán nản thất vọng.

4. Tiêu xài một cách hoang phí

Tóm lại, có sở hữu tài sản, có con cái, gia đình sự nghiệp mà không biết giữ, đồng nghĩa làm cho đời sống hạnh phúc này mất đi những giá trị về chất lượng. Cho nên tu theo Phật thì cố gắng



## 34 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

làm sao duy trì hạnh phúc và niềm an vui. Muốn như thế, chúng ta phải hiểu rõ nguyên lý về vô ngã và vô thường.

### **Vô thường vô ngã**

Vô thường là sự thay đổi thông qua tiến trình của thời gian. Mọi thứ không còn ở ngay điểm mà chúng ta mong ước. Tùy vào tính điều kiện, nó có thể thay đổi tốt hơn hay tiêu cực hơn. Thấy rõ được như thế thì khi những biến thiên xảy ra trong cuộc đời ảnh hưởng đến tài sản và bản thân mình, chúng ta không khổ đau và biết tìm cách khống chế, cụ thể hơn là làm chủ được cảm xúc, không để lại bất kỳ phản ứng tiêu cực nào do sự đè nén hay do gắng gượng mà vốn nó không phải là giải pháp.

Vô ngã là mọi thứ diễn ra trong cuộc đời như một dòng chảy, như phản ứng của nghiệp, và như một quy luật tất yếu trong tự thân. Chúng ta không cần bận tâm nó đến với mình, mặc dù dĩ nhiên về phương diện luật pháp, hiện thực, nó đang đến với chúng ta, người thân, gia tài, sự nghiệp, sở hữu nhưng chúng ta vẫn nghĩ rằng, quy luật đó là của chính nó. Không nên để mình vướng kẹt vào tiến trình này, mặc dù chúng ta vẫn là người rất có trách nhiệm. Nhà cháy, tài sản lụt trôi, hoa màu bị thời tiết phá hoại v.v... tất cả những thiên tai hay tai nạn do chính con người tạo ra ảnh hưởng đến bản thân và sở hữu không làm cho chúng ta khổ đau, bởi vì sự khổ đau trong tình huống này đồng nghĩa với nhân bết tắc, bất hạnh gặp nhiều lần.

Cho nên vô thường, về phương diện thời gian, đối với vật sở hữu nên được khép kín lại tại đó, đừng để nó ảnh hưởng đến dòng cảm xúc và bản chất hạnh phúc của chúng ta. Đức Phật nói làm được như thế là chúng ta đang sống với hạnh an vui trong sở hữu. Sở hữu nhiều hay ít không quan trọng, nó

tồn tại hay không tồn tại cũng không phải là vấn đề quá bận tâm đến độ như là nổi ám ảnh. Phước nhiều chừng nào chúng ta sử dụng cho việc thiện, việc tích cực nhiều chừng đó. Nếu nó không còn thì cũng không vì thế mà thất điên bát đảo.

Nếu biết áp dụng phương pháp trị liệu này trong khủng hoảng tài chính toàn cầu, từ tháng 07/2007 đến tháng 01/2009, thì có lẽ rất nhiều người đã không chết oan, chết tuyệt vọng, hay trở thành người điên dại lao đầu vào những cuộc ăn chơi, vì nghĩ rằng cuộc đời của mình kết thúc.

### **Hưởng phước đúng cách**

Sở hữu tài sản là một loại phước báu, con cái là một loại phước báu. Trong khi đó, Nho giáo lại cho rằng “*con là nợ, vợ là oan gia*”. Nhiều phụ nữ khổ đau vì mất quyền làm mẹ do bệnh, phải chạy vạy rất nhiều phương pháp thậm chí mang thai hộ hay tạo mầm sống bằng ống nghiệm mà vẫn không có kết quả. Trong khi đó rất nhiều người nghèo khó không hề muốn có con, lại có đến hàng chục đứa. Có vẻ quy luật của sự sống không đáp ứng lại nguyện vọng của con người, nó đi theo quy luật nghiệp chung và riêng của nó.

Nhiều người trách trời bất công, trách như thế là oan cho trời, vì trời có mặt đất mà bất công. Nếu có mặt, ông trời cũng bế tắc. Sự vận hành nghiệp chung và riêng tự trở quã trong tiến trình của nó, không ai có thể can thiệp được. Do đó, có phước và biết cách hưởng phước là một điều an vui.

Phước báu, ngoài sở hữu tài sản còn là sự thuận lợi khi được sinh ra trong bối cảnh lịch sử hòa bình; kinh tế, văn hóa, nghệ thuật, giáo dục phát triển. Sự lạm phát về kinh tế tài chính hầu như vắng mặt, cho nên chúng ta đầu tư ít mà lại gặt hái thành quả cao. Đó gọi là có phước, không phải do chúng ta giỏi hay không được ai tư vấn. Sự khác biệt rất

### 36 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

lớn về bản chất sinh hoạt liên hệ đến có phước hoặc kém phước có thể được minh chứng bằng một thử nghiệm nhỏ sau, chúng ta hãy đến tham quan những khu vực bán cùng một mặt hàng, sự trang hoàng nội thất trong khu vực này giống nhau, người bán hàng cũng rất lịch thiệp, vì cùng được huấn luyện kỹ năng bán hàng, chất lượng món hàng đồng đều nhau. Ấy thế mà, có tiệm vắng, tiệm bán một tay không kịp. Chúng ta có thể lý giải đó là sự chênh lệch về phước báu. Nhiều người bán hàng không biết ăn nói, chèo kéo nhưng khách đến mua rất đông. Hiện tượng này phổ quát hóa.

Trong cơn khủng hoảng tài chánh toàn cầu hai năm qua, các đại gia bất động sản và thị trường chứng khoán trở nên trắng tay, nguồn tài chính và sự gượng dậy nếu không có những gói kích cầu và viện trợ từ chính phủ thì không biết khi nào mới có thể tái hồi phục. Tuy nhiên, trong giai đoạn đó, có người lại bỗng dưng giàu có không thể tưởng tượng. Nếu hiện tượng lở bồi là quy luật của thế giới tự nhiên, thì trong phước báu, hiện tượng này liên hệ đến biệt nghiệp và cộng nghiệp, nó cũng diễn ra theo thế tương tự. Sự thất bại của người A, cộng đồng A, khu vực A có thể trở thành điều kiện thuận lợi cho đối tượng B, cộng đồng B, khu vực B làm giàu.

Năm 1930, khủng hoảng tài chính cũng từng diễn ra kéo dài suốt năm năm. Một số người trở thành đại gia nổi cộm vì có cơ hội mua tất cả những công ty, xí nghiệp bên bờ vực phá sản với giá chỉ bằng 1/4, thậm chí 1/10. Nhật trở thành tập đoàn giàu có từ khủng hoảng tài chính vào thời điểm ấy.

Năm 1980, một lần nữa, Nhật cũng trở thành đại gia hừng hực lấy những tập đoàn bị thua lỗ phá sản. Đến hai năm vừa qua, báo chí đưa tin Trung Quốc bắt đầu trở thành đại gia mới. Các đại gia Trung Quốc mua lại rất nhiều công ty thua lỗ lớn. Sau một năm họ trở nên vô cùng giàu có. Do đó, phước báu

là hộ pháp bảo hộ chúng ta trong những tình huống khó khăn. Muốn gặp nhiều thuận lợi trong cuộc đời để thăng tiến, thành công, phát triển thì phải gieo trồng phước báu. Cầu nguyện không có tác dụng, nếu không có phước báu. Có phước, khi cầu nguyện, phước sẽ tự động theo tiến trình tự nhiên của nhân quả, làm cho người ta có cảm giác nhờ sự cầu nguyện mà thành tựu kết quả như ý muốn. Thực ra, tất cả đều do phước của chúng ta tạo ra. Không có phước thì không cách gì chúng ta đạt được.

Đức Phật dạy nghệ thuật để tạo phước là làm phước, nghệ thuật sống phước để duy trì và phát triển phước. Cũng như tiền, nếu để không thì tiền chết, tiền đầu tư có phương pháp thì tiền đẻ ra tiền. Phước báu cũng như thế. Sự thành công, được người quý mến, có uy đức, thẩm quyền, biết tiêu thụ tài sản mình có, có uy tín với tha nhân và cộng đồng đều được xem là phước. Phước nếu không biết giữ sẽ suy sụp rất nhanh. Đường đi của phước là nước chảy xuống thấp. Do đó, tạo phước là làm sao để nước chảy lên cao. Nước chảy xuống thấp là tiến trình tự nhiên, nếu chúng ta theo khuynh hướng chỉ biết hưởng, sau một thời gian nước sẽ cạn. Dân gian có câu “*Tọa thực sơn băng*”, ngồi không hưởng thì núi phước cũng sụp lở.

Người Việt Nam khi có mặt ở các châu lục sau năm 1975, trong giai đoạn đầu họ đã phải phấn đấu rất nhiều để tạo dựng sự nghiệp mới. Trong số đó cũng có nhiều thành phần lợi dụng vào các lỗ hổng của luật pháp phương Tây để gom góp về mình. Chế độ an sinh xã hội vốn chu cấp cho những người thất nghiệp. Nhiều người Việt Nam lanh trí, không ký bất cứ hợp đồng lao động nào khi đi làm. Dĩ nhiên nếu không ký hợp đồng lao động, họ sẽ chỉ nhận đồng lương rẻ hơn 10% so với những lao động ký hợp đồng, nhưng bù lại họ lại được nhận

## 38 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

khoản trợ cấp thất nghiệp từ chính phủ. Làm ca một chưa đủ, họ làm ca hai, ca ba. Khoảng mười năm sau họ có được căn nhà, xe hơi, phương tiện, tiện nghi vật chất đủ đầy. Họ cho rằng như thế là mình đang dành dụm phước, nhưng thực ra họ đang vay nợ phước. Chế độ an sinh xã hội được thiết lập ở các quốc gia nhằm mục đích hỗ trợ người lâm nạn, không còn khả năng tự lập, trợ cấp để tệ nạn xã hội không có cơ hội diễn ra ở mức độ nguy cơ. Tuy nhiên, nhiều người lợi dụng vào đó để làm giàu.

Năm 2003, khi chúng tôi có mặt tại Úc Châu, các đài truyền hình và báo chí đưa một tin tức đau lòng: “*Một người Việt Nam đi máy bay để ăn trợ cấp*”. Vì hệ thống lỏng lẻo, họ đăng ký cư trú ở nhiều bang và xin trợ cấp ở nhiều bang. Đến ngày lãnh lương trợ cấp, họ bay từ tiểu bang này sang tiểu bang kia để nhận. Hành động đó là vay nợ mà cứ tưởng rằng mình đang hưởng phước.

Lệ thuộc vào tấm lòng thương yêu và sự chăm sóc của những người thân thương như cha mẹ, bạn bè, họ hàng trong khi bản thân có năng lực, sức khỏe để lao động, đó cũng là sự vay nợ chứ không phải hưởng phước. Nghệ thuật biết sống với phước là một thách đố. Phước luôn luôn là cái ban tặng đến người chứ không phải gom góp về cho chính bản thân mình. Khi ban tặng, chúng ta ban tặng hợp pháp, có nghệ thuật, chúng ta mang lại niềm vui cho rất nhiều người thì phước đó không bao giờ cạn kiệt. Còn sử dụng nó như nguồn tài nguyên thì sẽ đến lúc nó không còn nữa. Và sự suy sụp sẽ đẩy chúng ta rơi từ đỉnh cao xuống vực thẳm.

Trong kinh, đức Phật thường nói, chư thiên khó có thể tu vì phước báu của họ rất lớn. Sống trên núi phước khiến họ có cảm giác hạnh phúc của mình là tuyệt đỉnh, do đó không cần tu để trở thành người an vui thật sự. Khi có những biểu hiện suy phước báu thì mới vỡ lẽ, khi ấy đã quá muộn màng, khó

có thể gây dựng lại được. Cũng như người bị ung thư giai đoạn cuối, khó có thể phục hồi, vấn đề còn lại là thời gian, những tích tắc đồng hồ trôi qua và sự kết liễu kéo theo sau.

Các dấu hiệu của sự kém phước, đó là mồ hôi ra nhiều, nổi buồn lo, phiền não xuất hiện trên nét mặt. Trạng thái đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt không còn thanh thoi, luôn có cái gì đó cuống quýt. Tất cả dấu hiệu này cho thấy phước bắt đầu giảm. Dĩ nhiên, chúng ta đừng lẫn lộn tình trạng trong một giai đoạn mà mọi sự đầu tư của chúng ta bị bế tắc, những khó khăn nhất thời nào đó đồng nghĩa như sự suy sụp phước, không hẳn thế. Thăng và trầm như một đường sin, lệ thuộc rất nhiều vào tính điều kiện. Tổng thể phước nếu không mất đi thì trong những giai đoạn nghịch cảnh, phước đó vẫn còn và trở thành tiềm năng, một lúc nào đó sẽ phát triển giúp chúng ta vực dậy như một sự phục hồi.

Từ trong chùa nhìn ra, ngôi nhà sát vách phía bên phải chùa Giác Ngộ, vốn của một đại gia Phật tử. Gia đình ông sở hữu đến sáu căn nhà trong khu vực quận năm và quận mười. Những năm 1970, gia đình phải bỏ cả sáu căn nhà để ra đi, thậm chí không dám vào chùa từ giã Hòa thượng viện chủ, mặc dù là đệ tử của Hòa thượng. Nghĩa là “*bỏ của lấy thân*”, sẵn sàng chấp nhận, nếu hết phước làm mồi cho cá, họ cũng hoan hỷ. Bế tắc giai đoạn đó, họ muốn thoát để đi tìm một thế giới đầy đủ đời sống vật chất, tự do để phát triển, có những thứ để họ đầu tư và có công bằng xã hội để có thể sống hạnh phúc. Vượt biên sang Hoa Kỳ, cả gia đình làm việc rất vất vả. Sau hai mươi năm lập nghiệp bằng nghề nghiệp chân chính, hiện nay họ có được hơn mười căn nhà. Mất đi sáu căn nhà ở Việt Nam để có hơn mười căn nhà ở Hoa Kỳ, bao gồm hòn đảo rất lớn ở Sacramento, thuộc thủ phủ bang California, trị giá hàng triệu đô la. Tình huống đó gọi là phước đã nuôi, làm

## 40 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

cho gia đình này vượt qua khốn khó. Những nghịch cảnh diễn ra với họ chỉ là hoàn cảnh tạm thời.

Dựa vào cấu trúc này, mỗi khi chúng ta đối diện với những thách đố, đừng chán nản tuyệt vọng mà hãy cố phấn đấu vì phước đã gieo trồng không bao giờ mất. Nó khác hoàn toàn với lúa. Lúa bỏ lâu trên mặt đất, không có sự sống sẽ chết, hoặc bị gia súc ăn. Còn phước, nếu không dùng hết sẽ còn mãi mãi. Cũng như số tiền trong tài khoản, không rút tiền thì vốn và lời ngày càng gia tăng. Khi làm các công tác xã hội, từ thiện, phát tâm, hiếu kính với cha mẹ, giúp đỡ người hiền lành,... một số có cảm giác bị cướp công, mình làm người khác hưởng. Thực ra phước đó vẫn còn nguyên, do đó đừng phiền não, chán nản. Ai cướp công là đang mượn nợ và họ phải đền trả bằng nhân quả, vấn đề là thời gian sự trở quả đó sẽ diễn ra như thế nào.

Hiểu được nguyên lý hoạt động của phước, người tại gia lần xuất gia không nên thất vọng rằng tại sao mình làm nhiều Phật sự, đóng góp cho xã hội mà cuộc đời lận đận, phong ba, chao đảo, từ đó thoái tâm. Có người còn hiểu sai lầm rằng trì kinh *Pháp Hoa* nên đổ nghiệp, từ đó bỏ việc tu tập, nghĩa là vấy tay chào với phước báu, vì hiểu sai bản chất của nhân quả.

### **Không có nợ nần**

Mượn nợ là một nỗi khổ và người cho mượn nợ cũng khổ. Đức Phật dạy đừng bao giờ cho mượn nợ, vì chúng ta không phải là ngân hàng, cũng không phải là dịch vụ cầm đồ. Ai sai lầm tự biến mình thành ngân hàng hoặc dịch vụ cầm đồ sẽ có ngày mất hết tài sản. Nhiều Phật tử hoang mang không biết việc đảm trách nghề cầm đồ với lãi suất cao có hợp với đời sống chánh mạng không? Câu trả lời là không. Bởi nhiều người vì hoàn cảnh bết tắc không có những cơ sở

pháp lý để vay nợ ngân hàng, do vậy, ở cấp quốc gia hay quốc tế, họ bị ép vào tình thế trả lãi cao hơn số lãi được ngân hàng quy định. Chúng ta lại làm lời trên sự khổ nạn của một người bất hạnh, đồng nghĩa việc đẩy họ vào ngõ bế tắc.

Tuy nhiên, cho mượn mà không lấy lãi cũng là một việc làm liều. Đức Phật chưa bao giờ khuyên chúng ta làm như thế. Vì tình huống giựt nợ nếu xảy ra sẽ đốt cháy tình thân. Do đó, chỉ nên giúp đỡ, nếu không, đừng cho mượn. Việc vay mượn chỉ nên được thực hiện tại ngân hàng, hay các dịch vụ hợp pháp. Ở đó có những cam kết về lãi suất để người mượn nợ có trách nhiệm thanh toán đúng với khế ước xã hội mà luật pháp cho phép.

Trước đây giảng tại Hoa Kỳ bốn lần, chúng tôi được biết có một gia đình thuộc về hàng triệu phú Việt Nam, vì muốn dang tay giúp đỡ những người thân còn ở Việt Nam được định cư sang Hoa Kỳ và có công ăn việc làm ổn định ngay từ ban đầu, họ đã nghĩ cách làm ăn. Tiền có trong ngân hàng khoảng hai triệu đô la, họ rút ra đầu tư một cây xăng giá khoảng 1,3 triệu, mấy trăm ngàn còn lại mở một quán ăn. Nhưng vì thiếu tư vấn và kinh nghiệm, cây xăng trải qua sáu năm liên tục ế khách, vì nằm trên tuyến đường vắng vẻ. Lúc mua thì giá thị trường rất cao, trong lúc túng thiếu muốn bán lại chỉ hai trăm ngàn đô la mà không ai mua. Quán thực phẩm họ đầu tư cũng trong khu vực vắng nên mỗi tháng phải bù lỗ để trả lương nhân viên, thuê má, điện nước. Tình trạng này kéo dài gần năm năm, khiến gia đình đứng trước bờ vực phá sản.

Thương người thân, muốn giúp nhưng thiếu phương pháp thì dù có phước trong quá khứ, dù sống rất đạo đức hiền lương, vẫn có thể trở thành những người trắng tay. Trong hoàn cảnh đó, chúng tôi rất khó khuyên những người Phật tử này không bị thoái thác niềm tin. Họ nghĩ rằng quá khứ đã



## 42 • HẠNH PHÚC TRONG TÀM TAY

tùng phát tâm cúng dường, xây dựng chùa chiền, làm công đức, phước báu biết bao nhiêu, nay chỉ vì muốn giúp người thân có chỗ an cư lạc nghiệp lâu dài, mà phải trắng tay như ngày hôm nay. Trắng tay chưa đủ, bằng uy tín giàu có của mình trong quá khứ, họ gượng dậy để tiếp tục làm ăn, phải đi vay nợ, mượn hết chùa A đến chùa B, C, người A đến người B... Khủng hoảng kinh tế tài chính toàn cầu của Mỹ ảnh hưởng đến toàn thế giới trong vòng hai năm qua đã làm cho việc đầu tư của họ trắng tay thêm một lần nữa.

Khi mang gánh nợ trên vai, người ta đi một cách rất ỉ ạch, mệt mỏi, rất may mắn họ chưa đến chỗ tuyệt vọng. Tuy nhiên, những người đầu tư vào họ đều khổ lây. Chúng ta phải hiểu rõ, người không có khả năng vay nợ ngân hàng đồng nghĩa không có khả năng để thanh toán và thanh lý.

Suy thoái tài chính toàn cầu của Hoa Kỳ ở phố Wall ảnh hưởng toàn thế giới là do đâu? Do họ khai thác lòng tham một cách thiếu phương pháp. Kinh tế thị trường bản chất phát triển từ lòng tham. Hệ thống khuyến mãi phát triển trên lòng tham, các quảng cáo cũng trên lòng tham. Những hình thức làm hài lòng khách hàng: “2 trong 1”, “3 trong 1”, “4 trong 1” ..., “sử dụng hàng trong một tháng, không hài lòng trả lại không tính tiền” cũng khai thác lòng tham. Cho vay mượn nợ một cách vô tội vạ, không tính đến khả năng thanh lý, chính là lòng tham tuyệt đối của các chủ đầu tư ngân hàng. Kết quả chỉ cần hai tháng thất nghiệp, con nợ mất khả năng chi trả, ngân hàng phải dỡ nhà bán đấu giá, dẫn đến tình trạng phá sản.

Nhiều người nghĩ đơn giản rằng đầu tư cho bạn bè, người thân mượn nợ để mình có tiền lãi nhiều hơn. Rốt cuộc khi họ lâm nạn mình cũng chết theo. Một triệu phú có thể trở thành một con nợ lớn. Khi mắc nợ, tâm lý sợ hãi, mặc cảm, chán nản xuất hiện. Do đó, không nợ nần là niềm hạnh phúc.

Cách đây khoảng một tháng, báo chí đưa tin, nhiều chị em phụ nữ ngoại hình đẹp, chỉ vì hoàn cảnh xuất thân nghèo khó muốn có cơ hội đổi đời, họ liên hệ các dịch vụ môi giới để được làm vợ người Hàn Quốc đến nỗi đôi lúc làm mất luôn giá trị của bản thân. Mỗi lần từ quê lên TP. Hồ Chí Minh, tiền xe, tiền ăn ở, son phấn khá tốn kém. Ấy thế mà rất nhiều cô mất cả chục lần vẫn chưa được chọn. Họ phải thoát y trình diễn để những người đàn ông Hàn Quốc xem ngoại hình có vừa ý hay không. Nhân phẩm người phụ nữ Việt Nam bị chà đạp chưa từng thấy. Cũng có thể Việt Nam bị ảnh hưởng từ những cuộc mua bán của những kẻ giàu có ở những nước phát triển như Đài Loan, Hàn Quốc... trong rất nhiều năm qua. Đó là một nỗi đau. Khi bị bắt, chị em trả lời họ nuôi mộng đẹp, không ngờ bây giờ trở thành ác mộng.

Viễn cảnh trở thành người vợ của Hàn Quốc chưa thấy, trước mắt họ là khoản nợ vài chục triệu, vì cả chục lần lên xuống TP. Hồ Chí Minh. May mắn là họ bị bắt, bằng không, có thể họ sẽ bị chủ nợ ép phải làm nghề lâu xanh. Đó là chưa kể đến tình trạng làm vợ những ông chồng Hàn Quốc mà phần lớn đều có chứng bệnh tâm thần, nghề nghiệp không ổn định hoặc bị phụ nữ Hàn Quốc chán chê, nói chung họ thuộc thành phần không thành công, bết tắc, nhưng cái nghèo của họ dù sao vẫn khá hơn so với cái nghèo của Việt Nam. Chị em ở những tỉnh lẻ được hứa hẹn nhận trợ cấp mỗi tháng một khoản tiền là họ mừng rỡ, nghĩ rằng cơ hội đổi đời đã đến, họ sẵn sàng bỏ tiền làm lễ cưới linh đình để nở mặt nở mày với hàng xóm, quê hương, nhưng khi qua đó sống khổ đau phải ngậm bồ hòn làm ngọt, vì sợ xấu hổ. Một số trường hợp phụ nữ Việt Nam trở nên tâm thần khi sống tại Hàn Quốc. Nguyên nhân vì không biết chi tiêu tiền, quản trị tài chánh, bị đối xử tệ bạc.

## 44 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Đua đòi là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng mắc nợ lớn. Nhiều người đi mượn nợ để bố thí. Đức Phật không hề dạy như thế. Họ lý giải rằng, vì đã hiểu vô ngã sở hữu, tất cả mọi thứ đều là tạm bợ nên không có gì phải giữ. Trong khi người thân đang nghèo khổ thì không giúp, đi giúp thiên hạ, làm như vậy, người ta nhìn vào sẽ hiểu nhằm đạo Phật dạy đệ tử làm chuyện viển vông. Phải hiểu rằng đức Phật khuyên lái trong lợi nhuận, không phải lái trong doanh thu nên được chia làm bốn phần bằng nhau: Một phần làm từ thiện, một phần hiếu thảo, một phần chi dùng cá nhân và phần còn lại để tiết kiệm. Kinh doanh không có lãi, chúng ta không nên làm từ thiện vì từ thiện là việc làm lâu dài. Hiểu rõ lời Phật dạy để có thể ứng dụng hợp lý.

Thời gian qua, một số Việt kiều về nước thể hiện mình là đại gia, muốn có bạn tình ở Việt Nam nên phải vung tay chi tiền như nước, khiến người bạn tình được chu cấp mừng rỡ nghĩ rằng gá được cây to, cuộc đời từ đây được thoải mái, không ngờ chàng đại gia kia là kẻ đang vay nợ ở hải ngoại trốn về. Do đó, thà nghèo không thiếu nợ vẫn hạnh phúc hơn giàu mà mang nợ nần. Nếu đặt trong bối cảnh lớn ở xã hội phương Tây, theo cơ chế thị trường, thì người giàu nào cũng thiếu nợ. Ai thiếu nợ nhiều chừng nào và có khả năng thanh toán tương thích chừng đó, thì đó là người có uy tín. “*Credit card*” là thẻ uy tín, dịch là thẻ tín dụng, có nghĩa sử dụng uy tín để tạo uy tín trong vay nợ. Nền kinh tế thị trường vốn khích lệ lòng tham, thúc đẩy người có mười đồng vốn sẵn sàng chi tiêu hai mươi đồng để rồi phải bỏ công làm ngày làm đêm trả nợ, mười hai con giáp, con nào cũng là con trâu. Nhờ đó mà kinh tế quốc gia phát triển, nhưng người dân phương Tây, không ai không thiếu nợ.

Nổi căng thẳng luôn luôn ám ảnh họ, cuộc sống của họ trở nên tất bật, bộn bề thiếu vắng phong thái thanh thoi an

nhàn. Do đó, chúng ta phải sống chi tiêu một cách hợp lý để không phải thiếu nợ, và cũng đừng vì hám lợi nhất thời mà cho vay nợ những người thân, cuối cùng tiền vốn mất mà tình thương cũng không còn.

### **Không có lỗi lầm**

Đây là niềm an vui mang tính đạo đức rất quan trọng mà đức Phật khuyên tất cả mọi người cần phải thực hiện.

Hạnh phúc đời sống vật chất, sở hữu, không thiếu nợ, phước báu chỉ mang tính điều kiện và bị quy luật vô thường chi phối. Trong khi đó, an vui do không có tội là vĩnh hằng. Kẻ tạo tội lúc nào cũng nơm nớp lo âu, sợ bị luật pháp phát hiện, bị người truy tố, bị xã hội cô lập, lên án, nguyên rủa, trả thù. Nếu luật pháp không đòi nợ thì nhân quả cũng bắt đền. Tội lỗi là mối nợ rất lớn. Rất nhiều người phạm kẻ tục không hiểu, nghĩ rằng cuộc đời mình đến đây là hết, “*cùi không sợ lở*”, “*điếc không sợ súng*”, càng dấn sâu vào vũng lầy tội lỗi. Từ việc thiếu nợ dẫn đến tội lỗi đôi lúc chỉ là một khoảng cách rất ngắn.

Mấy tháng vừa qua, tòa án phán xử vụ án một con nợ bị chủ nợ đòi. Không những không trả nợ mà còn dàn xếp giết chủ nợ, sau đó chặt xác thành nhiều khúc, bỏ vào thùng xốp thả xuống sông. Cuối cùng kẻ phạm tội bị phát hiện và bị tuyên án tử hình. Mặc dù khóc lóc van xin, được gia đình nạn nhân tha thứ, luật pháp tha thứ nhưng tòa án vẫn kiên quyết tuyên án tử hình để làm gương.

Tội lỗi có nhiều gốc rễ của xã hội, gia đình, tâm lý, cá tính, nói chung dù bất cứ điều kiện gì, tình huống nào, nếu chúng ta không làm chủ được tâm thức của mình thì mỗi hành động, lời nói, việc làm là một phương tiện dẫn đến tội lỗi. Nghi thức sám hối sáu căn mà chúng ta có dịp đọc tụng

## 46 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

trong mấy năm qua tại chùa Giác Ngộ vẽ nên bức tranh tội lỗi mà hầu như con người khi sinh ra và nhiều kiếp trước cho đến lúc qua đời không tạo tội này cũng tạo lỗi khác. Rất nhiều tội lỗi từ mắt, tội lỗi phát xuất từ tai, do mũi và lưỡi, có tội lỗi do thân, và do tâm lý. Mỗi lần đọc lại bản văn sám pháp, lòng chúng ta cảm thấy rung động, sợ hãi và nêu quyết tâm không tái phạm trong tương lai. Cho nên trong các chùa Bắc tông, nghi thức sám hối được áp dụng nửa tháng một lần nhằm mục đích nhắc nhở. Nó như tấm gương phản chiếu. Ai cũng có thói quen soi gương mỗi ngày vài lần để xem gương mặt mình có đẹp, sạch, ăn mặc có chỉnh trang chưa, có thể nhờ đó mà điều chỉnh. Nếu chúng ta biết lấy tấm gương đạo đức để soi mình cũng vài ba lần như thế trong một ngày, chắc chắn cuộc sống sẽ rất an vui. Đừng đợi đến lúc bị luật pháp truy tố hay bị người khác phê phán mới bắt đầu suy nghĩ lại.

Trên tinh thần này, người con Phật không nên kỳ vọng trong các tương quan xã hội nhận xét về mình bao giờ cũng phải là lời khen tặng. Có rất nhiều lời khen tặng thuộc về adua, cười lấy lòng, xã giao. Cũng có rất nhiều lời phê bình nặng, nhưng lại mang tính góp ý và xây dựng.

Người sáng suốt là người biết sử dụng các nguồn phê bình góp ý xây dựng, dù xuất phát từ động cơ tốt hay xấu, để làm mới chính bản thân mình. Nhờ đó tội lỗi được tách ly. Kinh mô tả A Xà Thế sau khi giết cha, trải qua chuỗi thời gian điên loạn về tâm thần, suýt chết. Nhờ y sĩ Kỳ Bà là trợ thần, cũng là đệ tử đức Phật, dẫn ông đến gặp đức Phật. Ngài đã khuyên vua một câu ngắn gọn có giá trị trị liệu rất cao: *“Trong đời có hai hạng người, một là từ lúc sinh ra đến lúc nhắm mắt chưa từng tạo tội, họ là những bậc thánh từ thuở lọt lòng. Hai là sinh ra không có lỗi chỉ có tội hoặc vừa có lỗi vừa có tội, nhưng sau khi được nhắc nhở, giáo dục, khuyên răn, họ*

*ý thức và cam kết không tái phạm trong tương lai*”. Đức Phật kết luận: “*Loại người thứ hai cũng là một bậc thánh*”.

Giữa hai bậc thánh, bậc thứ hai đáng trân trọng hơn cả. Đức Phật nói, bậc thứ nhất không có trong cuộc đời, đó chỉ là lý tưởng, hay nói cách khác, lỗi lầm và sai sót của con người là thuộc tính, thói quen, tình trạng thiếu kiểm soát tâm hay nhiều nguyên nhân khác có thể thông cảm. Luật pháp luôn có khung hình phạt nhất định, nếu không thể thông cảm thì phải xử lý đối với những tội phạm quá nặng nề nhằm răn đe làm gương. Còn đạo đức thì cho phép có sự thay đổi. Nếu tâm không thay đổi, chết đâu thai sang kiếp sau sẽ tiếp tục làm người của thế giới xã hội đen. Nhân quả luôn tiếp nối. Do đó, theo tinh thần Phật dạy, không nên tử hình mà chỉ nên chung thân là đủ. Trong lúc bị quản thúc chung thân, kẻ phạm tội sẽ học những điều hay lẽ phải, sống thay đổi bằng sự sám hối, làm mới, trở thành một con người hoàn toàn khác.

Sống với tội lỗi luôn đau khổ, vì tâm bị lương tri dẫn vật. Tuy nhiên, tâm lý nhà Phật dạy chúng ta nhận thức lỗi lầm, đó là con đường để trở thành thánh. Đừng để mặc cảm tội lỗi trở thành đà cản sự tiến bộ và chuyển biến của bản thân. Ấy thế mà, nhiều người lại rơi vào tâm lý này. Kể từ khi gây nên một lỗi lầm nào đó, họ ray rứt suốt cả cuộc đời.

Hai tháng trước, khi chúng tôi thuyết giảng tại một trường hạ ở Cần Thơ, một người mẹ do vì chậm phản ứng khi đưa con trai bị ngộ độc thực phẩm, thay vì đưa đến bệnh viện cấp cứu, bà lại cho uống thuốc bắc, phản ứng ngộ độc thực phẩm dẫn đến cái chết của cậu con trai bà. Gần mười lăm năm trôi qua, nỗi đau đó vẫn còn ám ảnh. Vì nghĩ rằng cái chết của con do chính mình tạo ra nên bà dẫn vật, khóc lóc thường xuyên khiến gương mặt gầy như người điên loạn. Trên thực tế do phản ứng sai, sơ suất chứ không phải bà dụng ý. Bà đi

## 48 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

nghe tư vấn ở rất nhiều Hòa thượng, Thượng tọa, giảng sư bao năm qua mà vẫn không an lòng. Chúng tôi giải thích đến bốn năm lần, bà cũng không an tâm. Vì vấn đề ở chỗ trạng thái ray rứt bà không chịu buông bỏ, trong khi có hiểu biết về Phật pháp, nhân quả, duyên nghiệp, lại được bao nhiêu thầy hướng dẫn. Bà không tự tin rằng nhân quả sẽ không ảnh hưởng đến bà. Cảm giác mình là kẻ tội đồ, nên mười lăm năm qua bà chưa từng được hạnh phúc. Đây là sự vô tình mà còn dẫn đến hậu quả nghiêm trọng, hướng hồ những tình huống cố ý. Cho nên tránh tội bằng chuyên nghiệp, sống đạo đức, làm việc tốt, dần thân phụng sự vô ngã, vị tha sẽ là nguồn dẫn đến niềm an vui thật sự.

### **Có trí tuệ lớn**

Đức Phật kết luận trong bản kinh, trong năm điều an vui, điều an vui thứ tư thuộc về nền tảng, và điều an vui thứ năm mang tính quyết định. Người có trí tuệ không thể nào chấp vào sở hữu, tiêu phí phước báu, vay mượn nợ; người có trí tuệ cũng không thể dần thân vào các hành động nghề nghiệp, sử mạng, mục đích tiêu cực ảnh hưởng xấu cho người. Vì thế trí tuệ là nền tảng quan trọng nhất để quyết định.

Là kiến thức và đời sống đạo đức. Đó là định nghĩa ngắn gọn nhất, bao quát nhất. Kiến thức về nhân quả là một loại trí tuệ. Có kiến thức về nhân quả, chúng ta không còn mê tín dị đoan, không còn tin rằng vũ trụ do một Thượng đế sắp đặt, sáng tạo, mọi vận hành diễn ra theo hướng tích cực, tiêu cực, thế này hay thế kia, mà tất cả là quy luật tự nhiên của nhân quả. Do vậy, chúng ta không còn tin vào nguyên nhân đầu tiên; không còn tin vào những yếu tố may rủi, hên xui; không tin vào những hiện tượng ngẫu nhiên. Tất cả là quy luật trong tự thân, có điều, nhờ kiến thức khoa học, kiến thức phương pháp, kiến thức phân tích của chúng ta còn giới hạn nên chưa

thấy được mối quan hệ biện chứng giữa nhân và quả ở hiện tại, quá khứ trong mối tổng hòa giữa chúng với nhau. Sự ngộ nhận đó dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng.

Đọc kinh là một trong những phương pháp tốt. Vừa qua chúng tôi chủ trương dịch nhiều bản kinh, đọc tụng thường xuyên từ những bản kinh thấp đến bản kinh cao bên cạnh những bản kinh nghi thức được sử dụng trong các chùa Việt Nam và Trung Hoa mấy mươi thế kỷ qua. Sở dĩ làm như thế là vì mỗi bài kinh là một nguồn trí tuệ khác nhau. Hiểu theo thực phẩm học, nó là dưỡng chất tâm linh. Đức Phật trong suốt cuộc đời giáo hóa bốn mươi chín năm, đã thuyết giảng gần ba trăm ngàn bài kinh. Rất tiếc, khi tổ sư thiết lập các pháp môn, đã giới hạn ngắn gọn. Mỗi pháp môn chỉ còn có hai hoặc ba bài kinh. Như vậy hành giả của các pháp môn lâm vào tình cảnh suốt một đời tu tập chỉ có thể nạp vào cơ thể tâm linh một số dưỡng chất. Còn lại rất nhiều dưỡng chất trong hàng trăm ngàn bài kinh, chúng ta không có cơ hội để tiếp xúc. Đó là một sự thiệt thòi.

Quanh năm suốt tháng, nếu mỗi ngày chúng ta đọc một bản kinh khác nhau, thì dưỡng chất đó sẽ được sung túc và chúng ta sẽ trở nên khỏe mạnh về trí tuệ. Khi khỏe mạnh về trí tuệ, chúng ta sống thọ trong đạo đức và không có sự chết yểu, không có tai nạn về đời sống nhân thân, tư cách nói chung.

Chúng tôi rất hy vọng và mong mỗi tất cả chúng ta, dù theo pháp môn nào, thì bên cạnh những bản kinh thuộc về kinh tông chỉ, chúng ta nên đọc càng nhiều các bản kinh càng tốt. Phát xuất từ quan điểm nêu trên, từ năm 2000, chúng tôi đã nỗ lực đưa các bản kinh Pali của Hòa thượng Minh Châu dịch, các bản kinh A Hàm do Hòa thượng Thiện Siêu, Hòa thượng Thanh Từ dịch và gần đây là Hòa thượng Tuệ Sĩ dịch,



## 50 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

các bản kinh đại thừa do các vị tôn đức dịch như Hòa thượng Trí Tịnh, Trí Nghiêm và nhiều Hòa thượng khác truyền lên mạng miễn phí để mọi người có thể hạ tải và tiếp cận. Sáu năm trở lại đây, chúng tôi cũng đã thực hiện âm thanh hóa đại tạng kinh Việt Nam để mọi người có nghe miễn phí trên mạng hoặc dưới hình thức mp3. Bất cứ lúc nào, chẳng hạn trong khi lái xe từ nhà đến công sở, từ công sở về nhà, trong những giờ vệ sinh cá nhân, sinh hoạt gia đình, thậm chí tập thể dục trong nhà, chúng ta vẫn có thể nghe được giáo pháp để nạp vào đời sống tâm thức những hạt giống dưỡng chất của trí tuệ. Chúng tôi đã nỗ lực làm rất công phu, vấn đề còn lại là người tiếp nhận biết quản lý thời gian để sử dụng phước báu của thế kỷ hai mươi một này.

Người sống có trí tuệ rất bản lĩnh, có tự lực và tin chắc mình sẽ thành công bằng nỗ lực chân chính. Bao nhiêu thất bại không làm cho họ nản chí sờn lòng. Họ vẫn thẳng bước tiến, đến lúc sự nỗ lực không còn điểm gì để tiến tới nữa thì mới tạm dừng, và không bao giờ thỏa mãn trên thành quả của những gì đã đạt được để không rơi vào tình trạng ngủ quên trong chiến thắng.

Ứng xử đạo đức là một kiến thức trí tuệ ứng dụng. Người không ứng xử đạo đức thì không thể gọi là có trí tuệ mà chỉ là một nhà trí thức, một bác học, một nhà tập kết kiến thức giống như kho thư viện hoặc một từ điển bách khoa sống, do đó đôi lúc sẽ là một trở ngại lớn. Còn ứng xử đạo đức thuộc về phản ứng chỉ có những người trí tuệ mới thật sự vượt lên những kiến thức thông thường, mới thống nhất từ đầu chí cuối, và dưới mọi tình huống dù áp lực, dù hoàn cảnh, điều kiện ngang trái thế nào đi nữa họ vẫn giữ vững lập trường. Do đó, an vui vì có trí tuệ là điểm quan trọng nhất mà tất cả người tại gia và xuất gia cần phải hướng về.

Tóm lại, thông qua bài kinh *Tăng Chi*, đức Phật dạy chúng ta niềm tin về hạnh phúc mà tất cả mọi người có thể đạt được, nếu biết nỗ lực có phương pháp và đầu tư chân chính. Nhờ sống với quan niệm này, con người sẽ không còn chán nản, thất vọng, bế tắc vì những điều không may cứ níu kéo, xuất hiện dưới hình thức này hay hình thức khác, dẫn đến tâm lý muốn bỏ cuộc nửa chừng. Hãy sống theo năm điều an vui mà bản kinh đức Phật đã tặng hiến. Sống trong an vui đó để cuộc đời luôn là niềm hân hoan thật sự.

\*\*\*





### Chương 3:

# HẠNH PHÚC HÔM NAY

*Giảng tại Trung tâm Bảo trợ Xã hội, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu,  
ngày 13-02- 2007*

*Phiên tâ: Diệu Ngọc*



## Hạnh phúc và tự do

Nhiều người quan niệm tự do đồng nghĩa với hạnh phúc. Quan niệm về tự do ở mỗi người cũng rất khác nhau. Một số cho rằng việc rày đây mai đó, làm bạn với bầu trời xanh, có mặt ở các ngã đường, thậm chí ở gần gần cầu tối tăm, hoặc làm bất cứ điều gì theo ý muốn là tự do hạnh phúc.

Thực ra, ý niệm về sự tự do hoàn toàn khác với những điều vừa nêu. Một đời sống tự ý muốn có khuynh hướng tự tiện, tự do đó không mang lại hạnh phúc cho bản thân. Sự tự do được hiểu theo nghĩa tốt nhất là gắn liền với hạnh phúc. Vì vậy, tự do phải là sự thanh thản về đời sống cảm xúc, nói chung là an vui trong sinh hoạt, không có bất kỳ sự ràng buộc nào. Sống với trạng thái như vậy được gọi là người đang có tự do.

Nhân dân Việt Nam có câu “*an cư lạc nghiệp*”. Lạc nghiệp đặt trên nền tảng của sự cố định về nơi ăn chốn ở. Quan niệm dân gian này cũng cho thấy tự do rày đây mai đó ở khắp phương trời không mang lại hạnh phúc, vì thiếu yếu tố lạc nghiệp. Lạc nghiệp bao gồm hai vế: Nghề nghiệp và hạnh phúc có được từ nghề nghiệp. Cả hai vế này chỉ có thể được thực hiện khi chúng ta có nơi ăn chốn ở ổn định. Như vậy, khuynh hướng dân gian vẫn khuyên chúng ta thay đổi quan niệm về sự tự do chiều theo ý muốn của bản thân.

Chạy theo ý muốn của bản thân phần lớn con người đánh mất chính mình. Thử quan sát nếu mở cửa cho các con chim trong lồng bay ra sẽ có hai khuynh hướng khác nhau. Khuynh hướng thứ nhất là con chim cất cánh bay cao, bay xa về trời xanh, tránh khỏi mọi sợ hãi do con người bắt giết, tránh khỏi mọi nỗi lo về sự xâm tồn. Khuynh hướng thứ hai, một số con chỉ bay đây đó rồi đậu trên các cành cây, vỉa hè, mái nhà.

## 56 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Điểm chung là chúng cảm thấy đạt được hạnh phúc trong lối sống phóng khoáng không bị ràng buộc.

Thế giới của loài chim muông gắn liền với trời xanh. Tự do của chúng là không gian vô tận. Thế giới con người khác hoàn toàn, vì nó là một định chế xã hội, nơi có truyền thống cha mẹ con cái, vợ chồng, anh em, người thân với những tình thương yêu, chăm sóc, lo lắng lẫn nhau. Con người không thể bắt chước các loài chim tìm đến một nơi tự do vô phương hướng, bất an định.

### **Vun đắp tình thương yêu**

Nhà Phật nêu ra hai loại người: Thứ nhất là những vị tăng sĩ xuất gia sống bần hàn, phát huy các giá trị tinh thần và tâm linh, tìm kiếm giá trị hạnh phúc trong việc phục vụ tha nhân. Loại người thứ hai là những người có nghề nghiệp, nhà cửa, tài sản địa vị, vị trí xã hội khác nhau, được nhà Phật gọi là người tại gia, tức là đang sống trong mái ấm gia đình được bắt đầu bằng đơn vị ngôi nhà vật lý.

Ngôi nhà vốn có tính chất an ninh đảm bảo cho tài sản chúng ta làm ra từ mồ hôi nước mắt, ngoài ra nó còn có chức năng nối nhịp tình thương giữa vợ chồng con cái. Không có ngôi nhà thì mỗi thành viên trong gia đình không thể thành công, cuộc sống rày đây mai đó không thể đảm bảo sức khỏe. Đời sống trong một mái ấm tạo nền tảng hạnh phúc, đảm bảo sức khỏe để theo đuổi và đạt những điều mong muốn.

Khi các thành viên có mặt trong trung tâm bảo trợ xã hội, nếu nghĩ cuộc sống của mình là sự gò bó do quản thúc thì khổ đau sẽ xuất hiện. Hãy quan niệm trung tâm như một ngôi nhà. Từng thành viên trong nhà trở thành người thân của nhau, mặc dù không có quan hệ huyết thống. “*Bà con xa không bằng láng giềng gần*”, bà con ruột thịt phương xa khó

có thể chăm sóc thương yêu chúng ta như chính những người bạn đồng liêu sống cùng phòng. Khi nghĩ mình đang sống trong một trung tâm, thì ý thức về sự bị cai quản xuất hiện làm chúng ta cảm thấy khó chịu, bứt rứt muốn thoát khỏi như các chú chim rộng cánh bay về trời. Thế giới chim muông là thế giới của bản năng chạy theo nhu cầu hiện tại, không như thế giới con người có ý thức nghĩ đến phương hướng lâu dài, có tổ chức sinh hoạt để tạo ra nền tảng giá trị thương yêu, chăm sóc và bảo vệ lẫn nhau. Do đó hãy quan niệm cuộc sống trung tâm như một ngôi nhà, ngoài chức năng vệ sinh, an ninh, còn có chức năng chăm sóc tình thương, tình yêu.

Nhìn nhận những người nhỏ tuổi hơn như con cháu và người lớn tuổi hơn như anh chị, cha mẹ, ông bà của mình thì trạng thái cô đơn, buồn tẻ vì không có người thân sẽ được vui đi. Thay vì phải lập gia đình để có một đứa con chăm sóc, lo lắng thì việc xem tất cả trẻ nhỏ xung quanh như con cháu của mình mà không cần thiết phải tạo ra con cái nữa, miễn sao chúng ta thể hiện tình thương và xem đó như một gia đình.

Tuổi đời của trẻ thơ gắn liền với quyền được học, quyền được yêu thương, chăm sóc bảo bọc của người lớn. Thế nhưng nhiều em bé mới sinh ra đã không được gần cha mẹ. Đối diện trước hoàn cảnh đó, cộng với sự rủ rờ của bạn bè, các trẻ trở thành những mảnh đời lang thang ở phương trời vô định, và không nhìn thấy tương lai của mình. Vào các trung tâm bảo trợ, chúng ta có cơ hội được học và giáo dục, nên phải nghĩ rằng đó là quyền lợi lớn nhất của mình. Sống rày đây mai đó, bữa đói bữa no, khi được người thương, lúc gặp kẻ ghét... Tính chất hên xui làm chúng ta chán nản thất vọng, không lối đi về. Do đó, khi có một nơi nương tựa thì nên tận dụng cơ hội để học đến nơi đến chốn. Kiến thức là nền tảng của hạnh phúc, vì nó dẫn dắt chúng ta đến những



khuyneh hướng có giá trị. Tuổi nhỏ không học, lớn lên sẽ bị thiệt thòi. Nếu chỉ nhìn thế giới bao la rộng lớn như con ếch từ đáy giếng nhìn lên bầu trời xanh thông qua miệng giếng, bị giới hạn không gian, thì chúng ta không thể thấy hết được bầu trời và tưởng rằng thế giới chỉ chừng đó. Và nếu chẳng may cái giếng mình đang ở toàn bóng tối, thiếu vật thực, các phương tiện sinh hoạt thì không gian đó làm chúng ta cảm thấy khổ đau cùng cực. Do đó, cuộc sống ở các trung tâm với không gian mênh mông cỏ cây hoa lá, bầu trời, sinh hoạt, giao lưu tiếp xúc, phương tiện truyền hình, được học tập, được thương yêu thì chúng ta nên thấy đó là điều kiện để đạt an vui hạnh phúc. Khi thấy hạnh phúc thì niềm tin tương lai sáng lạng sẽ tràn về, vì tương lai là kết quả của hiện tại. Tuổi nhỏ không được đầu tư, khi lớn lên mất phương hướng và trở thành những thói quen xấu khó có thể sửa chữa. Vì vậy, phải uốn nắn ngay từ nhỏ.

### **Chịu khó – Không khó chịu**

Người chịu khó học tập, rèn luyện thay đổi cá tính, nhận thức, và thay đổi bản thân thì về lâu về dài sẽ tránh khỏi trạng thái khó chịu. Sự chịu khó trong hiện tại bao gồm rất nhiều ý nghĩa.

*Chịu khó gắn liền với quá trình làm mới bản thân:* bằng cách hòa nhập lối sinh hoạt với quyền được học, quyền được hiểu biết, quyền mở mang kiến thức, quyền thương thức các giá trị văn hoá nghệ thuật mà nếu không sẵn lòng với các phương tiện sẵn có đó thì về sau chúng ta sẽ phải khó chịu một cách lâu dài. Khi cảm nhận trạng thái khó chịu thì sự hồi đầu là cả một thách thức, bởi vì cái gì thành thói quen sẽ khó thay đổi. Thói quen ban đầu giống như mạng nhện, một búng tay nhỏ khiến mạng nhện bị đứt. Nhưng nếu không, khi thói quen đã trở thành sợi dây xích trói buộc cảm xúc, hành vi,

sinh hoạt và lối sống, thì việc nhận chân và quay về là cả một tiến trình khó khăn gian khổ. Do đó, hãy nhớ an cư mới lạc nghiệp, đừng lang thang vất vưởng.

Những trung tâm bảo trợ luôn dang rộng đôi tay với tình thương, sự chăm sóc, lo lắng, bảo hộ và giáo dục để tạo cơ hội mở mang kiến thức cho những mảnh đời cơ nhỡ. Chúng ta hãy hợp tác để giúp chính bản thân mình, thì sự lạc nghiệp sẽ chào đón tất cả chúng ta. Đây cũng là môi trường sống hạnh phúc hơn so với tình trạng không nhà cửa, phò mặc đời mình cho sự hên xui may rủi. Thân phận bẽ bàng mỗi một đời lúc làm con người có thái độ bất cần đời, hận đời, hận người, dẫn đến mất phương hướng.

Khi hận đời, người ta không muốn làm gì để thay đổi cuộc đời. Hận người, hận tình lại càng không nên, vì con người vốn không phải là kẻ thù của con người. Chính những thói quen xấu, những thói hư tiêu cực, sự nóng nảy, lòng tham và thiếu sáng suốt mới là kẻ thù của hạnh phúc. Nhìn được điều đó thì tất cả những hoàn cảnh không như ý mà mình đang vấp phải, chúng ta hãy xả bỏ dung, không còn than thân trách phận. Có mặt trong cuộc đời này đã là một sự quý báu, mặc dù thiếu thốn về vật thực, nhưng bản chất của hạnh phúc không nằm ở đời sống vật chất. Vật chất chỉ là phương tiện giúp chúng ta có hạnh phúc, nếu sử dụng nó đúng phương cách. Bằng không, chúng ta dễ rơi vào thói quen, thái độ tiêu thụ, đánh mất phương hướng và trở thành nô lệ của thói quen.

*Chịu khó gắn liền với tiến trình thay đổi tâm lý:* Nhiều người đi rày đây mai đó vì không hài lòng với những gì đang có. Không hài lòng xuất phát từ sự so sánh. Từ so sánh có thể dẫn đến thái độ đua đòi. Ở lứa tuổi thanh thiếu niên, khi chúng bạn có quần áo mới, xe honda đẹp, có tiền bạc để chi

## 60 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

tiêu, có mọi thứ để hưởng thụ, nghĩ lại hoàn cảnh gia đình mình, cha mẹ thiếu phương tiện không đáp ứng các ước mơ đẹp của lứa tuổi thanh xuân, nổi tự ti, mặc cảm buồn chán bắt đầu xuất hiện. Nếu không kiềm chế cảm xúc và tha thiết muốn được bằng chúng bạn, thì chúng ta khó tránh khỏi sai lầm dẫn đến hối tiếc về sau. Cho dù xuất phát từ thái độ vô tình hay cố ý, nhưng vết thương lòng gây ra cho người thân cũng đủ không chế dòng cảm xúc chúng ta suốt quãng đời còn lại.

Để tránh so sánh dẫn đến thói quen đua đòi, chúng ta nên học tập thái độ sống hài lòng. Hài lòng khác với an phận thủ thường, chỉ tâm lý tiêu cực dành cho những người tuy có năng lực, có tiềm năng, điều kiện, sức khỏe nhưng lại không muốn phấn đấu, không kiên trì nỗ lực sau những thất bại ban đầu. Người an phận thủ thường là người yếm thế, chấp nhận vận mệnh bất hạnh của mình. Ai yếm thế sẽ khó chịu lâu dài. Trong khi đó, thái độ hài lòng phản ánh từ thái độ hiểu biết và nhận thức của chúng ta. Chẳng hạn một học sinh, sau khi nỗ lực học ngày học đêm, mà kết quả thi không đạt như ý muốn thì cũng nên có thái độ hài lòng, hên và xui có thể có, điểm cao thấp không tránh khỏi, hơn nữa bản chất của việc học không nằm ở điểm số mà nằm ở tri thức, kiến thức mình đạt được để tu bổ cho tương lai.

Không hài lòng sẽ có hai phản ứng diễn ra. Thứ nhất nỗ lực để làm mới; thứ hai là bất cần.

Có những nỗi khổ niềm đau nếu chúng ta ngồi lại chia sẻ đôi ba phút có thể tháo gỡ được dễ dàng. Nhiều người không hài lòng với cá tính của mình và người khác, như lửa với nước, đã chấp nhận tình cảnh không đội trời chung, từ đó gặp nhau trong đại gia đình sinh hoạt mà cảm giác như có sợi dây gai đang ngăn cách, chỉ một sơ suất nhỏ có thể làm cả hai cùng chảy máu.

Hài lòng với hiện tại để xây đắp hạnh phúc nơi chúng ta đang có mặt. Hạnh phúc không thuộc về ngày mai mà thuộc về hôm nay. Do đó, hãy tìm hạnh phúc trong những giây phút chúng ta đang sống. Sinh ra làm người với thân thể vẹn toàn là niềm hạnh phúc lớn nhất mà văn học Phật giáo vẫn thường khẳng định. Tuy nhiên, một số thắc mắc được đặt ra rằng: Nếu làm người là hạnh phúc thì tại sao lại có nhiều người không may mắn trong cuộc đời? Cuộc sống không đủ cơm no áo ấm, thất bại liên tiếp, mọi sinh hoạt gần như bế tắc, trong khi đó một số loài gia súc ở những nước tiên tiến lại được chăm sóc thương yêu như những con người, cụ thể chi phí chăm sóc cho chó mèo ở gia đình phương Tây rất cao?

Không nên mặc cảm theo cách đó. Thế giới phương Tây sống theo chủ nghĩa riêng tư quá nhiều. Càng sống theo chủ nghĩa riêng tư thì tình làng xóm và tình ruột thịt giảm đi đáng kể. Thế giới của sự riêng tư làm cho cái tôi của người phương Tây rất lớn, bản ngã của họ rất mạnh. Luật pháp bảo vệ cái tôi, bản ngã đó bằng nhiều hình thức khác nhau. Sống trong thế giới như vậy nếu không khéo, tâm con người trở nên chai sạn. Do đó, tình thương, tình thân liên đới khó có thể được thiết lập. Trong khi đó, chúng ta sống trong hoàn cảnh khó khăn nhưng nếu biết hài lòng, nỗ lực chân chính, chúng ta vẫn sống trong hạnh phúc.

Điểm lý giải của nhà Phật về việc tại sao làm người là hạnh phúc bởi con người có ý thức để tư duy, sáng kiến, học hỏi, truyền thừa, và làm bất cứ những gì mình muốn. Cá heo là động vật có chất xám lớn nhất, gấp mấy lần so với con người. Nhưng chúng không thể làm chủ bản thân và thế giới, vì chúng không có năng lực thể hiện ý thức với những kiến thức mà chúng có được, chúng không có đôi tay, đôi chân,... Có kiến thức, có tư duy mà không làm gì cả thì kiến thức

## 62 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

và tư duy đó sẽ trở nên vô ích. Mặc dù chất xám con người không bằng cá heo nhưng ngược lại, con người có phương tiện thực hiện những gì mình muốn, có phương tiện truyền thông những kiến thức thông qua giáo dục và kinh nghiệm. Thế hệ đi trước truyền lại cho thế hệ đi sau, cứ như vậy kiến thức được chấp cánh và được tiếp nối. Do đó, thay vì chúng ta mất mấy mươi năm để có kiến thức, ngày nay với công nghệ hiện đại, chỉ cần vài giờ hoặc vài ngày, chúng ta có thể đúc kết được kiến thức của cả giai đoạn hàng bao nhiêu thế kỷ qua. Đó là hạnh phúc của loài người mà loài cá heo có thông minh hơn cũng không đạt được.

Vì vậy, dù đời sống vật chất còn nhiều thiếu thốn so với những quốc gia khác, chúng ta phải khẳng định rằng làm người quả thật hạnh phúc. Hải lòng về những gì đang có sẽ giúp chúng ta không rơi vào trạng thái bi quan yếm thế, chán nản, thất vọng, an phận thủ thường. Chấp nhận những nơi mình sinh hoạt như một đại gia đình, chấp nhận những người dung nước lã khác huyết thống là những người thân. Tất cả những thái độ được thống nhất đó là tình thương yêu, sự chăm sóc và chia sẻ. Cũng như biển là nơi hội tụ của các sông, sông cái là nơi hội tụ của ngàn rạch, nhưng tất cả thuần một vị mặn.

Đừng mơ tưởng đến những nơi khác, sống với tất cả những điều kiện mà mình đang có và xem nó là cơ hội làm mới chính mình, lúc đó chúng ta sẽ thấy cuộc đời này vẫn còn rất nhiều người thân thương.

Chẳng hạn, người sống rày đây mai đó như chiếc lục bình trôi chưa chắc có được mối quan hệ rộng rãi, có cơ hội tiếp xúc với nhiều thành phần khác nhau trong xã hội như những người tập trung sống tại các trung tâm bảo trợ. Tình thương

và tinh thần luôn có mặt khắp nơi. Trong nỗi khổ niềm đau, bất hạnh, chúng ta tìm cho mình con đường hạnh phúc lâu dài. “*Mỗi lần vấp ngã mỗi lần khôn*”, cơ hội có mặt để làm mới chính mình là một trong những nghệ thuật để trở thành con người với nhận thức mới, tư duy mới, hành động mới, lạc quan yêu đời, mà nhà Phật thường dùng cụm từ “*tái sinh lần thứ hai*”.

*Chịu khó gắn liền với định hướng hướng nghiệp*: Nghề và nghiệp là khái niệm Phật giáo gắn liền hai khái niệm.

Đầu tiên nghề đó phải được lặp đi lặp lại bởi nghiệp, mà nghiệp chính là hành động. Hành động nào được tái lập một cách có ý thức, lâu dài sẽ trở thành nghề. Bản chất của nghề là sự ổn định dẫn đến an cư lạc nghiệp. Mỗi người cần tìm cho mình một nghề thích hợp, và thực hiện nghề đó với nỗi đam mê, niềm hạnh phúc. Đầu tư vào một nghề để có thể ổn định trong tương lai.

Thay vì mơ tưởng một đàn gà, chúng ta hãy đầu tư làm thế nào để có được những quả trứng có trứng, sau đó qua tiến trình ấp, con gà trong quả trứng đủ sức chọc vỏ chui ra ngoài. Hình ảnh dụ ngôn trong nhà Phật cho thấy một điều, năng lực con người ai cũng có, nhưng nếu không biết phát huy thì năng lực đó sẽ đóng bít cửa lại. Niềm tin và mơ ước chính là chìa khóa mở cánh cửa. Phải xác định nghề nghiệp và nỗ lực hết mình một cách bền bỉ.

Trước đây phong tục chọn món đồ trong lễ thôi nôi là nghệ thuật xác định cá tính và nghề nghiệp. Tại sao có người chọn xe hơi mà không chọn quyền tập, người chọn cây viết mà không chọn những thứ khác? Bởi vì các hạt giống thói quen ở lĩnh vực đó đã có từ trước. Ngày nay chúng ta vẫn tổ chức sinh nhật bằng những niềm vui lành mạnh. Trong đó

## 64 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

quà cáp được biểu đến chúng ta từ những người thân và bạn hữu. Có người được quyền yêu cầu người thân tặng món quà theo sở thích của mình. Tại sao họ lại thích món quà đó mà không phải là món quà khác? Hầu như ai cũng có một sự lựa chọn. Sự lựa chọn không phải ngẫu nhiên và vô cớ mà gắn liền với những thói quen. Hướng nghiệp cũng vậy, xác định cái gì mình thích mới đi bền và lâu. Đi bền và lâu mới dẫn đến kết quả.

Nỗ lực bằng bàn tay, khối óc hợp với đời sống đạo đức, thì chúng ta không phải sợ bất cứ điều gì. Do đó, hạnh phúc hôm nay được đặt trên nền tảng của nghề nghiệp ổn định. Các trung tâm bảo trợ khắp nơi trên thế giới đều có chương trình hướng nghiệp cho từng thành viên. Hãy tận dụng cơ hội học tập để trở thành người có ích. Gạt bỏ nỗi giận hờn cha mẹ, nếu họ không đủ điều kiện bên cạnh chúng ta để thương yêu chăm sóc. Hãy tâm niệm chỉ cần được sinh ra làm người đã là diễm phúc lớn nhất, hãy biết cảm thông để sống an vui hạnh phúc hơn. Còn bám chặt cảm xúc bất mãn khó chịu với cha mẹ thì đó là tạo nghiệp bất hiếu.

Hạnh phúc không thể tồn tại khi cái gốc của cảm xúc như là một kềm gai ghim vào trong tim chúng ta. Cho nên, hãy phóng thích nó ra giống như việc mở toang các cánh cửa của một ngôi nhà để đón nhận dưỡng chất oxy. Đừng bao giờ giữ nỗi khổ niềm đau. Giận dai, dài sẽ dở, và chính mình trở thành nạn nhân.

Do đó, muốn có hạnh phúc hôm nay, thì cần buông bỏ tất cả những cảm xúc bất hạnh. Hãy sống với tâm rộng lượng hoan hỷ, chịu khó làm mới bản thân thì sẽ có hạnh phúc ở mọi nơi mọi chốn. Đức Phật dạy, người có tâm an vui, dù nằm dưới mặt đất vẫn được gọi là người hạnh phúc. Hạnh

phúc không lệ thuộc và tỷ lệ thuận với vật chất mà hạnh phúc tỉ lệ thuận với cách chúng ta làm chủ bản thân, làm chủ cảm xúc, và làm chủ hành vi. Hạnh phúc hôm nay phải được đặt trên nền tảng hiểu biết của tâm và hành động sáng suốt của bản thân, cùng chia sẻ với nhau những niềm vui, dù nhỏ nhất nhất.

Kính chúc tất cả các anh chị, các em, các cháu trong trung tâm có được một mùa xuân Đinh Hợi vui tươi và hạnh phúc. Năm nay là năm Đinh Hợi, năm con heo. Chúng tôi đề nghị quý vị theo phong tục của người Việt Nam xem con heo là một phương tiện để chúng ta góp tiền tiết kiệm. Người ta thường gọi tiết kiệm ăn tết. Chúng ta tiết kiệm để có một món quà nho nhỏ tặng người cơ bản hơn mình. Tại trung tâm có người cơ bản hơn hoặc không có người thăm nuôi. Dành một phần nho nhỏ tặng lại người khác là chúng ta đang nuôi một con heo phước đức. Với tinh thần lá rách ít đùm lá rách nhiều, chúng ta sẽ cảm thấy mình rất hạnh phúc, vì làm được việc nghĩa. Hạnh phúc có được từ những hành động nho nhỏ do chính mình tự tạo trong cuộc đời này. Mong rằng tất cả tạo ra nhiều niềm hạnh phúc từ sự thương yêu, chăm sóc, và đùm bọc lẫn nhau.

\*\*\*







## Chương 4:

# HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

*Giảng tại Trung tâm Bảo trợ Xã hội Tân Hiệp, tỉnh Bình Phước,  
ngày 04-12- 2008*

*Phiên tâ: Giác Minh Duyên*





### **Bản chất hạnh phúc**

Hạnh phúc không phải là ga chúng ta đã đến, đang đến hay sẽ đến mà là cách thức chúng ta đến đó như thế nào. Việc đến này liên hệ động tác đi, đi liên hệ đến các phương tiện giao thông. Người giàu đi bằng máy bay, trực thăng, hoặc các phương tiện cao tốc; người nghèo đi xe máy, xe đạp, tùy trường hợp có những người rất giàu lại đi bộ để sức khỏe cường tráng... Do đó chúng ta không nên dựa vào phương tiện giao thông trên con đường mà đánh giá hạnh phúc hay không hạnh phúc, mà hãy dựa vào cách đi như thế nào, tâm mình ra sao trên tiến trình của sự đi đó.

Cũng vậy, sống trong cuộc đời hướng về một mục đích và đi một cách có nghệ thuật trên mục đích đó thì chúng ta mới thật sự hạnh phúc trong những cái rất bình dị ngang tầm với, mà đôi lúc chúng ta bỏ quên, cho rằng hạnh phúc là thiên đường hay Tây phương cực lạc. Tất cả những trạng thái sống hàng ngày, hàng giờ, hiện tại trong chúng ta, quanh chúng ta chính là những cái có thể tạo dựng hạnh phúc đích thực.

Có hai loại hạnh phúc giác quan và hạnh phúc nội tại. Hạnh phúc giác quan thể hiện qua nụ cười, ánh mắt hớn hờ, thái độ lạc quan, sinh hoạt vui chơi giải trí, thưởng thức, hưởng thụ mà nếu không biết cách làm chủ, người ta dễ dàng trở thành nô lệ. Cứ mỗi một khao khát được hưởng thụ, vô tình chúng ta đánh mất hạnh phúc mà tưởng rằng đang với tới tầm hạnh phúc.

Còn hạnh phúc nội tại sâu lắng bên trong là trạng thái làm chủ được tâm. Sống một cách nhẹ nhàng thư thái, thoải mái, thanh thoi, bình an dù có hay không có các phương tiện vật chất. Cho nên hướng đến mục đích đẹp dù đơn giản nhưng có thể tạo hạnh phúc rất thiết thực hàng ngày. Ví dụ, mục đích

## 70 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

của con người là làm thế nào để khỏe mạnh, không bệnh tật, sống với người thân hòa thuận, không gây gỗ, ấu đả, hờn ghét, bất mãn, mất lòng với nhau, và sống với những nụ cười. Mục đích đó tuy rất gần gũi, nhưng lại mang đến niềm hạnh phúc lâu dài.

Bản chất cuộc đời như con thuyền ngoài biển khơi, có lúc sóng yên gió lặng, thuyền đi êm ả và đích đến dễ dàng đạt được. Nhưng phần lớn thời gian trên sông nước, con thuyền đã không may mắn như thế, mà gặp phải ba đào sóng dậy. Con thuyền đã phải đấu tranh vật vã để có thể vượt qua sóng gió. Có nhiều con thuyền chông chênh, mạng sống bấp bênh không được đảm bảo.

Mỗi người là một thuyền trưởng tự định và vạch ra hướng đi cho bản thân và phải tự lèo lái con thuyền của mình. Ba đào sóng táp ở đâu cũng có, không phải chỉ những người cơ nhỡ bất hạnh không người thân mới gặp phải, mà những người giàu sang phú quý tột đỉnh vẫn không tránh khỏi ba đào. Người nghèo thường bị ba đào về kinh tế, người giàu bị ba đào về sức ép công việc, tình cảm, tình thân, tình thương, tình yêu và nhiều sóng gió khác.

Thống kê xã hội học Hoa Kỳ cho biết, trên đất nước họ, mỗi ngày trung bình có khoảng năm mươi người giàu tự tử và chết. Ở Pháp, một xứ được xem là văn minh hiện đại, mỗi ngày trung bình khoảng ba mươi ba người tự tử, vì họ không vượt qua được cơn ba đào trong cuộc đời. Tất cả chúng ta đều đối diện với cuộc sống ba đào. Rất may mắn phần lớn chúng ta là người thuyền trưởng khôn khéo, lèo lái con thuyền không bị chìm xuống biển mà vẫn duy trì cuộc sống như ngày hôm nay, mặc dù có khó khăn chật vật, nhưng vẫn hạnh phúc hơn rất nhiều người đã không có định hướng để về đến bờ.

Quan niệm cuộc đời không có khổ trọn vẹn và không có hạnh phúc hoàn toàn. Khổ là khổ tương đối và hạnh phúc cũng là hạnh phúc tương đối. Theo các nhà khoa học, nỗi khổ và niềm hạnh phúc chỉ tồn tại với con người trong vài chục giây, diễn ra như phản ứng tất yếu trên não bộ. Nhưng vì không muốn quên đi, cứ bị ám ảnh bởi những cảm giác bất hạnh, nên nhiều người tưởng suốt cả cuộc đời mình là bất hạnh, rồi tự trôi lăn trong nỗi khổ và niềm đau. Đó là thái độ cường điệu hóa về thực tại mà bản chất của nó không đến nỗi như thế.

Do vậy, vì theo đạo Phật, khi nhìn thấy bản chất của hạnh phúc và khổ đau là tương đối, chúng ta không nên quá than thân trách phận về cuộc đời bèo dạt mây trôi của mình. Hạnh phúc là sự thăng bằng cảm xúc. Trong lúc thuận duyên hay trong nghịch cảnh, ai làm chủ được cảm xúc của mình thì người đó vẫn đạt hạnh phúc như bao nhiêu người có sự tu tập và chuyển hóa khác. Giàu sang phú quý chưa hẳn được hạnh phúc, nếu không làm chủ được dòng cảm xúc của bản thân. Do đó, hãy vứt bỏ những cảm giác chán chường, thất vọng về cuộc đời ba chìm bảy nổi.

### **Quên đi quá khứ**

Cần hướng tâm đến mục đích tốt như một chất xúc tác đẩy chúng ta đến phía trước. Do vậy, hãy quên đi những khổ đau lật vật bên đường. Đời người trung bình sáu mươi năm cho đến bảy mươi năm. Những quãng năm tháng nhọc nhằn ai cũng có. Có người quên đi, có người nhớ, có người bị ám ảnh. Mỗi nỗi nhớ hay sự ám ảnh sẽ làm cho nỗi đau có khuynh hướng tái hiện lại và sống lại lần thứ hai.

Theo tinh thần Phật dạy, để có được hạnh phúc trong tâm tay là hãy quên đi quá khứ của mình, tin vào hiện tại, sống với hiện tại một cách trọn vẹn thì niềm hạnh phúc dù đơn

## 72 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

sơ nhưng đầy ý nghĩa. Có ai nghĩ rằng mình vẫn còn phước báu có buồng phổi tốt, có trái tim mạnh, có lực phủ ngũ tạng hoàn hảo để hít thở không khí trong lành của trời đất, để ăn, để uống. Nhiều người giàu sang phú quý, tiền rừng biển bạc nhưng quả thận không lành, dù chạy vạy khắp trong nước đến nước ngoài vẫn không mua được mạng sống. Cho nên, có mạng sống toàn vẹn là một phước báu.

Thấy được điều đó dù rất tầm thường, đôi lúc chúng ta không mơ tưởng lại cảnh nhà cao cửa rộng, phương tiện vật chất đủ đầy. Những thứ đó chỉ là phương tiện rất nhỏ tạo thành hạnh phúc, nếu biết cách. Còn không khéo thì chính chúng dẫn đến sự tranh chấp vật lộn rất mệt mỏi trong cuộc đời. Quên đi những chuyện tầm thường vật vãnh trong cuộc đời để tâm không đầy ắp những nỗi đau, không bị vấp đục bởi những điều bất hạnh, những điều không như ý đã từng diễn ra.

### **Cần nỗ lực xây dựng lại những gì đã làm**

Khi nói nỗ lực lần thứ hai, chúng tôi thừa nhận rằng trong cuộc đời dù giàu hay nghèo, không mấy ai may mắn thành công trong lần đầu tiên nỗ lực. Nhiều người đạt vương miện hoa hậu hay quán quân trong các trò chơi, thủ khoa trong các kỳ thi, làm giám đốc này hay chủ tịch Hội đồng quản trị nọ, chúng ta cứ tưởng cuộc đời của họ rất yên ả; trên thực tế, họ đã vượt qua rất nhiều gian truân thử thách. Giờ phút vinh quang nhất của họ mà chúng ta biết được là ở thời điểm họ thành công, còn thời điểm họ phấn đấu vươn lên trong cuộc đời, ít người kể chúng ta nghe. Không có cái gì không phải trả giá. Do đó nỗ lực lần thứ hai, thứ ba, thứ tư, trong cuộc đời là điều rất cần thiết và không thể thiếu.

Có hai anh em cùng làm giám đốc. Sau một năm rưỡi, từ cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu dẫn đến khủng hoảng tài

chính tại Việt Nam, rất nhiều doanh nghiệp đầu tư kinh doanh bất động sản và nhiều loại hình kinh doanh khác bị phá sản. Tiền trong tay vài chục tỷ nhưng qua biến cố khủng hoảng tài chính toàn cầu làm cho họ chỉ còn con số 0. Nhiều người đã phải tự tử hoặc ngồi tù, vì không có tiền chi trả cho những khoản nợ. Tình yêu, hạnh phúc gia đình, ... những đồ vỡ khác kéo theo sau.

Hai anh em giám đốc, mỗi người quản lý một công ty. Trong khủng hoảng chung, họ trở thành tay trắng. Người anh không phải là Phật tử, mặc dù quý kính Phật pháp, nhưng vì không có người tư vấn, trong lúc đồ nợ đã vương vào chứng bệnh trầm cảm nghiêm trọng, mượn rượu tìm quên. Bế tắc ngày càng bế tắc, cuối cùng anh đã uống thuốc ngủ, và vĩnh viễn trở thành kẻ tâm thần.

Trong khi đó, người em ở phương xa cũng bị thua lỗ tương tự. Nhưng ý niệm và chí hướng của người em có phần tích cực lạc quan hơn. Khi bị khủng hoảng tinh thần, anh đã tìm đến các nhà sư nhờ tư vấn, được thực tập thiền, làm lắng dịu dòng cảm xúc, biết rõ quy luật vô thường trong cuộc đời, thành công thất bại như những áng mây trôi, có đó rồi mất đó. Nhờ vậy, anh làm chủ được dòng cảm xúc của mình, hiểu được thất bại là mẹ của thành công trong tương lai, thất bại là phương tiện, một mặt bằng tốt để phấn đấu làm mới trong cuộc đời. Dù cũng trắng tay như bao người khác, nhưng anh vẫn sống hạnh phúc và bình an, thừa nhận những bất hạnh diễn ra xung quanh, và không lấy đó là quan trọng. Khi còn sức khỏe, mạng sống, lý chí, lý tưởng, ai cũng có thể gây dựng lại từ đầu, và thực tế cho thấy rất nhiều người đã gây dựng một cách thành công.

Nỗ lực trong sự thất bại là tiền đề dẫn đến thành công có nền tảng hơn trong tương lai. Lúc đó, chúng ta mới quý trọng hơn sức lao động, mồ hôi, nước mắt, và sự khôn ngoan của



## 74 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

bản thân. Cho nên đừng chán nản, thất vọng, hay bỏ cuộc nửa chừng mà hãy tin tưởng về một tương lai tốt đẹp, như những chiếc lá màu xanh vào mùa xuân, mặc dù trong mùa thu nó chỉ còn tro bụi những cành khô, nhưng không vì thế mà bảo rằng cây kia đã chết. Cây vẫn sống, nhựa và sức sống vẫn còn tiềm ẩn bên trong. Ba tháng của mùa thu trôi qua, sức sống lại tiếp tục vươn mầm trở dậy.

Con người chúng ta còn mạnh hơn các cây của bốn mùa. Đời người có những thăng trầm, khi lên voi lúc xuống chó. Khi sống mất lý tưởng, lúc vững tâm tin tưởng vào chính mình, lúc khác gần như buông trôi như lục bình. Nhưng hãy luôn nhớ đến những thời khắc thành công và mong mỗi nhân bản sự thành công đó trong hiện tại và tương lai. Với niềm tin sắt đá thì sự nỗ lực ở những lần kéo theo, sau lần thất bại sẽ bù đắp cho chúng ta một cách xứng đáng.

Ngạn ngữ Anh có câu: “*Freedom is not free*”. Đích điểm của sự tự do, hay hạnh phúc của sự thành công trong cuộc đời không bao giờ là miễn phí. Chúng ta phải tôn tiền, công sức, trí tuệ để có được nó. Do vậy, cứ mỗi lần nỗ lực lần thứ hai, chúng ta mong mỗi hạnh phúc trong tầm tay mình phải đạt được, với quyết tâm cao độ, trước sau gì cũng làm chủ được tương lai của mình. Đạo Phật dạy rất rõ, quá khứ đã qua, không nên nhớ tưởng, vì nhớ tưởng là hâm nóng sự khổ đau; tương lai nằm trong hiện tại, hãy sống, đầu tư và tin tưởng hết mình ở hiện tại thì tương lai sẽ có mặt.

Đừng mơ tưởng những hạnh phúc quá lớn vượt ngoài tầm với. Chướng ngại lớn nhất của hạnh phúc là mơ tưởng hạnh phúc quá lớn. Những ai rơi vào thái độ nhận thức vừa nêu sẽ khinh thường và không quan trọng những điều nhỏ nhỏ có thể vun đắp được. Dân gian Việt Nam thường nói “*góp gió thành bão*”, tích tụ những cái nhỏ nhỏ một cách tăng dần đều và không

gián đoạn, chúng ta sẽ có cả một tương lai. Điều này ai cũng có thể làm được không nhất thiết người giàu và thành công.

Trước tiên, muốn có hạnh phúc thật sự thì hãy buông bỏ những hạnh phúc quá cao sang. Dĩ nhiên trong nỗ lực, chúng ta phải nhón chân, với tay nhưng đừng với quá xa. Hãy xây dựng hạnh phúc bằng những điều đơn giản, có ý nghĩa trong cuộc đời mình.

Nhiều người trong chúng ta sống và hạnh phúc đã có mặt như những tiếng vang tạo thành những âm vọng có thể nghe được, còn nắm được âm thanh đó và giữ nó lại với mình một cách lâu dài thì hầu như vượt ngoài tầm với. Nếu cứ giữ khoảnh khắc của quá khứ thì chúng ta sẽ đánh mất hiện tại trong khi năng lượng đời sống nằm ở hiện tại. Hạnh phúc của đời sống được xây dựng trên hiện tại nên mơ tưởng về tương lai hay chạy về quá khứ, hiện tại sẽ không còn.

Đừng biến hạnh phúc thành những tiếng vang vọng trong không gian mà phải là những cái ta có thể nghe được bằng tai mình. Đừng mơ tưởng hạnh phúc là bình dưỡng khí, nếu thiếu nó ta không sống được mà phải thấy hạnh phúc như không khí mà ta đang hít thở. Cũng đừng mơ tưởng hạnh phúc cao xa, cao lương mỹ vị mà chỉ cần ước muốn mỗi ngày ta có bát cơm ngon miệng, có được giấc ngủ khi nằm xuống không chịu quá nhiều trăn trở băn khoăn. Những nhỏ nhỏ như thế dễ dàng trong tầm với của chúng ta. Hạnh phúc giống như một chiếc đồng hồ mà sự giản đơn của nó nhiều chừng nào thì độ bền của nó cao chừng đó. Những điều bình dị nhưng ý nghĩa là cần nhất chứ không phải những điều chúng ta mơ tưởng.

Trở ngại lớn nhất của hạnh phúc là thái độ trông chờ những hạnh phúc mà mình chưa hề có. Hãy sống với nhân và

quả. Đạo Phật dạy, muốn có ăn thì phải gieo trồng, dân gian cũng nói theo cách thức tương tự “*muốn ăn phải lăn xuống bếp*”. Muốn có thì phải làm, làm nhiều có nhiều, làm ít có ít. Cuộc đời sẽ trở nên vô vị, buồn chán, tẻ nhạt nếu chúng ta không nỗ lực làm gì cả. Làm cho bản thân, làm cho tha nhân, làm cho cuộc đời là hành động gây dựng hạnh phúc cho bản thân mình. Hãy ít nhất một lần ghé thăm bệnh viện để thấy rất nhiều người muốn làm nhưng không còn đủ sức. Cuộc đời của họ gắn liền với sự hỗ trợ trọn vẹn của tha nhân. Đa số chúng ta đều bất hạnh cũng chưa đến nỗi như thế. Người khác có phước báu về tài sản, sự nghiệp thì chúng ta có phước báu về thân thể khỏe mạnh và nhiều thứ khác. Chưa chắc phước nào hơn phước nào. Hạnh phúc nào hơn hạnh phúc nào.

“*Đứng núi này trông núi nọ*” thuộc tâm lý phổ biến. Cái không có thì kỳ vọng, cái ta đang có thì hắt hủi, bỏ đi, nghĩ rằng nó không có giá trị. Khi đối diện với cảnh già bệnh và hấp hối trước cái chết, hầu như đời sống con người rất mỏng manh, giả tạm, lúc đó chúng ta mới thấy sức khỏe là quý trọng hơn hết chứ không phải gia tài sự nghiệp. Từ vua, quan, khanh tước xuống người bình dân trong xã hội đều đến với cuộc đời này bằng hai bàn tay trắng. Khi vẫy chào cuộc đời, chúng ta cũng đi bằng hai bàn tay trắng. Càng luyện tiếc của cái gia tài sự nghiệp nhiều chừng nào thì càng bị trở ngại trong tái sinh chừng đó. Do đó, không có nhiều tài sản chưa hẳn là bất hạnh. Nếu biết cách, chúng ta vẫn có được những hạnh phúc bù đắp những gì ta không có. Hãy sống và nghĩ đến những điều thiết thực hằng ngày.

### **Hạnh phúc từ cái bình dị**

Quan niệm hạnh phúc là những gì hết sức đơn sơ mình có được. Biết cách đứng dậy sau những lần vấp ngã là một hạnh phúc rất lớn. Ai dám cam đoan, hãnh diện tự hào rằng trong

cuộc đời chưa từng lầm lỗi, chưa từng thất bại. Chỉ có những bậc thánh vốn đã qua đời. Chúng ta là phàm, do đó đứng dậy sau vấp ngã là điều đáng tán thán. Hạnh phúc đó rất đơn sơ mà chúng ta có thể làm được.

Quên đi nỗi đau thì hạnh phúc có mặt trong tâm tay. Nỗi đau về cảm xúc, thân quyền, bệnh tật, nỗi đau về sự nỗ lực mà không thành công... hàng trăm nghìn nỗi đau hầu như ai cũng có. Hạnh phúc là làm sao quên được những nỗi đau đó để không gian trong tâm chứa đựng niềm vui của cuộc đời.

Năm 2008, nữ diễn viên nổi tiếng Triều Tiên Choi Jil Sil tự tử chết. Cô vốn là một diễn viên tỷ phú tài sắc vẹn toàn, đã thành công sau hàng trăm bộ phim truyền hình và rất được khán giả hâm mộ. Chỉ vì sự thất bại trong tình yêu với chồng. Ly dị năm 2004, suốt bốn năm sống độc thân, bao nhiêu búa rìu dư luận, truyền thông báo chí nhắm vào đời tư của cô. Cảm thấy cô đơn, chán nản, cô tìm đến cái chết, bỏ lại hai đứa con thơ cho bà ngoại chăm sóc. Mấy ngày sau, hiện tượng tự tử tập thể từ cái chết của Choi Jil Sil dẫn đến rất nhiều cái chết, vì không tìm thấy được niềm vui.

Đức Phật dạy, quên nỗi đau như cách thức chúng ta mở ống khói của căn nhà để tất cả khí CO<sub>2</sub> thoát ra, bằng không chúng ta sẽ bị ngạt thở. Phần lớn khổ đau không phải vì thiếu tài sản mà do không giải quyết được bế tắc mà mình đang gặp phải trong cuộc đời. Biết tiến về phía trước là một hạnh phúc. Đứng tại chỗ là lạc hậu, vì thế giới này thay đổi đến chóng mặt. Cách đây vài chục năm, vài trăm năm, để có kiến thức người ta phải mất năm, mười năm. Hiện nay chỉ cần một giờ trên các phương tiện truyền thông, chúng ta có thể thu nạp kiến thức của cả một giai đoạn lịch sử. Hầu như kiến thức hiện nay nằm trong lòng bàn tay chúng ta. Chỉ cần tiến phía trước, bỏ lại sau lưng những bóng tối, những ám ảnh,

## 78 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

chúng ta sẽ có cả một tương lai. Cứ hướng đến hạnh phúc và tương lai, tự khắc chúng ta sẽ quên quá khứ với những khổ đau. Muốn vậy thì không nên quan trọng hóa nó, thay thế nó bằng việc khác có ý nghĩa hơn, dù đơn sơ mộc mạc chân thành, nhưng có thể chu cấp được hạnh phúc. Càng với cao lại càng khổ đau nhiều.

Thay đổi thái độ, từ bi quan yếm thế, chán chường thất vọng trở thành lạc quan. Người lạc quan thấy rất rõ mình có thể làm được tất cả, chỉ cần nghĩ trong cuộc đời này có bao nhiêu người thành công, sống bằng nỗ lực chân chính thì mình cũng có thể làm được như thế. Đừng tự khinh bản thân mà bỏ cuộc, biến mình trở thành kẻ mặc cảm tự ti dẫn đến tình trạng an phận thủ thường. Trạng thái tâm lý mặc cảm tự ti giống như bánh xe không hề có hơi trong đó. Chiếc xe dù có các chi phần hoạt động tốt nhưng nó vẫn không thể đưa người ngồi trên đi đến đích điểm. Khi đánh mất sự lạc quan và yêu đời, chúng ta hãy kịp thời nạp vào nó năng lượng cần thiết để hướng đến niềm hạnh phúc. Nhờ bạn bè khích lệ hướng dẫn với những lời khuyên và hãy nghĩ tới những người thành công để bản thân không chán nản trong cuộc đời.

Hãy thực tập sự so sánh điểm tích cực của người thành công, với tới ở một phương diện tích cực nào đó, bản thân chúng ta sẽ đạt được ít nhiều. Ví dụ muốn có giọng hát cải lương ngọt ngào như Lệ Thủy, Thanh Kim Huệ, chúng ta chỉ mở băng tập hát theo những nghệ sỹ tài danh này. Kiên trì bền bỉ, trước sau gì chúng ta cũng giống được 60%, 70%, thậm chí vượt trội hơn. Không có gì không làm được. Hãy thực tập với những tấm gương đã thành công. Nhận xét bản thân có sở trường, sở thích nào thì tìm người thành công trong lĩnh vực đó để làm dấu mốc phấn đấu.

Bình dị hơn là hãy tìm một cái gì đó để làm. Không nên suy nghĩ tiêu cực theo cách, lao động không lương thì lao động làm gì để người khác hưởng. Mặc dù không có việc để làm, thì hãy tìm cỏ mà nhổ, tìm đất mà cuốc, tìm chỗ mà trồng khoai... Những việc làm tuy đơn sơ nhưng rất ý nghĩa vì đó là cơ hội vận động, sức khỏe theo đó được tăng trưởng. Thái độ tâm lý con người lệ thuộc rất nhiều vào hành động. Trong khi cuộc sống của cỏ cây hoa lá trời mây non nước vốn rất tẻ nhạt, thì con người có ý thức, đôi bàn tay, truyền thông chia sẻ kinh nghiệm, học hỏi lẫn nhau, vậy tại sao không tìm việc gì đó để làm. Nói theo đạo Phật, khi dẫn thân bằng tâm hoan hỷ để phục vụ thì phước báu gia tăng rất nhiều, đừng nghĩ rằng phải có lương bổng mới làm. Dẫn thân như cách thức phục vụ người thân của mình, ý nghĩ đó giúp chúng ta sống lạc quan yêu đời hơn.

Hãy tìm ai đó để yêu thương, chăm sóc và chia sẻ. Tình yêu, tình thương ở đây không chỉ giới hạn trong giới tính mà có thể những người lớn tuổi thương những đứa cháu của mình như con ruột, truyền cho chúng kinh nghiệm, khích lệ chúng có tương lai vững chắc và thành công hơn. Hoặc người trẻ thương yêu các bác lớn tuổi như ông bà cha mẹ mình. Thể hiện lòng thương yêu với sự chăm sóc vô cùng đơn giản và có ý nghĩa. Nhân quả sẽ có mặt, giúp người tất sẽ có người giúp ta. Sống thương người tất sẽ có người thương yêu trở lại.

Hạnh phúc không phải được người thương yêu mà ta biết cách thương yêu và chăm sóc người khác. Đây là cách nỗ lực gieo nhiều hạt giống để có được kết quả ngay hiện tại và tương lai. Đức Phật nói, thay vì ngồi mơ có một đàn gà thì tốt nhất hãy mơ có một con gà mẹ đẻ trứng, sau đó nỗ lực cho gà mẹ ấp. Bỏ bớt những ước muốn không thiết thực. Thay thế bằng những hành động cụ thể, làm những việc cụ thể, chúng ta sẽ gặt hái được thành công.

## Chấp nhận sự thay đổi

Thay đổi là tiến trình diễn ra từng giây phút. Không có cái gì trong cuộc đời này không thay đổi với thời gian. Chiều thời gian cũng là một tiến trình thay đổi. Cho nên, thay vì tức tối bực dọc với những chuyện đổi thay, thì hãy thực tập thói quen mới là sống chung với chúng để tự thay đổi nhận thức và thái độ của chính mình. Nói cách khác, nếu không chọn sự thay đổi tích cực thì đến lúc nào đó những sự thay đổi sẽ chọn lựa chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ trở thành kẻ hoàn toàn bị động và nô lệ vào chúng.

Thay đổi tích cực như thế nào, hãy quan sát những chiếc lá lục bình trôi bồng bềnh trên sông nước không bao giờ đứng yên một chỗ, nay chỗ này mai chỗ khác. Sự thay đổi đó là sự thay đổi tiêu cực, vì nó chạy theo vận mệnh không làm chủ được bản thân. Còn thay đổi tích cực là biết nhìn thấy sự thay đổi diễn ra như một quy luật, làm quen, sống chung và hòa mình với nó, chấp nhận nó một cách tích cực để tìm cách thoát ly, tìm mọi cách làm mới và khắc phục những cái không mang lại hạnh phúc.

Đời không hoàn toàn buồn chán khổ đau như người ta thường nghĩ. Chỉ có bản thân mình buồn rồi quy kết cuộc đời là buồn chán. Nguyễn Du đã viết “*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ*”. Khi thái độ tâm lý trở nên tiêu cực thì những cảnh vật xung quanh, mặc dù rất vui, như hoa nở, gió thổi, thông reo, chim hót cũng không được người đó thừa nhận. Bất cứ cái gì diễn ra trước mặt cũng tạo cảm giác buồn chán và không thiết sống. Hãy thấy rõ trên đời có khổ lẫn vui. Bên cạnh thất bại có thành công, bên cạnh bóng tối vẫn còn ánh sáng. Phải có cái nhìn khách quan để vươn tới hạnh phúc, bỏ qua những chán nản thụ động. Trạng thái tiêu cực của tâm lý tạo tiền đề dẫn đến bệnh tật vật lý mà y học ngày nay không thể phủ định.

Vào năm 2003, chúng tôi tham quan các trung tâm AIDS tại Thailand. Có người chỉ vương vào chứng bệnh này ba năm mà đã không thể ngồi dậy nổi. Trong khi đó, một số người khác vương vào chứng bệnh này mười năm nhưng vẫn khỏe mạnh, mập mạp vì nụ cười luôn hiện diện trên môi. Như vậy, thái độ lạc quan, tích cực, yêu đời sẽ làm tâm chúng ta trẻ hơn, sức khỏe nhờ đó có được đề kháng chống lại chứng bệnh vật lý khác. Do đó, đừng để trạng thái bức bối chán nản tạo ra bệnh hoạn hành hạ bản thân.

Đừng vì chán nản bức dọc mà sống với thái độ nguyên rủa cuộc đời, con người và bản thân. Tất cả sự nguyên rủa, đổ lỗi không phải là giải pháp. Theo đạo Phật, thất bại chỗ nào, chúng ta phải quán sát tìm kiếm nguyên nhân gốc rễ sâu xa của nó. Thay vì trút đổ cơn giận, thì hãy suy nghĩ cặn kẽ nguyên nhân trực tiếp và gián tiếp, tìm sự bình an sáng suốt để có một tương lai với giải pháp trong lòng bàn tay. Có rất nhiều trường hợp thất bại nhiều lần, sống trong trạng thái giới hạn, dù nỗ lực đến đâu chẳng nữa cũng không thể vượt qua, chẳng hạn người bệnh bán thân bất toại. Đừng để trạng thái giới hạn đó ám ảnh khống chế bản thân.

Ngay cả khi bị bệnh cũng hãy luôn để tâm trạng khỏe mạnh hoạt động, có như vậy, khi gặp thầy thuốc giỏi, chứng bệnh vật lý sẽ được khắc phục rất nhanh. Người giữ trạng thái tâm lý quá tiêu cực thì dù thầy hay thuốc giỏi cũng không thể chữa trị được. Do đó, tâm lý đóng vai trò rất quan trọng trong mọi nỗ lực để hướng tới hạnh phúc. Hãy thay đổi từ bên trong. Nếu sau khi nỗ lực nhiều lần mà chúng ta không thay đổi được môi trường, hoàn cảnh, điều kiện xung quanh thì hãy hoan hỷ chấp nhận nó, vì kháng cự nó làm cho chúng ta tổn tâm hao trí, mất sức khỏe. Chấp nhận nó, hòa mình với nó, sống chung với nó và tìm hạnh phúc từ nó. Đó là sự thay



## 82 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

đổi nội tại một cách tích cực, khác hoàn toàn với chiếc lục bình vốn không làm chủ được mình.

### Hài lòng tích cực

Hài lòng tiêu cực thủ thường, dù có khả năng nhưng lại không tin vào khả năng của chính mình. Thay vì nỗ lực để thành công, người đó sẽ không làm gì cả, nghĩ rằng số phận đã an bày, thân phận như thế thì chấp nhận sống với nó. Ai có quan niệm này là sai lầm.

Chúng ta hài lòng vì đã nỗ lực một cách chân chính, còn kết quả ra sao thì cứ ra, đừng quá bận tâm mà hãy bận tâm về phương pháp nỗ lực. Chẳng hạn khi được phân công trồng lúa, trồng cây, trồng đậu thì chúng ta nỗ lực có phương pháp, làm hết mình. Nếu vụ mùa năm nay không thuận lợi, không ai có thể quở trách, vì chúng ta đã làm hết trách nhiệm và tấm lòng. Hãy tập thói quen hài lòng và chấp nhận thành quả mà mình đang có. Như vậy là chúng ta đánh tất cả tiêu cực ra ngoài, không để nổi buồn vì sự không thành công ám ảnh, lúc đó chúng ta mới có tâm sức để hướng đến những điều tốt đẹp hơn. Làm việc cùng với người không có tâm lý hiểu biết này, chúng ta có bị la rầy chửi mắng thì cũng đừng vì thế mà buồn, vì không ai là hoàn hảo.

Đừng đòi hỏi quá nhiều, cũng đừng cay cú với những gì mình không có. Hạn đòi, trả thù đòi sẽ làm nghiệp tội ngày càng nặng hơn. Ai có lỗi với chúng ta, nếu luật pháp không nghiêm trị thì trước sau gì nhân quả cũng không tha thứ. Chúng ta hãy sống, quý trọng hạnh phúc của mình. Không nên tự ý thay thế luật pháp, tòa án, người phán xét để hành xử và biến mình xấu giống người kia.

*“Một đĩa cộc cần thêm đĩa nữa  
Thì hai đĩa cộc cũng như nhau.*

*Vì thế nên ta phải nhịn người  
Dù ai mắng chửi cũng vui tươi”.*

Đó là thái độ hài hòa trong sự bình an, hài hòa trong hạnh phúc. Như thế, chúng ta không phải là kẻ bạc nhược yếu hèn mà là người có bản lĩnh. Người chịu đựng được là người có bản lĩnh. Người hung hăng bên ngoài lại là người quá kém, không có sức chịu đựng, phải dùng bạo lực để vượt qua nỗi sợ hãi bên trong. Người bản lĩnh sẽ thản nhiên vững chãi trong cuộc đời.

Nếu đến vườn bách thú thử nghiệm một phản ứng nhỏ nhỏ của con cọp hoặc con báo, chúng ta sẽ thấy, dù cầm dao chĩa ngay trước mắt con cọp với thái độ hung tợn, thì con cọp hay con báo vẫn đứng yên không chớp mắt. Cầm gạch chọi ngay cạnh nó, nó vẫn thản nhiên đứng tại chỗ. Nhưng với một con chó, chỉ cần giậm chân là nó sẽ sủa vang. Hành động sủa đó biểu hiện sự sợ hãi. Chúng ta cần tập bản lĩnh như loài sư tử, cọp, thản nhiên trước mọi thách thức, hăm hại của người khác. Điều này ai cũng có thể thực tập được, dù ở bất cứ hoàn cảnh nào.

Ta phải thấy rõ sự sai biệt trong cuộc đời, người giàu kẻ nghèo, người mạnh kẻ ốm yếu, người sống thọ kẻ chết yểu, ... không phải tự nhiên mà có, mà đều do hành động, lời nói việc làm, tư duy của chúng ta hiện đời và nhiều đời trước. Tin sâu nhân quả để sống có trách nhiệm với bản thân. Nếu đời này chúng ta không đi đến hạnh phúc, không làm lại cuộc đời thì đời sau sinh ra cũng tiếp tục như thế. Bởi vì hiện tại là nhân cho kết quả ở tương lai. Xây dựng đời này hạnh phúc thì tương lai ta mới có hạnh phúc. Chán nản bỏ cuộc giữa chừng thì tương lai sẽ chẳng là gì. Cho nên, đừng bao giờ cho phép bản thân mình chán nản, thất vọng hay có ý niệm tự tử. Vì không ai giống ai nên không cần phải ghen

## 84 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

ty, so bì mà hãy làm tất cả có thể để xây dựng hạnh phúc cho chính bản thân.

### **Rộng mở tấm lòng**

Ai cũng có thể mở tấm lòng vì tấm lòng, là không biên giới. Tâm hướng về tha nhân ở phương diện tích cực 5%, có nghĩa là chúng ta mở được năm cánh cửa, hướng 100% là chúng ta mở được một trăm cánh cửa. Hướng trọn vẹn bằng cả trái tim và tấm lòng, nghĩa là chúng ta trọn vẹn với cuộc đời. Hướng mở như thế sẽ giúp chúng ta hạnh phúc.

Bản chất của hạnh phúc là sự chia sẻ, thậm chí chia sẻ chỉ bằng lời chào hỏi vào mỗi buổi sáng gặp nhau, kể nhau nghe những chuyện vui để nỗi buồn quá khứ không kéo đến. Thấy ai làm việc tốt cũng không tiếc lời khen tặng, vì ai cũng thích được khen. Thực tập cười tươi với cảnh vật và mọi người xung quanh. Khi cười, sự phấn chấn tạo ra kháng thể làm cho ta sống lạc quan hơn, khỏe mạnh hơn. Thực tập trở thành người mang ơn và người chia sẻ những gì mình đang có, dù đơn giản, chúng ta sẽ cùng hạnh phúc. Bảo vệ môi trường sinh thái, gìn giữ đất, nước, cỏ cây thì cuộc sống sẽ quý trọng chúng ta. Đó là nhân quả, là sự bù trừ thích đáng. Hãy nghĩ đến hạnh phúc bằng cách ban phát hạnh phúc, chia sẻ hạnh phúc, nhận thức hạnh phúc thì hạnh phúc sẽ có mặt. Ai ích kỷ chỉ nghĩ đến bản thân, người đó sẽ không bao giờ được hạnh phúc.

Như vậy hạnh phúc có mặt trong lúc chúng ta sống tích cực ban cho hơn là hưởng thụ nó. Đời đã quá khổ, bỏn xẻn cho mình thì đời sẽ khổ hơn. Sống được như thế là chúng ta đang xây dựng hạnh phúc trong tâm tay và đang cùng chia sẻ hạnh phúc trong tâm tay đó. Nó rất có ý nghĩa và mang đến niềm vui một cách lâu dài.

\*\*\*



## Chương 5:

# BẢN CHẤT HẠNH PHÚC

*Giảng tại Trường hạ chùa Phổ Quang, tháng 05-2004*

*Phiên tả: Thủy Tiên*



## Hạnh phúc chỉ là cảm xúc

Theo hóa học thì hạnh phúc là phản ứng hóa chất tác động đến thần kinh dựa vào các giác quan tiếp xúc với đối tượng trần cảnh của nó. Chẳng hạn mắt nhìn hình thái, màu sắc; tai nghe âm thanh; mũi ngửi mùi; lưỡi nếm vị; thân với sự xúc chạm; ý với tất cả các ý tưởng, hình dung được lưu giữ trong não, lúc đó ý thức nhận định những sự kiện đã xảy ra hoặc sẽ xảy ra trong tương lai. Phản ứng hóa học này làm con người đi theo hai khuynh hướng thuận và nghịch.

Điều phù hợp với sở thích sẽ dẫn đến phản ứng thích thú, từ đó theo đuổi rồi chiếm hữu. Khi xuất hiện nhu cầu chiếm hữu, thái độ bảo thủ cũng bắt đầu có mặt. Đức Phật khẳng định “đó là đầu mối của sự khổ đau”. Ngược lại, điều không phù hợp với sở thích thì phản ứng tâm lý kéo theo là sự ruồng bỏ, chán nản. Thậm chí, nếu điều không phù hợp sở thích đó được tái xuất hiện lặp đi lặp lại, sẽ làm cho con người có thái độ tìm cách đối lập, triệt tiêu.

Như vậy, dòng chảy cảm xúc hay hạnh phúc thực chất chỉ là những phản ứng hoá chất trên não trạng và ý thức của người nhận định dựa trên hai khuynh hướng phản ứng trên. Một cơn mưa rào có thể tạo các phản ứng đối lập. Nếu là người khá giả, di chuyển bằng ô tô thì mưa sẽ đem lại sự thích thú, mát mẻ. Họ mong muốn càng nhiều cơn mưa càng tốt. Nhưng với người buôn gánh bán bưng, họ phải hấp tấp lấy màn che, mặc áo mưa. Mưa đối với họ là điều khó chịu, cảm giác buồn vì công ăn việc làm bị gián đoạn, thậm chí những sở hụi có được có thể tan biến. Như vậy, cũng một sự kiện mưa nhưng xuất hiện hai trạng thái hoàn toàn trái ngược. Đứng trước hoàn cảnh đó, người buôn gánh bán bưng cần làm thế nào để có hạnh phúc?

Đây là cách thức tìm trạng thái an vui trong những hoàn cảnh không như ý. Nếu làm được thì hạnh phúc thật sự sẽ có mặt và người đó trở thành hành giả, hành giả trong buôn bán, hành giả trong trú mưa, hành giả trong đi đường và trong bất kỳ sinh hoạt nào. Sự buồn rầu lo lắng không làm cho cơn mưa tạnh được, vì đó là quy luật vật lý. Thay vì buồn rầu, hãy suy nghĩ rằng đây là dịp để nghỉ ngơi. Suy nghĩ đó làm tan tã thời thái độ buồn rầu bực dọc. Đó là một trong những cách thức quan niệm tích cực trước những hoàn cảnh không khả ý.

### **Nhận dạng bản chất khổ đau**

Nếu không hiểu khổ đau thì cảm nhận về hạnh phúc sẽ không lớn. Người sống trong hoàn cảnh lận đận, gian lao thử thách, chướng duyên, nghịch cảnh càng nhiều thì giá trị của hạnh phúc lúc bấy giờ sẽ càng cao. Như vậy, nghịch cảnh là thước đo để giá trị hạnh phúc được chuyển nở và phát triển một cách lâu dài. Cho nên tìm hiểu bản chất khổ đau cũng là cách để có được hạnh phúc.

Một vị thiền sư nổi tiếng ở Nhật Bản, ngài luôn được các vị thượng gia đến thăm viếng và xin câu chúc phúc. Hôm nọ, một viên ngoại, ức triệu lại thêm phong nhã, đến cúng dường và xin câu nào đó, chỉ khoảng tám chữ, để treo trong nhà làm bảo vật trấn gia truyền xuống mấy đời con cháu. Vị thiền sư này có tài viết thư pháp lão luyện, ông lấy giấy viết liền một câu tám chữ. Khi đọc vào viên ngoại choáng váng, đó là “*Cha chết, con chết, cháu chết, chắt chắt*”. Khi viên ngoại hỏi, vị thiền sư bèn hỏi lại: “*Nếu trong cuộc đời này cha ông chết trước ông, ông có buồn không?*”. Viên ngoại trả lời “*Có*”. Vị thiền sư phân tích: “*Nếu ông chết trước cha ông thì cha ông sẽ buồn hơn gấp nhiều lần. Xưa nay trẻ khóc già, ít khi già khóc trẻ. Cái chết của những đứa con luôn làm*

*cha mẹ buồn đau gấp bội. Tương tự, nếu cháu chết trước con hoặc chết trước cháu thì không chỉ một thế hệ mà cả ba thế hệ cùng khóc. Khổ đau cứ thế mà nhân lên. Do đó tôi cầu mong gia đình ông sẽ diễn ra theo đúng trình tự ông chết trước rồi đến con, cháu, chết. Được như vậy thì còn gì phúc bằng”.*

Như vậy, nhìn rõ bản chất quy luật sinh tử là cách thức để tiếp cận hạnh phúc, mặc dù điều này có thể khó được người đời chấp nhận.

Chuyện trong dân gian có hai vợ chồng nọ chung sống với biểu hiện bên ngoài rất hạnh phúc. Người chồng đến lúc già yếu bệnh nằm liệt giường, dù bà vợ khóc thương, lo lắng, chăm sóc nhưng không thể giúp ông cải tử hoàn sinh. Cuối cùng ông qua đời. Suốt mấy mươi năm chung sống ông bà đã chia sẻ, cảm thông, chung thủy và tôn kính nhau. Người ngoài nhìn vào đôi khi cảm thấy ghen tỵ, và mơ ước có được hạnh phúc như họ. Sau ngày chôn cất, bà vợ dọn dẹp nhà cửa, sắp xếp ngăn nắp đồ đạc của chồng, bà chợt thấy một cuốn sổ tay dày đặc những lời yêu thương. Bà cảm động khi nghĩ rằng ông đã dành cho bà tình yêu trọn vẹn nhất. Nhưng đến cuối quyển sổ, bà bàng hoàng khi đọc dòng chữ: “*Em yêu, lẽ ra anh phải gặp em thường xuyên hơn nhưng bà vợ già của anh đã quản lý quá chặt, anh không thể đến với em như đã hẹn... Hãy tha lỗi cho anh về lần thất hứa đó”*. Người vợ nổi giận quăng hết đồ đạc, đập bàn thờ, đốt hết tất cả những kỷ vật của người chồng.

Giả sử người vợ không có kiến thức về cuốn sổ tay ấy thì niềm hạnh phúc khi nghĩ rằng chồng dành cho mình tình yêu trọn vẹn sẽ theo bà đời đời kiếp kiếp. Thế nhưng, sự kiện phũ phàng đã đập tắt tất cả. Câu chuyện cho thấy kiến thức về khổ đau chưa hẳn sẽ đem lại hạnh phúc. Nhưng nhìn từ



## 90 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

góc độ nhà Phật, bản chất của khổ đau và sự nhìn nhận về nó giúp người đó khắc phục được khổ đau.

Nhà thơ Hàn Mặc Tử viết:

*Người đi một nửa hồn tôi mất,  
Một nửa hồn kia bỗng đại khờ.*

Quan niệm về vũ trụ, nhân sinh, cuộc đời Hàn Mặc Tử đó là tình yêu. Khái niệm “đi” không nhất thiết là qua đời, mà có thể là từ chối tình yêu. Câu thơ phản ánh mối tình giữa nhà thơ và người Phật tử mà ông yêu say đắm. Do khác biệt tôn giáo nên cuộc tình đó không thành. Như vậy, hạnh phúc theo quan niệm của ông là tâm hồn, nếu tâm hồn được chia làm hai phần thì sự vắng bóng người yêu làm cho một nửa bị mất đi, và nửa còn lại nếu có cũng trở nên vô dụng.

Quan niệm về tình yêu, khi không được đáp ứng sẽ mang lại khổ đau rất lớn. Tuy nhiên, đối với đạo Phật, nếu là người không chung thủy thì sự ra đi của người kia dù muộn hay sớm, tình cờ hay cố ý, ... vẫn không thể làm mất hồn, ngược lại còn giúp tâm người còn lại được sáng ra. Đức Phật nói “*Bản chất của những gì thuộc về hạnh phúc thế gian mang rất nhiều chất liệu của giác quan. Điều gì thuộc về giác quan sẽ thuộc về điều kiện. Nếu hội đủ điều kiện thì giác quan sẽ mang lại hạnh phúc, ngược lại hạnh phúc sẽ xa lìa*”. Vì vậy tính lâu dài của nó không bền. Hơn nữa, đức Phật khẳng định trong cuộc đời, mọi thứ đều diễn ra theo quy luật: Phát sinh, trưởng thành, biến hoại, hủy diệt với cấu trúc: “*Sinh, Trụ, Di, Diệt*”, “*Thành, Trụ, Hoại, Không*”, “*Sinh, Lão, Bệnh, Tử*”, v.v... Đứng trước hoàn cảnh đó, người hiểu đạo hay người con Phật thật sự sẽ không bao giờ nao núng, không đặt nặng tình cảm như tối hậu của hạnh phúc trong cuộc đời. Nhờ vậy, sự chấp mắc không nhiều, nơi nào vắng sự chấp mắc nơi đó

sẽ có hạnh phúc. Nói cách khác, trong bất kỳ tình huống nào, người con Phật đều tạo cách đánh giá nhìn nhận vấn đề sao cho có lợi, tránh những đánh giá mang tính chất an ủi vì an ủi, chỉ có tác dụng như thuốc an thần xoa dịu trong khoảnh khắc. Nhưng sau đó, khi sự xoa dịu không còn tác dụng thì phản ứng phụ sẽ ảnh hưởng, chi phối và khống chế như kinh điển Pali nói “*nó thiêu đốt ta*”. Vì vậy, hiểu được bản chất của khổ đau và những gì dẫn đến khổ đau là cách thức để ta tiếp cận và hưởng được các giá trị thật sự của hạnh phúc.

### **Vượt qua đau để không bị khổ**

Khổ đau có hai dạng: Khổ về thân và khổ về tâm. Nói theo duy thức học là “*Thân khổ thọ và tâm khổ thọ*”. Hai loại khổ này dù độc lập nhưng lại có mối quan hệ hai chiều, loại này ảnh hưởng loại kia và ngược lại. Tác dụng hai chiều của thân và tâm gần như khống chế tất cả những người sống trong tình trạng mà kinh gọi là “*phàm phu*”. Người vượt lên trên tình trạng phàm phu sẽ không bị tác động.

Dân gian thường sử dụng cụm từ “*đau khổ*”. Đau thuộc về thân, khổ thuộc về tâm. Người ta quan niệm khi nổi đau của thân vật lý xuất hiện thì lập tức nổi khổ của tâm cũng kéo theo. Nhưng đối với người con Phật, có những nổi đau chỉ là đau nhưng không khổ, và có những nổi khổ nhưng không đau. Người con Phật nên chấp nhận những cơn đau vật lý nhưng đừng bao giờ để cơn đau tâm lý khống chế. Quan Công thời Tam Quốc đã thành công trong việc khống chế cơn đau vật lý, không để nó ảnh hưởng tinh thần. Sử sách ghi rằng: Khi bị mũi tên bắn vào vai, người thường có thể rơi vào tình trạng đau đớn đến mất ăn mất ngủ, ngã quỵ không còn khả năng làm bất cứ việc gì. Nhưng với Quan Công, ông tập trung tinh thần một cách cao độ vào những quân cờ, thế cờ, thậm chí thắng cả đối thủ tâm cơ của mình. Khi tâm chuyên

## 92 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

chú vào bàn cờ thì ý thức của tâm về cơn đau vật lý sẽ không xuất hiện. Duy thức học cho rằng: “*Tâm con người chỉ tiếp xúc với đối tượng trần cảnh trong một sát na và chỉ một đối tượng duy nhất*”. Nếu tâm thức đang chuyên chú vào một điều gì đó thì nỗi đau vật lý sẽ không có mặt. Hiện hữu như không hiện hữu, có như không có.

Các biểu hiện đau về thân thể như chảy nước mắt, dù được mô tả bằng hình ảnh “*giọt châu*” long lanh màu sắc thì đó vẫn là sắc màu của khổ đau đa dạng. Tuy nhiên, có những trường hợp giọt nước mắt không biểu hiện sự khổ đau, mà là của hạnh phúc vô ngần.

Một cầu thủ vui mừng chảy nước mắt khi sút được trái banh vào khung thành đối phương, những diễn viên, nghệ sỹ bật khóc khi được xướng danh đoạt giải Oscar, Grammy hay giải thưởng danh dự nào đó. Nước mắt là một phản ứng phức tạp mà dựa vào từng tình huống cụ thể, người ta có thể xác quyết rằng nó biểu hiện của hạnh phúc hay khổ đau. Đó cũng là một trong nhiều cách thức để nhận biết hay đánh giá các sự kiện trong cuộc đời. Chỉ một sự kiện, nhưng dụng tâm theo cách này thì hạnh phúc còn, theo cách kia thì đau khổ.

Một số biểu hiện đau khổ khác như nhú mào, nhăn mặt, méo miệng, tay chân run rẩy, nói lắp bắp, đôi mắt thất thần, người dờ dẫm,... tất cả những điều đó là ngôn ngữ để diễn tả nỗi đau, hay biểu hiện các tầng lớp khổ đau khác nhau. Người cố gắng nén cơn đau, không biểu hiện ra ngoài là những người luôn hướng nội, có đời sống nội tâm lớn. Ngược lại, người có tính cách “*ruột để ngoài da*”, tình cảm, cảm xúc nhìn vào là biết ngay. Nếu so sánh hai loại người này thì với người có chiều sâu, nỗi đau của tâm sẽ rất nguy hiểm. Theo vật lý, hóa học, cũng như y học, cơn đau của thân thể cần phản ứng. Phản ứng là cách thức làm cho quá trình trao đổi chất, các

phản ứng hoocmon được diễn ra một cách tốt đẹp. Phản ứng làm cho người ta chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác. Do đó, phản ứng vật lý hoá học trong cơ thể rất cần thiết để con người thích nghi với hoàn cảnh xung quanh.

Tắc kè, kỳ nhông được các nhà khoa học vạn vật khẳng định: *“Đó là loài vật có tiềm năng thích ứng với môi trường cao nhất trong tất cả các loài vật trên thế giới”*. Chẳng hạn khi bò trên tảng đá xám, da nó thể hiện màu xám, hoặc nếu đang bò trên cành lá xanh thẫm thì màu xanh thẫm này sẽ được hiển thị trên da. Chúng đổi màu sắc nhằm tránh những nguy khốn bị các loài động vật khác phát hiện.

Con người cũng cần có những phản ứng tương tự. Khi bị tát, đứa bé sẽ khóc ngay, đặc biệt những đứa trẻ nhà giàu. Chẳng những chúng khóc mà còn nằm vạ để mọi người xúm lại vuốt ve, vỗ về. Như vậy, một cái tát, khổ đau nhỏ được đáp lại bằng sự chăm sóc lớn. Trong trường hợp này, dù là phản ứng bình thường không dụng ý của đứa trẻ nhưng vẫn tạo cơ hội thu hút nhu cầu hạnh phúc. Vì thế, phản ứng vật lý là cần thiết.

Quan sát các bệnh nhân ở bệnh viện, họ phản ứng co rút cơ bắp trước cơn đau bệnh tật. Nếu thiếu những phản ứng này, sự phóng thích nỗi đau bị kìm nén sẽ chuyển ngược vào tâm làm tâm trở nên khủng hoảng. Một tù nhân bị chặt cánh tay, phản ứng đầu tiên của anh ta khi thấy con dao từ trên đưa xuống là nhắm mắt lại để quên nỗi đau đang tiếp cận với chính mình. Kế đó, anh ta hét lên, co chân rút tay, giẫy giụa. Đó là những phản ứng để phóng thích cơn đau ra bên ngoài.

Đôi khi nỗi đau chỉ có một nhưng nỗi sợ hãi về cơn đau làm cho cơn đau tăng lên với cường độ mà đôi lúc người đó không chịu nổi. Các nhà tâm lý học Mỹ đã làm cuộc thử nghiệm với một người tử tội. Thay vì xử tử hình một cách

nhánh chóng nhất, người ta thông báo với tử tội rằng họ sẽ dùng kim châm chích vào các mạch máu để cho máu chảy. Tử tội sẽ chết khi máu đã chảy hết. Người tù nhân tưởng tượng đến hình phạt mà mình sắp phải chịu, anh ta lo lắng, sợ hãi, khủng hoảng. Đến khi tiến hành, để cường điệu sự tưởng tượng, người ta bịt mắt tù nhân lại. Lúc đó các nhà tâm lý học hoàn toàn không châm chích gì vào mạch máu của anh ta, họ lát một ít lớp da thật mỏng để tạo cảm giác hơi đau rát, sau đó cho nước rỉ giọt qua vết xước da đó, đồng thời họ đặt một xô hứng lấy những giọt nước rỉ xuống để tạo âm thanh của máu chảy vào xô. Người tù nhân tưởng tượng máu mình đang chảy từng giọt xuống xô, cảm giác đau tăng lên tỷ lệ thuận theo từng tích tắc của đồng hồ. Chỉ sau ba mươi giây anh ta tắt thở.

Sau đó, người ta tiến hành một thí nghiệm thứ hai, dùng máy giải phẫu mở bộ não và thấy rằng người tù nhân đó không chết vì mất máu mà vì các dây thần kinh bộ não trung ương bị co rút lại đến độ tắc nghẽn. Họ đi đến kết luận “*nỗi sợ hãi khổ đau làm cho khổ đau tăng lên gấp bội*”. Nói theo đạo Phật: “*Bản chất của sự vật và sự kiện không có thuộc tính*”. Tùy theo tâm của con người trong từng cảnh huống mà nó khác nhau, lớn hoặc nhỏ, phức tạp hoặc đơn giản. Chính vì thế mà trong cuộc đời này có nhiều người đứng trước cái chết. Chết không phải là nỗi sợ hãi đối với họ dù cái chết diễn ra dưới bất kỳ một tình huống nào, họ thản nhiên nên cơn đau không thể khống chế họ.

Khổ đau về tâm rất đa dạng, kinh điển Pàli thường gọi nó bằng một chuỗi năm từ có nghĩa khác nhau trọn vẹn: “*Sầu, bi, khổ, ưu, não*”. Đó là những từ diễn tả nỗi đau nội tâm theo cấp bậc tăng dần. Sầu phản ánh tâm lý buồn, đôi khi là nỗi buồn băng quơ: “*Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn*”. Mặc dù theo tâm lý học: Không có nỗi buồn nào là vô cơ. Tất

cả mọi thứ đều có nguyên nhân, và cấp độ của các nỗi buồn này khác nhau. Khi hiểu được bản chất của tâm trong trạng thái khổ, con người sẽ tìm được cách để khống chế nó. Trạng thái trầm cảm, lạnh nhạt với cuộc sống, các nhu cầu, các mối quan hệ... khi tiếp xúc với nỗi mất mát quá lớn, tâm con người gần như bị thu rút lại như con rùa rút vào mai. Cảm giác chán chường thất vọng tràn đầy cả thân tâm theo như Nguyễn Du nói: “*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ*”, nó có thể là kết quả của phản ứng bị chối bỏ, bị phân biệt đối xử, không được tôn trọng, hay giá trị của mình không được đánh giá một cách đúng mức. Tất cả đều để lại những “*sâu, bi, khổ, ưu, não*”.

Một vị vua bỏ ngai vàng lên núi tu, vị thiền sư đã khuyên rằng: “*Trên núi không có Phật, hãy trở về cung vàng điện ngọc sẽ thấy rất nhiều Phật ở đó*”. Nếu nhìn đúng thì tất cả sự kiện đều là yếu tố giúp giác ngộ, thăng hoa, còn nếu đánh giá sai sự kiện và nhìn không đúng thì dù cho hạnh phúc có ở bên cạnh người ta vẫn xua đuổi nó.

### **Phóng thích nỗi khổ**

Nếu ai đó cố nén, không phóng thích cơn đau ra ngoài thì hãy đề phòng phản ứng tâm lý nguy hiểm hơn, đó là phản ứng hóa chất. Phản ứng hóa chất như chiếc bong bóng, khi sức căng phòng quá giới hạn, nó sẽ vỡ tung. Cậu bé 16 tuổi Hoài Văn Hầu, Trần Quốc Toản, khi đứng trước sự kiện giặc Nguyên Mông xâm chiếm nước Nam, Toản muốn khởi nghĩa nhưng điều kiện chưa đủ để được tham dự hội nghị Bình Than nêu cao ý chí đầu quân giết giặc. Sách sử mô tả, Toản bóp nát quả cam vua ban tặng đến độ không còn giọt nào. Đó là cách phóng thích cơn đau ra ngoài, nhưng trong trường hợp này sự phóng thích đã được nuôi dưỡng bởi lòng thù hận. Ta đau, ta ghét, ta thù mà không để ai biết theo kiểu “*giận đấng tâm can, miệng mỉm cười*” thì cấp độ tăng trưởng

đổ dồn của tâm sẽ lớn đến một mức độ nào đó rồi vỡ tung. Khi đó cả người thù hận và người bị thù đều là nạn nhân, mà nạn nhân đầu tiên là người ôm mối thù hận ấy trong lòng. Đến lúc nào nỗi đau còn có mặt thì tâm còn bị thiêu đốt, bị trấn áp, làm mất hết cảm giác hạnh phúc thông thường lẽ ra cần phải có.

Một điều cần bàn thêm ở đây là câu nói thường được dẫn chứng một cách thiếu sót và sai lệch: *“Nói năng như chánh pháp, im lặng như chánh pháp”*. Câu này rất hay ở về đầu tiên, nhưng về thứ hai, nếu không đặt lại vấn đề thì rất nguy hiểm. Im lặng thế nào là *“im lặng như chánh pháp”*?!. Trong nguyên tác bản Pàli không có câu đó mà chỉ có câu *“im lặng như thiên định”*.

Trường hợp cần phát ngôn, trình bày, công bố thì người phát ngôn phải lấy *“dũng”* làm đầu. Cái *“dũng”* đó phải được nuôi lớn bằng thái độ vô ngã và tinh thần vô úy, nên lời nói lúc đó có trọng lượng thật sự, *“uy vũ bất năng khuất”*. Nhưng cũng có những trường hợp đức Phật khuyên: *“Nếu lời nói không mang lại lợi ích thật sự cho mình và người khác, thì hãy giả vờ như không biết. Lúc đó hãy chọn giải pháp ‘im lặng như thiên định’ để hoá giải phản ứng thù hận và bực tức”*.

Người Phật tử không nên chọn giải pháp im lặng trong sân hận như Trần Quốc Toản, dù sự im lặng của Toản là có lợi. Im lặng để hoá giải, nhìn vào bản chất của cuộc đời và tìm cách giải quyết vấn đề từ ngay gốc rễ của nó. *“Chiến tranh là cách thức để bảo vệ hoà bình”*, câu nói này nghe có vẻ khát máu, nhưng vẫn đúng trong một số trường hợp.

Nếu đất nước đó là nước nhược tiểu nằm giữa những nước hùng đại có tham vọng bành trướng bá quyền thì sự củng cố và chuẩn bị chiến tranh trong trường hợp này làm

cho quân địch không dám tấn công trước theo kiểu “*tiên hạ thủ vi cường*”. Nhưng trong nhiều trường hợp sự chuẩn bị vũ khí sẽ không mang lại hạnh phúc thật sự.

Ấn Độ và Pakistan, từ một đất nước chia cắt làm hai rồi trở thành kẻ thù lẫn nhau chỉ vì tranh giành một mảnh đất gần như không có giá trị thương mại, tuyết rơi quanh năm, đôi lúc nhiệt độ chỉ còn - 30°C. Ấy thế mà người ta vẫn chiến tranh với những nguy biến rằng đó là “*chủ nghĩa yêu nước*”, “*chủ nghĩa vì dân*”,... Nhà Phật dạy “*phải dùng thiền định để hóa giải nỗi đau của tâm*”.

Bản chất của thiền định là buông xả, tha thứ, vô ngã, bất vị lợi và thông dong tự tại. Chính vì những chất liệu này, con người mới có thể tẩy rửa được những mối hận thù. Nuôi hận thù giống như “*nuôi ong tay áo*”, nó sẽ quay ngược lại cắn ta. Cho nên, người khôn, biết thương bản thân sẽ không bao giờ làm những việc có hại cho chính bản thân mình.

### **Hạnh phúc của thân tâm**

Loại hình hạnh phúc được chia làm bốn cấp độ khác nhau. Cơ năng của hạnh phúc thường được thể hiện theo hai góc độ “*Thân lạc thọ*” và “*Tâm lạc thọ*”.

Thân lạc thọ là cảm xúc hạnh phúc thuộc về vật lý của thân. Nó thuộc về dòng chảy của các hoá chất vận hành trong cơ thể con người. Về phương diện triết học, “*thân lạc thọ*” thuộc về giác quan: Mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Hạnh phúc thuộc về thân thường được biểu hiện qua các hoạt động phục vụ cho sinh hoạt theo chiều hướng có lợi và làm cho thân có cảm giác thoải mái. Ví dụ khát được uống, đói được ăn,... Hạnh phúc về thân thường để lại phản ứng tham đắm, hạnh phúc nhiều chừng nào thì tham đắm tỷ lệ thuận nhiều chừng đó. Nhiều người đặt nặng chủ nghĩa hình thức, các giác quan,



## 98 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM THỌ

thay vì chỉ mang lại hạnh phúc tạm thời, họ lại quan niệm đó là cứu cánh của hạnh phúc. Vì thế, nhận định bản chất thật của hạnh phúc thuộc về thân lạc thọ là sai lầm.

Tâm lạc thọ là dòng chảy cảm xúc mang lại niềm hân hoan, phấn chấn, thậm chí dẫn đến trạng thái đắm nhiễm. Chẳng hạn khi được khen ngợi, tán thán, cung kính, hoặc sống trong môi trường giao du với những người tốt, bạn tâm đầu ý hợp, thuận lợi tu tập, sự nghiệp, mang lại cho con người cảm giác thoải mái về tâm.

Dĩ nhiên, hai phương diện thân lạc thọ và tâm lạc thọ tác động với nhau theo hai chiều thuận nghịch. Có những trường hợp lạc thọ của thân làm tâm trở nên hân hoan, hoặc lạc thọ của tâm tác động đến thân và làm thân được khinh an. Hai trường hợp tác động này đều để lại rất nhiều giá trị của hạnh phúc đối với người thế gian.

Sự khác nhau về quan niệm hạnh phúc của thân và tâm, giữa người đời và người tu tập đạo giải thoát, khác nhau ở chỗ: Tất cả các hoạt động của giác quan đều trở thành một điều gì đó rất vui sướng đối với người đời, nhưng người tu tập quan niệm đó chỉ là những phản ứng thông thường mà trong kinh điển Pàli thường gọi là “*cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái biết, và cái xúc chạm*”. Khi quan niệm hình thái màu sắc chỉ là cái thấy thì phản ứng tâm lý sẽ không diễn ra, hoặc diễn ra mà không có sự can thiệp của ý thức phân biệt rằng cái này là hợp gu hay cái kia là không thích. Kinh điển Pàli dẫn một câu: Những người được gọi là thánh nhân khi sáu giác quan tiếp xúc với sáu trần cảnh, lạc thọ có khởi lên đi nữa thì nó chỉ khởi lên theo phương diện phản ứng hoá chất hay sinh hoá trong cơ thể. Nhận thức của các ngài không đắm nhiễm, không thích thú, không đối kháng hay chống lại.

Khi xem trận đá bóng, một cầu thủ sút vào khung thành đối phương, ủng hộ viên của đội bóng đó thì sẽ đứng dậy vỗ tay hoan hô, biểu hiện sự vui mừng tột độ từ trong tâm tưởng. Trường hợp này thể hiện sự tương tác rất rõ giữa tâm hoan hỷ và thân hoan hỷ. Nhưng đối với người xuất gia hay hành giả, họ xem bóng đá để thưởng thức nét đẹp của tình đồng đội, sự khôn ngoan, kỹ thuật dẫn banh, sút bóng..., tức là thưởng thức góc độ nghệ thuật chứ không thưởng thức để bênh vực đội bóng này và không tán đồng đội kia. Xem để thấy nó là một sự kiện đang diễn ra chứ không ủng hộ hoan hô hay phản đối.

### **Tác nhân của hạnh phúc**

Mặc dù đạo Phật quan niệm về một chủ thể hay một ngã thể như là tác giả của các sự kiện đang diễn ra, hoặc không có chủ thể của dòng nhận thức và dòng chảy cảm xúc (vô ngã), nhưng như vậy không có nghĩa là tác nhân của hạnh phúc không có mặt. Tác nhân đó là một chủ thể không có ngã thể, một chủ thể được kết hợp bởi dòng chảy của cảm xúc, ý niệm hoá, sự vận hành và nhận thức của tâm.

Sự khác biệt với quan niệm triết học và các tôn giáo khác ở chỗ triết học phương Tây, phương Đông, trừ đạo Phật, và các tôn giáo xưa nay cho rằng con người có một ngã thể, mọi sự vật cũng đều có một thực thể phát sinh, nếu có. Đối với nhà Phật, cái ngã thể đó nếu có chỉ là sự vận hành theo quy luật vô thường của thời gian, vô ngã về phương diện vật lý và không gian. Cho nên, tác nhân hạnh phúc trong trường hợp này bao gồm: Thứ nhất, hạnh phúc đạt được từ bản thân vô ngã của một cá thể nào đó; thứ hai, hạnh phúc đạt được từ một tổng thể các cá thể vô ngã trong tinh thần đồng đội, cộng đồng mà nhà Phật thường gọi là cơ năng của cộng nghiệp.

Quan niệm của Phật giáo Nam tông không chấp nhận khái niệm công nghiệp, vì họ cho rằng tác ý, nhận thức đánh giá, dụng ý, khởi tâm của con người là một hành động và cấu thành bản chất của hành vi, tạo thành “*học thuyết hành động*” trong đạo Phật. Do đó, tất cả những hành vi không thuộc về tác ý, có nghĩa là vô tình, không dụng tâm, đều không phải là nghiệp. Đó là cách giải thích thông thường dựa vào kinh điển Pàli, nhưng quan niệm như vậy không phản ánh đúng câu đức Phật đã định nghĩa: “*Này các tỳ kheo, tác ý là nghiệp, khi có tác ý, hành động con người được thể hiện qua ba cơ năng là thân, khẩu, ý*”. Rõ ràng trong định nghĩa súc tích, ngắn gọn này, đức Phật hoàn toàn không đề cập đến những gì không thuộc tác ý là không có hệ quả của nghiệp. Đức Phật chỉ nói rằng chính tác ý và sự vận hành của ý thức, ý niệm có bản chất là một hành động, khi hành động của ý thức có mặt thì hành động của tay chân, lời nói, sự vận hành của thân sẽ tự động kéo theo. Hay nói cách khác, trong định nghĩa này, đức Phật nói về mối quan hệ biện chứng giữa ý thức và các hành vi trong cuộc đời. Ngài không hề nói tới hành vi không có ý thức là không có quả báo. Vì thế, lý giải trong một số trường hợp của các học giả Nam tông có thể làm cho người khác hiểu sai và hiểu lệch lạc học thuyết hành vi trong Phật giáo.

Một tài xế xe tải lái xe vào ban đêm. Trạng thái mỗi một uể oải, cộng thêm cơn buồn ngủ khiến anh ta đụng vào một ngôi nhà, các khách bộ hành và cán vào các xe đi trước. Không một tài xế nào muốn gây tai nạn, nhưng trên thực tế điều này vẫn xảy ra bất cứ lúc nào khi tài xế ngủ gật trong lúc chạy xe về đêm. Họ vẫn phải chịu trách nhiệm trước pháp luật, dù có những trường hợp xe máy chạy ẩu, xe đạp băng qua đường mà không đề ý nhìn, thế nhưng tài xế xe tải vẫn phải chịu trách nhiệm nhiều hơn theo quy định của luật giao

thông. Trong trường hợp này, hành vi cán người không có ý thức vẫn tạo ra hệ quả nghiệp báo, nhưng có thể nhẹ hơn, nếu có ý thức thì nghiệp báo sẽ nặng hơn.

Cho nên, có những trường hợp tác nhân bắt nguồn từ nhận thức, quyết định của một cá thể mà hoàn toàn không có sự tác động của bất cứ người nào. Cộng nghiệp, dĩ nhiên phải có, dù nghiệp được cấu thành bởi các hành vi có ý thức. Có những hành vi ý thức trùng nhau, hoặc giao thoa với nhau ở một tần số nào đó. Chẳng hạn trường hợp của những hooligan bóng đá, khi đội bóng của họ bị loại khỏi vòng tứ kết có thể dẫn đến tình trạng hooligan tự tử, vì thua cá độ, nhiều người bực tức đi tìm đội bóng đối phương để trả thù... Như vậy, sự tức giận, các hình thức biểu tình chống đối, mặc dù không ai bảo ai, nhưng nó đều có một tần số sân hận, không hoan hỷ với kết quả bại trận của đội bóng mình ngưỡng mộ từ lâu. Và như vậy, các hoạt động ý chí bất đồng đó giống nhau về bản chất nên tạo thành một hành vi được gọi là cộng nghiệp.

Cho nên tác nhân hạnh phúc trong trường hợp tập thể cùng hỗ trợ, cùng làm việc, cùng tạo nên một hành vi sống nào đó, hạnh phúc vẫn có thể được xem là cộng nghiệp. Ở một số quốc gia, người dân vừa lọt lòng đã có những chế độ an sinh xã hội rất cao. Người thất nghiệp không chết, hầu như không có hình ảnh của kẻ ăn xin ngoài đường, bởi vì tất cả những người có công ăn việc làm đều phải đóng thuế cho nhà nước. Như vậy, hành vi đóng thuế tập thể tạo thành cộng nghiệp là giúp đỡ người khác, duy trì an sinh xã hội tốt đẹp. Mỗi tháng người thất nghiệp được nhận trợ cấp đủ để duy trì một cuộc sống bình an. Ngoài ra, họ được các chế độ như mua thuốc, các sản phẩm dược liệu với giá bằng phân nửa những người có công ăn việc làm. Nếu người thất nghiệp là phụ nữ có hai con nhỏ, thì chế độ an sinh xã hội sẽ tăng lên gấp

## 102 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

ba lần. Cho nên người ta có thể phát biểu mà không sợ sai lầm rằng: “*Lao động là vinh quang, nhưng lang thang thì không chết đói*”. Hệ thống đó tạo hoàn cảnh thích hợp cho những người thiếu may mắn trong xã hội, không lâm vào cảnh khốn cùng để dẫn tới những hành động vi phạm luật pháp. Do đó, những quan niệm về chế độ an sinh xã hội và tất cả cùng sống theo chế độ đó sẽ tạo nên nghiệp tập thể và người sinh ra ở nước đó sẽ hưởng những phước báu mà nước khác không bằng.

Nước Việt Nam có những cộng nghiệp tạo thành bản chất văn hóa dân tộc, phong cách con người Việt Nam, dù nhỏ bé nhưng kiên cường bất khuất, dũng cảm, không sợ giặc ngoại xâm. Mỗi thứ có một giá trị riêng. Nhà Phật cho rằng người sống trong những nước nghèo có cơ hội hưởng hạnh phúc về phương diện nhận thức, tâm lý cao hơn, bởi vì “*hoa sen chỉ nở ở bùn dơ*”. Người sống trong hoàn cảnh thuận lợi đôi lúc không tận hưởng những cơ hội sẵn có, quan niệm “*đứng núi này trông núi nọ*”, làm người ta đánh mất nhiều cơ hội hưởng thụ hạnh phúc.

Vào thế kỷ thứ XI tại Trung Hoa, có một cậu bé vốn rất thích leo núi. Ngày nọ, một ông lão cốt cách như bậc tiên nhân đến và sờ vào đầu cậu bé rồi nói: “*Sau này nếu con muốn chinh phục các ngọn núi thì đừng bao giờ leo các ngọn núi thấp, hãy leo những ngọn núi cao nhất*”. Nói xong, ông ra về và ngày hôm sau qua đời. Cậu bé nhớ câu nói ấy, đến khi mười tám tuổi cậu bắt đầu chinh phục các ngọn núi ở Giang Bắc và Giang Nam, nơi có khoảng bảy mươi lăm ngọn núi chọc trời. Cậu ta chọn ngọn núi cao nhất để leo, khi leo nửa chừng cậu nhìn sang ngọn núi kế bên thì thấy ngọn núi kế bên cao hơn ngọn núi mình đang leo. Đây thực ra chỉ là ảo giác về phương diện không gian. Khi ở dưới chân núi này nhìn sang núi bên cạnh, dĩ nhiên ngọn núi ta đang đứng là

cao nhất, nhưng khi leo đến giữa chừng thì lại thấy núi kia cao hơn. Cậu ta bò xuống rồi lại chạy qua núi đó leo lên. Cứ như vậy hết núi này đến núi kia. Bảy mươi lăm ngọn núi cậu đều leo cả, và cuối cùng không leo đến đỉnh núi nào. Như vậy, “*đứng núi này trông núi nọ*” làm người ta đánh mất rất nhiều cơ hội để tiếp nhận vinh hoa của hạnh phúc.

Người phương Tây rất thích nền văn hóa tâm linh phương Đông, vì họ cho rằng hạnh phúc cộng đồng của họ và phương diện vật chất không đủ sức đảm bảo được những nỗi đau về tâm, nỗi đau ly dị, tham lam, sân hận, si mê hay nỗi đau về những gì muốn mà không đạt được. Rất nhiều người du lịch tâm linh ở những nước nghèo khó như Ấn Độ, dĩ nhiên không phải để tìm những giá trị thẩm mỹ của nhà cao cửa rộng, kiến trúc nguy nga đồ sộ... mà để tìm những công trình lịch sử văn hóa liên hệ đến môi trường tâm linh của tôn giáo. Ngược lại, người đang sống ở phương Đông với mức sống thấp, giá trị tâm linh có sẵn, nhưng họ lại không màng mà đi tìm mảnh đất hứa ở phương Tây để đáp ứng nhu cầu thiếu thốn về vật chất và phương tiện sinh hoạt. Cả hai đều đang đứng ở tình trạng “*đứng núi này trông núi nọ*” nên đánh mất cơ may hạnh phúc của chính mình. Vì thế, hạnh phúc thực chất chỉ là dòng chảy của cảm xúc lệ thuộc rất nhiều vào thái độ và cái gốc bản chất cuộc đời dành cho con người hơn là về những gì người ta hiện có hay không có.

### **Thời lượng hạnh phúc**

Có những trường hợp hạnh phúc chỉ tồn tại trong vài giây, vài tiếng, vài ngày, hoặc có những trường hợp hạnh phúc kéo dài một năm, hai năm, ba năm hoặc vĩnh viễn. Thời lượng của hạnh phúc có thể chia làm hai loại: Hạnh phúc tạm thời và hạnh phúc lâu dài.

## 104 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Hạnh phúc tạm thời thường bắt nguồn từ những sở hữu, vai trò vị thế xã hội, chức tước, hay nhu cầu yếu phẩm đáp ứng những điều con người mong mỏi. Tất cả mang lại giá trị hạnh phúc với thời lượng có giới hạn. Chẳng hạn rượu và ma túy mà những thanh niên chọn lựa để tìm hạnh phúc, đánh tan nỗi lo lắng buồn phiền, mệt nhọc khi đứng trước hoàn cảnh khó khăn, hoặc những bế tắc mà họ đã nỗ lực rất nhiều nhưng không tìm ra được giải pháp. Đó là trải nghiệm về phương diện quên đau khổ trong cảm giác kích thích tố nhất thời. Dĩ nhiên, hiệu ứng phụ của nó làm cho người say rượu mất đi sự kiểm soát về thân.

Dân gian Trung Hoa có câu triết lý rất ấn tượng: “*Rút dao chém xuống nước, nước càng chảy mạnh; nâng chén rượu tiêu sầu, càng sầu thêm*”. Nước là dòng chảy của các phân tử H<sub>2</sub>O và là sự vận hành liên tục, nó không phải là vật chất rắn của các nguyên tố vật lý thông thường như gỗ hay đất đá..., vì thế, dao không thể chặt được nước. Tương tự, người mượn rượu giải sầu, tìm quên cảm giác buồn bực, nhưng càng uống vào sâu càng tăng, vì sau khi hết tác dụng của rượu, họ còn lại về phương diện cảm giác chỉ là cái miệng đắng ngắt, cộng với tác hại cho gan, bao tử. Thân thể thì hôi hám, tinh thần bải oải, cảm giác chán chường tăng dần đều theo mức rượu mà người đó đã tiêu thụ. Vì thế, phản ứng của rượu chỉ tạo cảm giác hạnh phúc tạm thời.

Sử dụng ma túy, người ta tìm những cảm giác tự tin, hạnh phúc theo cảnh tiên bồng không thể tìm thấy ở hạ giới. Theo phân tích, cảm giác khoái lạc của ma túy, còn lớn hơn cảm giác giao hợp dục tính giữa vợ và chồng gấp trăm ngàn lần. Điều này rất nguy hiểm. Cho nên, một người bị nghiện ma túy thì cơ hội để bỏ rất khó.

Câu chuyện có thật về con trai của một quan chức lớn rơi vào con nghiện và đã bị đưa vào trung tâm cai nghiện. Khi cha đến thăm và khuyên con hãy từ bỏ để làm lại cuộc đời, người con trả lời rằng: *“Con rất muốn điều này và con đã cố gắng nhưng không thành công. Cha không tin thì cha hãy thử. Nếu cha bỏ được thì con sẵn sàng từ bỏ theo cha. Đến lúc đó, nếu con bỏ không được, con sẽ chết trước mặt cha”*. Người cha nghe vậy liền chích vào tay một phần tư ống thuốc. Sau đó người cha chẳng những không bỏ được mà còn đốn con về nhà và nhờ con mua thuốc. Cho nên, trên đường phố Sài Gòn thường nhan nhản những dòng *“Ma túy, đừng nên đại dột thử, dù chỉ một lần”*.

Cảm giác hạnh phúc thuộc về giác quan mang tính chất tạm thời là những điều cần phải dè dặt. *“Nghìn vàng mua lấy nụ cười như không”*, đó là quan niệm hưởng thụ hạnh phúc của nhiều người có tiền của mà quên đi trách nhiệm gia đình, xã hội và những hậu quả mà họ chưa bao giờ nghĩ đến. Tốt nhất không nên đặt nặng các giá trị của hạnh phúc mang tính chất tạm thời dựa trên cơ năng giác quan, vì chúng không đem lại an lạc thật sự.

Hạnh phúc lâu dài hoàn toàn không liên hệ đến giác quan. Nó chỉ xuất hiện đối với những hành giả thật sự, những con người dẫn thân vào con đường chuyển hoá tâm linh. Trong con đường chuyển hoá tâm linh đó, người ta sẵn sàng đánh đổi tất cả những hạnh phúc thông thường của cuộc đời để đạt những hạnh phúc cao hơn. Ai chưa từ bỏ thái độ hưởng thụ thì chắc chắn hạnh phúc tâm linh lâu dài sẽ không bao giờ có mặt. Rất nhiều người trong tôn giáo lao vào tìm kiếm con đường giác ngộ tâm linh đó, nhưng không thành công bởi vì phương pháp không đúng đắn. Cho nên, ý muốn là một lẽ, nhưng để đạt được hạnh phúc lâu dài là một chuyện hoàn



toàn khác. Đức Phật dạy “*ta phải có một ý thức và một thái độ kiên cường, đặt dấu hỏi thật lớn về bất cứ điều gì được nghe qua, được hiểu biết. Đừng vội tin dù đó là kinh điển, truyền thống, tín ngưỡng, là lời dạy của bậc thầy, những lý luận siêu hình phù hợp với lập trường bản thân hay được nhiều người tán đồng a dua, được bảo vệ bởi quyền uy và sức mạnh. Cần phải có thái độ đặt dấu hỏi về những điều đó*”.

### **Hai loại hạnh phúc**

Hạnh phúc có hai loại, hạnh phúc thế gian và hạnh phúc siêu thế. Hạnh phúc thế gian thuộc về các giác quan, làm cho con người tăng trưởng lòng ích kỷ, nuôi lớn bản ngã và kéo dài sự chấp mắc trói buộc trong vòng luân quần khổ đau. Ngược lại, hạnh phúc siêu thế là cảm giác làm cho lòng vị kỷ chết đi, lòng vị tha được chuyển nở, sự dần thân giúp đỡ người khác và hành vi lợi ích cho đa số, cộng đồng, chư thiên và loài người được mở rộng hơn. Dĩ nhiên hạnh phúc siêu thế không bao giờ nuôi lớn bản ngã mà làm cho người đó có thái độ hỷ xả về những gì mình đóng góp cho cộng đồng và xã hội.

Hai khái niệm hạnh phúc này tạo ra hai khuynh hướng và từ đó tạo ra sự khác biệt giữa một người được gọi là phàm phu chạy theo hạnh phúc thế gian, và một người là thánh nhân chạy theo hạnh phúc siêu thế.

Ví dụ, đối với người nghiện cờ bạc thì các hạnh phúc giác quan khác như mắt quan sát phim ảnh, cảnh đẹp du lịch mọi nơi, hoặc nhìn ngắm hình thái màu sắc kiến trúc nghệ thuật,... gần như không có gì lôi cuốn. Trước mắt anh ta, hạnh phúc duy nhất là được ngồi trên sòng bài, ăn những đồng tiền “*của thiên trả địa*”, không là thành quả của mồ hôi nước mắt. Cho nên dù có được cũng không biết cách giữ.

Năm 2003 khi sang Úc, chúng tôi được các Phật tử dẫn vào một tòa nhà nguy nga lộng lẫy như cung điện. Họ không cho chúng tôi biết đó là nhà gì. Vào bên trong, các cánh cửa được làm bằng vàng, đính những viên kim cương óng ánh, hồ nước phun lên với nhiều màu sắc rực rỡ của đèn. Quang cảnh lóa mắt dễ làm cho phản ứng hưởng thụ của con người bắt đầu được chuyển nở. Đó là sông bạc nổi tiếng nhất nước Úc. Đi tham quan một vòng, chúng tôi có dịp quan sát nhiều gương mặt phản ánh hạnh phúc lẫn khổ đau. Người cười hân hoan, sung sướng; kẻ thì gục đầu xuống, chán nản, buồn bã. Một bà già hơn tám mươi tuổi đánh bạc bằng thẻ tín dụng. Chúng tôi đứng thử nửa tiếng kiên nhẫn xem bà chơi, càng chơi càng thua, đến khi hết tiền trong thẻ bà mới ra về. Báo chí đã từng có người Việt vào chơi đến độ bỏ quên con mình trên xe hơi đang khát nước và rất đói. Cuối cùng, đứa bé đã chết. Thoả mãn hạnh phúc đặt trên các ảo giác thông thường làm cho những trách nhiệm của người làm cha, làm chồng, một công dân xã hội có thể bị bỏ quên. “*Tứ đồ tường*” là cách thức làm cho con người, thay vì được hưởng hạnh phúc, lại giết chết hạnh phúc.

Đó là cách phân loại hạnh phúc. Khi đi ngược lại hạnh phúc thuộc giác quan thì lòng vị kỷ sẽ không có mặt. Đức Phật Thích Ca từ bỏ hạnh phúc dục tính, từ bỏ ngôi vị đông cung thái tử để tìm hạnh phúc mang tính siêu thế, trả giá bằng những lận đận khổ đau trên suốt chặng đường tu tập khổ hạnh. Cuối cùng Ngài tìm được sự giác ngộ thật sự, để lại giá trị cho nhân loại xưa, nay và mãi về sau. Như vậy, hạnh phúc không phải là một sản phẩm, một món hàng có thể được mua bằng tiền bạc. Hạnh phúc có thể đạt được bằng thái độ, những hành vi cao cả vị tha hơn là những gì thuộc về giác quan.

## 108 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Hạnh phúc thế gian, mặc dù có những trường hợp phát xuất từ ảo giác, nhưng ước mơ trên bản chất vẫn là cách thức để giúp cho con người đạt được hạnh phúc. Vì thế, nguyên lý trước nhất là nuôi lớn hạnh phúc bằng những ước mơ đẹp. Theo tâm lý học Phật giáo, ước mơ có ba loại:

- Ước mơ lương thiện phản ánh về cuộc đời tốt đẹp, thanh cao, những đóng góp cao cả...

- Ước mơ sống xa hoa, phung phí, hưởng thụ, không phù hợp quy luật đạo đức và luật pháp của xã hội.

- Ước mơ trung tính, nhiều người không muốn tìm hạnh phúc cũng không muốn khổ đau, họ giữ tâm chai lỳ thụ động trước những biến cố. Gần giống như những người chứng đạo dừng dưng trước những biến cố của cuộc đời, nhưng họ không dừng dưng mà chai lỳ thụ động.

Trong ba dạng ước mơ đó, chỉ có dạng đầu tiên là ước mơ đẹp, góp phần tạo nên hạnh phúc thật sự trong cuộc đời.

Tào Tháo có lần bị đuổi đánh tả tơi, ông phải dẫn đội kỵ binh trốn chạy. Đường đi đến nơi ẩn náu cách xa mấy chục dặm. Tất cả binh sĩ đều mỏi mệt. Tào Tháo nhanh trí nghĩ ra một cách, ông lợi dụng ánh nắng chang chang phản chiếu trên mặt đường tạo ảo giác dòng nước đang gợn sóng từ xa, điều này kinh đại thừa gọi là “*duong điện*” và nói rằng nước đang nằm phía trước. Binh lính tin lời và nỗ lực đi tiếp. Khi đến nơi, dĩ nhiên nước không có nhưng rất may có nhiều rừng cây để đoàn kỵ binh nghỉ ngơi thoải mái, nhờ đó họ đã đi đến điểm mà Tào Tháo muốn đến.

Có những ước mơ dù khoảng cách của nó đối với hạnh phúc thật sự là khoảng cách không đến được, ví dụ như dòng nước mà Tào Tháo và đoàn kỵ binh nhìn thấy là dòng nước

ảo, không có thật, nhưng nếu không nhờ dòng nước ảo này chắc rằng đoàn kỵ binh sẽ không còn cảm hứng nào để đi tới phía trước, và đặc biệt là có thể bị đánh một cách tức tưởi và chết đau khổ từ phía sau. Một ước mơ đẹp, ước mơ uống ngụm nước sau những ngày mỗi mệt dưới trời nắng gắt làm cho đoàn quân có thêm sức lực đi đến phía trước một cách thành công. Do đó, có những trường hợp ước mơ chỉ là ước mơ không bao giờ thành hiện thực, vì không được nuôi lớn bởi những hành vi tạo tác, hay nói cách khác, nó đơn thuần chỉ phản ánh sự cầu nguyện, lời ước muốn, kết quả không bao giờ có mặt.

*Kinh Pháp Hoa* đưa ra những hình ảnh phương tiện về chặng đường hạnh phúc mà con người đạt được trên nền tảng những ước muốn đẹp. “*Hóa thành dụ*”, “*thành*” thuộc về vật lý, tượng trưng cho trạng thái Niết bàn trong nhà Phật, từ đó mà có thuật ngữ “*Niết bàn thành*”. Khái niệm “*Niết bàn thành*” làm cho rất nhiều người không theo đạo Phật hiểu lầm Niết bàn như một cảnh giới vật lý. Thực ra, nó là trạng thái tâm lý khi các dòng chảy của tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến không còn nữa thì hạnh phúc tự động xuất hiện, giống như khi ánh sáng thổi vào thì bóng tối tự động biến mất. Nơi nào có Niết bàn thì tất cả dòng chảy của khổ đau tự động tan biến. Nhưng để đạt được Niết bàn, kinh điển Đại Thừa mong mỗi là Niết bàn của Phật tính, khác hoàn toàn với Niết bàn của các vị Bồ tát và A La Hán, nên các Tổ, chư Phật đã phương tiện đặt ra ba chặng đường hạnh phúc khác nhau để người đi có cảm giác con đường với những ước muốn đẹp dễ dàng thực hiện. Khi đã an thân hưởng hạnh phúc của quả vị A La Hán, đức Phật mới nói rằng đây chỉ là giai đoạn một, chặng đường thứ hai còn nằm phía trước và do đó phải có ước mơ đẹp về chặng đường thứ hai để tiếp tục có được hạnh

## 110 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

phúc của nó. Cứ như vậy, hạnh phúc dần dần xuất hiện, và hạnh phúc cuối cùng cao nhất sẽ có mặt.

Thực hiện ước mơ đẹp thì hạnh phúc mới thật sự, dù những ước mơ đó chưa chín chắn, trọn vẹn, nhưng vẫn làm cho con người có nghị lực kiên cường để vượt qua tất cả gian lao thử thách. Để đạt được những ước mơ đó, nhà Phật dạy phải hỗ trợ chúng bằng những hành vi tạo tác, cầu nguyện suông không mang lại kết quả nào. Câu chuyện Trung Hoa kể về một anh bạch diện thư sinh tài giỏi. Trên đường lên kinh ứng thí, anh ta mệt mỏi nên xin tá túc ở ngôi nhà bên vệ đường của một bà lão. Vừa đặt lưng xuống giường, anh chàng ngủ thiếp đi. Trong giấc mơ, anh thấy mình đồ trạng nguyên, được vua cử dẫn đầu đoàn quân xung trận giết giặc. Chiến thắng trở về, anh được vua khen thưởng và gả công chúa. Giấc mơ đẹp đang diễn ra thì bà lão gọi anh dậy ăn cháo. Đây là những ảo giác hạnh phúc trong giấc mơ, điều này không nguy hiểm. Thiền tông Trung Hoa nói “*Những ước mơ khi đang thức mới nguy hiểm, vì người ta ước mơ dựa vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân*”. Nếu những ước muốn đó không thành sự thật thì sự dẫn xé sẽ rất lớn, trong khi ước mơ trong lúc ngủ chỉ đem lại cảm giác tiếc nuối. Vì thế, người tu phải biết từ bỏ những mộng mị trong khi đang mở mắt.

Kinh điển Pàli thường đề cao vai trò của chủ nghĩa hành động. Hành động là tác nhân đem lại hạnh phúc. Đức Phật đưa ra hình ảnh: “*Không thể nào lấy sữa từ sừng của con bò cái, vì sừng không có chức năng tạo ra sữa*”. Trong cuộc đời, khi thức, nhiều người vẫn mơ có được sữa tươi từ sừng, nghĩa là chỉ mơ mộng mà không làm, do đó không đạt được kết quả.

Như vậy, để có hạnh phúc thì điều kiện cần là phải tìm tác nhân dẫn đến hạnh phúc. Còn mơ mà thiếu tác nhân thì hạnh

phúc vĩnh viễn vẫy tay chào. Trong vài thế kỷ đầu, khi kinh Pháp Hoa có mặt, chỉ có tất cả hai mươi sáu phẩm. Phẩm Bồ tát Quan Thế Âm và phẩm Đà La Ni được đưa vào sau này. Nhưng rất tiếc trong thực tế, Phật tử Trung Hoa, Việt Nam, Hàn Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên đều xem trọng phẩm này và biến nó thành nghi thức tụng niệm trong chùa, dẫn đến quan niệm cho rằng đây là bài kinh mang lại hạnh phúc an lành, trong khi những triết lý cao siêu lại ít được biết tới. Như phương pháp ngũ quán, phương pháp quán ngũ âm, hoặc hạnh nguyện ứng thân vô bờ bến của Bồ tát Quan Thế Âm thì lại không được nhấn mạnh, phân tích.

Phương thức tìm tác nhân dẫn đến hạnh phúc, câu đáng tâm đắc là: *“Ứng dĩ Bà la môn thân đắc độ giả, tức hiện Bà la môn thân nhi vị thuyết pháp”*. Bà la môn giáo là ý thức hệ tôn giáo đối lập với đạo Phật. Nơi nào đạo Phật phát triển thì ảnh hưởng của Bà la môn bị giảm. Do đó, Bà la môn xem đạo Phật như một cái gai. Bồ tát Quan Thế Âm với hạnh nguyện độ thân tuyệt vời, mang thân, hình ảnh, ý thức hệ của Bà la môn để giáo huấn quần chúng về Phật đạo, mang lại hạnh phúc lâu dài.

Phật giáo Việt Nam có cơ hội lớn, sống trong nghịch cảnh để làm bồ tát đạo. Nếu không có Đề Bà Đạt Đa thì đức Phật đã không là đức Phật. Sự tương phản của Đề Bà Đạt Đa làm cho hình ảnh của đức Phật ngày càng cao thượng. Khó khăn của hoàn cảnh làm cho người đạo Phật đang hành đạo trong khó khăn trở nên nổi bật hơn.

Vượt lên trên phương diện chính trị, hành giả Phật giáo vì hạnh phúc của chúng sanh mà tùy cơ, tùy duyên ứng dụng *“Ứng dĩ cộng sản thân, xã hội chủ nghĩa thân di đắc độ giả, tức hiện cộng sản thân, xã hội chủ nghĩa thân nhi vị thuyết*

## 112 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

*pháp*”, hoặc “*Ứng dĩ nhân quyền thân di đắc độ giả, ...*” đều được. Vấn đề cần lưu ý là “*ứng dĩ*” theo cách thức nào thì mới là bảo vệ Phật pháp. Tùy duyên hoàn toàn không phải là ba phải, vì tùy duyên nhưng không lấy học thuyết chủ nghĩa đó làm chân lý của mình. Đạo Phật có học thuyết riêng, có chủ nghĩa riêng, có chân lý riêng, có cách thức phục vụ nhân sinh riêng. Mục đích cuối cùng là hạnh phúc thật sự.

Tu tập biến những ước mơ đẹp trở thành cơ năng để cảm thụ hạnh phúc là một điều nên làm. Tùy duyên nào cũng phải được hướng dẫn bởi trí tuệ thì mới giữ được gốc, đạo Phật gọi là “*tùy duyên bất biến*”, để có bất biến phải có trí tuệ. Bản chất ước mơ chỉ là công cụ kích thích, làm cho con người phấn chấn, tạo được lý tưởng tốt, dẫn thân một cách kiên định. Bằng không, thì cả chỉ mãi mãi là những tòa lâu đài trên cát.

Phải nhìn vào những cứu cánh của sự vật hơn là những đánh giá vào biểu hiện hời hợt của nó. Ý thức hệ Phật giáo nào phục vụ cho dân tộc thật sự thì hãy dựa vào hệ quả mà nó mang lại. Dù nhân danh cỡ nào đi nữa, nhưng không mang lại hạnh phúc cho con người, cho cuộc đời thì tất cả những danh nghĩa đó chỉ vụt đi. Một lần Hòa thượng Thích Thanh Từ sang Mỹ thuyết pháp, đã gặp biểu tình rất đông, cho rằng Hòa thượng là đại cộng sản, các chùa cô lập không dám mời về, nên Hòa thượng phải giảng ở công viên. Khi đó, một câu nói rất hay của Hòa thượng được đăng trên tạp chí: “*Nếu mang một danh nghĩa và cho rằng nó phản ánh bản chất của đạo Phật, ngoài danh nghĩa đó không còn là đạo Phật thì ta đang đi trên con đường tà chứ không phải hoằng pháp lợi sinh*”. Sau câu nói đó, người ta càng chống đối Hòa thượng nhiều hơn nữa. Về Việt Nam, ngài đã ra hàng loạt tác phẩm “*Hoằng pháp trong bão táp*”.

Dù bị gán ghép vào việc này việc nọ, nhưng là người con Phật thì phải bản lĩnh, có tinh thần xây dựng và tìm giải pháp

thật sự cho con đường hạnh phúc. Đạo Phật không chạy theo bất cứ chủ nghĩa nào. Đạo Phật tùy duyên vào từng hoàn cảnh xã hội để làm trách nhiệm hồng pháp mà đức Phật để lại gia tài tâm linh lớn cho chúng ta. Là người con Phật, chúng ta có quyền ước mơ đẹp về điều đó.

Nói cách khác, quan niệm hạnh phúc trong Phật giáo được đặt nền tảng trên đời sống đạo đức, dĩ nhiên vượt ra khỏi những khuynh hướng hưởng thụ mà không đạt đến lợi ích an vui cho cộng đồng. Hạnh phúc đặt trên nền tảng của lòng vị kỷ sẽ mang lại khổ đau cho đa số. Đó là khuynh hướng không bao giờ được tán đồng và cần được loại trừ đối với những người có tinh thần hướng đến con đường giác ngộ và giải thoát.

### **Ước muốn hạnh phúc**

Kinh định nghĩa “*một trong những cơ sở dẫn đến khổ đau là ước muốn mà không được toại nguyện*”, có nghĩa là nguyện ước diễn ra theo cách này mà thành tựu lại theo hướng hoàn toàn đối lập. Nỗi thất vọng do nỗ lực dụng công theo đuổi một lập trường, sự nghiệp lại không được đền bù trả giá đúng mức khiến con người trở nên khổ đau.

Khổ đau trước nhất là tiếc nuối những gì đã bỏ ra mà không đạt được; khổ đau thứ hai là kết quả, cái mà con người nghĩ rằng nó sẽ đáp ứng ở mức độ cuối cùng, nhưng mọi việc lại diễn ra theo cách thức riêng của nó. Thế nhưng, vấn đề được đặt ra là khi ước muốn được toại nguyện, con người có thật sự được hạnh phúc không?. Câu trả lời tùy thuộc vào nội dung của từng ước muốn. Chẳng hạn sự thành tựu ước muốn trở thành tay ăn trộm chuyên nghiệp, rõ ràng không mang lại hạnh phúc mà chỉ mang lại niềm vui, niềm vui đó nuôi lớn bản ngã, còn hạnh phúc thì không có mặt thật sự. Rất tiếc có



## 114 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

hiều người theo đuổi khuynh hướng tiêu cực này, hoặc đánh đồng hai thành một, niềm vui là hạnh phúc. Có nhiều cách thức để truyền bá niềm vui, bao gồm cả những tiến trình rất mạo hiểm.

Hai cha con hành nghề ăn trộm. Người cha vô cùng lão luyện và người con cũng muốn không thua kém cha mình. Anh yêu cầu cha truyền nghề một cách chính tông. Một hôm vào lúc giữa khuya, người cha dẫn con lên vào một ngôi nhà giàu có. Sau đó cha bảo con hãy chui vào tủ quần áo ngồi đợi cha. Người con vui mừng làm theo. Sau khi con chui vào tủ, người cha hô lớn lên “*trộm, trộm*” rồi bỏ chạy. Sáng hôm sau, con lững thững trở về một đêm đối phó với các gia chủ và trốn chạy, thái độ anh hậm hực định thanh toán cha mình. Bấy giờ người cha gặt gù vỗ vào vai con và chúc mừng con đã thành nghề.

Câu chuyện một mặt phản ánh chủ nghĩa kinh nghiệm, nhưng một mặt phản ánh ước muốn được thành tựu chưa chắc là niềm hạnh phúc thuộc về đời sống của nội tâm. Có những bài học cần tính hiện thực, đặt học trò vào một bối cảnh để tự tạo giải pháp cho riêng mình. Chủ nghĩa kinh nghiệm rập khuôn bất thể hệ sau phải bê các giải pháp của thế hệ trước áp dụng cho các tình huống hoàn toàn khác nhau là điều mà các triết gia duy lý rất phản ứng. Họ cho rằng bê khuôn kinh nghiệm của người trước áp đặt cho những người sau là tạo khổ sở cho họ, đặt một giá trị chân lý bất di bất dịch và bắt mọi người phải theo chân lý đó đôi lúc đánh mất những khả thể có thể tiếp cận chân lý mà phải xóa bỏ những cái này mới làm chân lý hiển hiện được.

Tuy nhiên phương diện cần nêu ở đây là liệu ước muốn khi được thành tựu có mang lại niềm hạnh phúc hay không?. Công thức “*Ước muốn không thành tựu => Khổ đau*” chỉ

diễn ra một chiều, chiều còn lại “*Ước muốn được thành tựu => Hạnh phúc*” chưa chắc là chân lý. Sự thành tựu ước muốn chưa hẳn là hạnh phúc, nếu thành tựu ước muốn đó đặt trên nền tảng của đời sống vị kỷ mang lại khổ đau, đi ngược lại quy luật của đạo đức, lương tâm và luật pháp.

### **Nỗi buồn thành niềm vui**

Khi sống trong môi trường hoàn toàn trái biệt và đi ngược lại nguyện vọng của chính mình thì phải làm thế nào để được an vui? Những nông dân chân lấm tay bùn, bằng rất nhiều nỗ lực, nhưng cơm không đủ no, áo không đủ mặc. Mỗi bước chân đi trên đồng ruộng mang theo cả gánh nặng về trách nhiệm gia đình, về cuộc sống. Khi vụ mùa bị thất thu, công sức tiền bạc đổ dồn cho một năm trời nhưng cuối cùng không đủ để trả vốn. Lỗ vốn và mất công, rõ ràng khổ đau tràn ngập. Trong những tình huống này, người biết cách vẫn có thể tạo cho mình được niềm vui. Dĩ nhiên, niềm vui có thể bắt nguồn từ sự tự an ủi nào đó, theo cách nói của người phàm, bằng không thì phải biết cách nhìn, quán chiếu, để chuyển nỗi buồn thành niềm vui. Câu ca dao được các em mục đồng hát nghêu ngao trên đồng ruộng: “*Ai bảo chăn trâu là khổ, chăn trâu sướng lắm chứ*”. Đó là cách thức tìm kiếm giá trị hạnh phúc từ những phương tiện, những sự kiện đang diễn ra liên hệ đến cuộc sống hằng ngày của nông dân như là một số phận.

Ấn Độ là một nước nghèo khó, mặc dù sự phát triển về khoa học, vũ khí, các công nghệ hiện đại Ấn Độ đang từng bước theo kịp các nước phương Tây, nhưng đời sống của quần đại đa số quần chúng là nghèo khó, nghèo rớt mồng tơi, màn trời chiếu đất. Báo chí đưa tin, hàng năm sau mỗi mùa mưa, mùa nắng, có tới thiểu ba trăm người chết. Họ không có đủ phương tiện để điều hoà khí hậu bất thường nóng và

## 116 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

lạnh ở Ấn Độ. Nếu quan sát cách thức con người Ấn Độ sống trong sự khổ sở đó, sẽ có nhiều điều cần học từ họ.

Hiện tượng kẹt xe trên đường kéo dài ba đến năm tiếng là rất phổ biến, nhưng trên gương mặt của tài xế và phụ lái Ấn Độ không thể hiện sự buồn rầu, bực dọc, tức tối. Anh tài xế hát nghêu ngao một đoạn nhạc thư giãn, lúc nào đi thì đi, lúc nào phải dừng thì ngồi chờ, không hề than trách, cũng không đứng trên mui xe nhìn tới phía trước xem đoàn xe này còn kẹt bao lâu nữa.

Đó là thái độ của người Ấn Độ, họ luôn tìm những cách an vui trong hoàn cảnh khó khăn hằng ngày. Như vậy, hạnh phúc liên quan rất nhiều đến cách nhìn vấn đề, cách giải quyết vấn đề hơn là bản thân của vấn đề và sự kiện đang diễn ra, dù các sự kiện đó là nghịch cảnh, khó khăn, gian truân, thử thách.

Một anh đạp xích lô Ấn Độ kiếm sống bằng sức lao động tay chân, chở khách hàng to béo vẫn không làm cho họ cảm thấy khổ đau. Mỗi người có một tiêu chí riêng, cá nhân anh đặt ra tiêu chí mỗi ngày kiếm hai mươi rupi, khi kiếm đủ tiêu chí thì anh không chạy nữa mà ngả lưng nằm trên xe xích lô thư giãn, ai gọi cũng lắc đầu không đi. Họ tìm mọi cách để an vui mà không cần phải bon chen, giàu có thế này thế nọ. Người Ấn Độ không quan niệm giàu có hoặc đầy đủ phương tiện là hạnh phúc. Vì vậy mà Ấn Độ là môi trường sản sinh ra rất nhiều tôn giáo có chiều kích tâm linh hơn các tôn giáo phương Tây.

Sự thỏa mãn một ước muốn chưa hẳn đã mang lại hạnh phúc đích thực. Câu chuyện nhà thi hào, nhà văn Đức nổi tiếng thế kỷ 18, Goethe, đem lòng thương Charlotte Buphe, vợ của bạn ông. Mặc dù vậy, sự si tình vẫn làm ông theo đuổi

ước mơ được lấy Charlotte làm vợ. Đã nhiều lần ông tìm cách tiếp cận Charlotte và tìm cách bày tỏ rằng: “*Nếu không lấy được em anh sẽ tự tử để chứng minh tình yêu chung thủy và duy nhất*”. Điều đó đã làm cho Charlotte vô cùng hoảng sợ, bà đem điều đó chia sẻ với chồng mình.

Một hôm, chồng bà đến gặp Goethe và nói một cách tế nhị rằng: “*Tôi nghe người ta nói Goethe đem lòng thương vợ tôi. Tôi nghĩ nếu Goethe thương vợ tôi thì Goethe không còn là Goethe nữa*”. Goethe đã rất nhanh trí trả lời: “*Rất tiếc tôi không phải là Goethe như anh nói, nếu là Goethe tôi sẽ cho anh chồng biết tay, có nghĩa là tôi sẽ tự tử thật*”. Nói như vậy, Goethe phủ định việc ông đem lòng yêu thương Charlotte.

Thế nhưng ông vẫn hun đúc ngọn lửa tình yêu cháy bỏng và cho ra đời tác phẩm mang tên “*Nỗi đau của chàng Werther*”. Tác phẩm phản ánh chuyện tình của Werther và Lohtea, tương tự chuyện tình của ông và Charlotte ngoài đời, nhưng cuối tác phẩm ông cho phép Werther tự tử chết, vì tấm lòng chung thủy trong tình yêu một chiều mà người kia không biết, không bao giờ đáp lại, và không thể nào đáp lại được.

Trong tác phẩm này, nhân vật Werther được nhà văn Goethe mô tả đạt được hạnh phúc tối đa trong tình yêu ảo mộng của mình. Cái chết chứng minh lòng thương yêu của ông là duy nhất, không gì thay đổi, chuyển hóa được, và quan niệm của ông cho đó là hạnh phúc. Bao nhiêu chàng trai trẻ đã chết theo Werther, vì tìm thấy sự đồng cảm trong tác phẩm. Đó là sai lầm với khuynh hướng bất chước mà không suy nghĩ tại sao lại làm điều đó. Nhưng có một điều rất khôi hài là bản thân Goethe thì không chết, thậm chí sống đến gần trăm tuổi, trong khi rất nhiều thanh niên trẻ sau khi đọc tác phẩm đều bỏ mạng.

Các nhà văn khác đã thốt lên lời phát biểu: “*Chưa bao giờ có một nhân vật nữ nào đẹp, quyến rũ, tuyệt vời như nhân vật Lohtea, đã làm say mê biết bao con tim của các chàng trai và dẫn đến cái chết của họ nhưng tác giả của nó thì sống nhăn răng*”. Ước muốn của Goethe là chết để chứng tỏ tình yêu duy nhất dành cho Charlote. Ông không thỏa mãn được trong thực tế thì thỏa mãn qua tác phẩm.

Đó là lý do tại sao kinh Phật khẳng định “*tác ý, tự do ý chí, biểu hiện về đời sống nội tâm chính là một hành động, nếu đó là hành động tốt sẽ có phước báu, nếu là hành động xấu thì mang lại hậu quả tương ứng trong cuộc đời*”. Theo nhân quả, Goethe đã tạo nghiệp xúi giục biết bao chàng trai trẻ hồn nhiên, vô tư, nhưng thiếu sáng suốt lao vào cái chết thoả mãn tình yêu không được đáp lại.

Như vậy, có thể khẳng định: “*Hạnh phúc không nằm ở chỗ ước nguyện được hoàn tất có thể mang lại niềm vui, mà hạnh phúc là điều gì đó vượt lên trên niềm vui thông thường*”.

Dù hạnh phúc của phàm tục, nó liên hệ đến các giác quan khi các giác quan được thỏa mãn nhu cầu hưởng thụ như mắt quan sát các hình thái sắc tướng, tai nghe âm thanh thích hợp... đều có thể tạo phản ứng hạnh phúc. Nói cách khác, hạnh phúc là sự hưởng thụ, khoái cảm của các giác quan đối với các đối tượng mà chúng tiếp xúc. Nhưng sự thỏa mãn ước muốn trong trường hợp này chưa phản ánh được bản chất của hạnh phúc đích thực. Có những sự thoả mãn chỉ đem lại khổ đau cho con người. Do đó, người Phật tử phải sáng suốt, dứt khoát, buông bỏ không tiếc nuối. Vì sự theo đuổi và đạt mục tiêu không chân chính chẳng những đánh mất giá trị hạnh phúc thật sự mà còn mang lại khổ đau cho người khác.

## Chấp nhận bản thân

Thái độ chấp nhận bản thân vừa nghe qua tạo cảm giác sai lầm là chấp nhận bản ngã, nuôi dưỡng bản ngã, nuôi dưỡng khuynh hướng, cá tính, sự khác biệt của mình so với người khác. Càng nuôi dưỡng thì lòng tự đại, tự phụ, kiêu căng ý lại càng lớn và dĩ nhiên càng xa rời bản chất của hạnh phúc. Hãnh diện về phương diện bề ngoài là niềm vui, không phải là hạnh phúc.

Thái độ chấp nhận bản thân được hiểu như cách thức sống vận dụng chất liệu của chánh niệm tinh thức trong từng hành vi lời nói cử chỉ việc làm, và nhất là lý tưởng đang theo đuổi. Quá trình theo đuổi đó có thể mang lại kết quả như ý hay hoàn toàn trái ngược. Sự chấp nhận bản thân trong trường hợp này không ở chỗ thỏa mãn với những gì đạt được, hoặc thỏa mãn theo cách an phận thủ thường còn được gọi tâm lý “*tiêu nhược mạn*”, là cách thức làm cho con người đi ngược lại với sự tiến hoá, tiến triển, thành công.

Chấp nhận bản thân là tình huống nỗ lực hết mình, nhưng kết quả lại diễn ra theo cách thức khác. Thông thường, sự không thỏa mãn sẽ mang lại khổ đau cùng cực, nhưng với người tu và sống với chất liệu Phật pháp sẽ có thể kiềm chế mình bằng cách quán chiếu lại những nguyên nhân chủ quan và khách quan. Sự quán sát về các nguyên nhân giúp rút tĩa bài học mang lại sự thành công ở lần thứ hai, thứ ba và các lần khác. Tóm lại, dựa trên những nỗ lực hết mình, chấp nhận bản thân là cách thức tạm thời hài lòng với những gì đã đạt. Đừng bao giờ so sánh với kết quả thành công cao hơn của người khác, vì sự so sánh trong trường hợp này chỉ mang lại khổ đau.

Một trong những thái độ tâm lý chấp nhận bản thân trên tinh thần Phật dạy là phải tâm niệm: “*Mình sẽ thành công, người khác làm được thì mình cũng làm được*”. Có thể đặt ra hàng

## 120 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

chục cách quan niệm tương tự về tiềm năng của mình, của người khác. Chính thái độ này sẽ tạo sự tự tin, nhờ đó mới đủ sức đối phó với các trắc trở trên con đường đang theo đuổi. Ai tâm niệm hoài nghi thì dù người đó có khả năng nhưng khả năng đó bị chặn lại, không có dịp để thi thố và thực hiện.

Đức Phật Thích Ca đã từng tuyên thệ, dù khi đó không ai chứng kiến, ngoài cỏ cây hoa lá, trời mây non nước: *“Nếu dưới cội bồ đề này, sự thành đạo, giác ngộ không diễn ra thì dù thịt nát xương tan ta quyết không rời khỏi”*. Đó là một quyết tâm lớn đặt trên nền tảng tự tin mình có thể đạt được cái gì đó mà hiện tại vẫn chưa hình dung. Cũng nhờ lòng quyết tâm to lớn mà kết quả của sự giác ngộ đã đến với đức Phật theo cách như Ngài mong đợi.

Dĩ nhiên, trong tâm thức của đức Phật lúc bấy giờ không thể không có trạng thái tâm lý này: *“Ta là thái tử, thay vì kế ngôi vua trở thành bậc chuyển luân thánh vương làm rạng danh dòng họ Sakya (Thích Ca) và toàn cõi nước Ấn Độ, ta từ bỏ để đi tìm những giá trị hạnh phúc thuộc về tâm linh và tinh thần, nếu những theo đuổi này không đạt được thì vĩnh viễn đời đời kiếp kiếp thái tử Sakya dòng họ Thích Ca bị đày đọa là một người chẳng ra gì”*. Nhiều cách suy nghĩ tương tự có thể xuất hiện trong lòng đức Phật, một phần phản ánh lòng tự trọng, một phần phản ánh khả năng đạt được điều gì đó cao hơn. Tất cả hỗ trợ lẫn nhau để tạo chất liệu đặt mình trong một quỹ đạo chỉ có thành công chứ không có thất bại. Chấp nhận bản thân là chấp nhận theo cách thức đó.

Trong cuộc đua maratong, nếu nêu quyết tâm bám theo anh hạng ba ở những kỳ thi trước thì chắc chắn người đó sẽ không bao giờ đạt được kết quả hạng nhì và hạng nhất, hưởng hơ là phá kỷ lục. Tâm huyết của người tham dự cuộc đua này phải tin rằng mình có cơ hội phá kỷ lục. Sau khi nỗ

lực hết mình mà không phá được kỷ lục thì ít nhất cũng dành được hạng nhất hoặc hạng nhì. Tiêu chí chấp nhận bản thân phải được đặt ở mức độ cao cấp nhất và kết quả đó trừ hao những điều kiện, hoàn cảnh khác biệt, các trở ngại thử thách còn lại kết quả vừa chùng. Chấp nhận bản thân không phải chấp nhận thái độ hạ liệt, không thừa nhận mình có một tầm vóc, tiềm năng đạt được những gì như các đức Phật, Bồ tát, Thánh Tăng, cao Tăng và những con người vĩ đại, có nhiều giá trị đóng góp cho cuộc đời đã đạt được.

Tổ Quy Sơn từng dạy: “*Bỉ ký trượng phu ngã diệc nhĩ*”, nghĩa là nếu người khác đã từng trở thành bậc trượng phu, đáng quân tử, những con người pháp khí cho cuộc đời, đạo pháp thì tại sao bản thân ta không làm được điều đó. Đó là tiêu chí chấp nhận bản thân, nhưng không tự biến mình trở thành người cống cao ngã mạn. Đức Phật dạy “*phương pháp sống của bậc hiền giả là sống với những giây phút hiện tại, với sự hiện hữu của chánh niệm và tỉnh thức, hơn là quay về quá khứ vàng son, những thành công rực rỡ, những điều thuộc về truyền thống tốt đẹp của Phật giáo, ông bà tổ tiên hay của chính bản thân mình*”. Sống với những cái đẹp trong quá khứ chỉ tạo cảm giác nuối tiếc. Chấp nhận bản thân trong trường hợp này là đóng bít khả năng tiến tới thành công trong hiện tại và tương lai.

Kinh điển Pàli kể câu chuyện về chú Sadi bảy tuổi có thái độ chấp nhận bản thân khá cương quyết. Lần đầu tiên được ngài Xá Lợi Phất dẫn đi khát thực, chú quan sát người làm dê dẫn nước vào ruộng. Chú thắc mắc với sư phụ không hiểu người ta làm dê dẫn nước để làm gì. Ngài Xá Lợi Phất giải thích: “*Để nước vào đồng ruộng giúp mùa màng được bội thu*”. Lúc đó, chú Sadi khởi lên tâm niệm rằng: “*Nếu người ta biết cách dẫn nước vào đồng ruộng tạo sức sống cho cây cỏ, hoa màu, thì tại sao con người không biết cách dẫn tâm*



*mình vào biển giác ngộ và giải thoát”, đặt tâm vào trong lòng đại dương là cách thức tạo cửa ngõ đưa mình ra biển cả của đạo pháp và chánh pháp, và quan trọng là đi thế nào để sóng lặng gió yên, đạt được an vui hạnh phúc như mong đợi. Sau đó hai thầy trò tiếp tục đi. Cảnh tượng thứ hai họ gặp là một người đang cưa, đục đẽo để làm bánh xe bò. Chú Sadi cũng thắc mắc không hiểu họ làm vậy nhằm mục đích gì. Ngài Xá Lợi Phất trả lời “họ tạo bánh xe và chiếc xe này máng vào cổ con bò để con bò chuyên chở hàng hoá mà không làm mất sức khỏe của người chủ, hiệu quả của công việc tăng cao, tiết kiệm thời gian, hàng hoá được chở nhiều hơn so với sức lao động của con người”. Lúc bấy giờ chú Sadi lại khởi lên một tâm niệm khác: “Nếu người ta biết cách vận dụng sức chuyên chở của con bò thông qua sự hỗ trợ của bánh xe để đạt được sự chuyên chở hàng hoá thì tại sao họ không biết biến tâm mình thành bánh xe của chánh pháp chuyển xoay để làm cho mình được an vui và mang hạnh phúc đến cho nhiều người hơn”.*

Chú Sadi trong câu chuyện vừa nêu đã liên tưởng rất khéo thuận từng cảnh. Sự liên tưởng như cách thức liên tưởng của các nhà làm phim, viết truyện khoa học viễn tưởng vẽ nên những cảnh tượng, đôi khi cảnh tượng đó phải đến hai ba thế kỷ sau mới có thực, thậm chí không bao giờ có thực. Thế nhưng người ta vẫn đặt ra những khả thể như vậy để bám vào mà vuron lên. Chú Sadi, mặc dù hoàn toàn không được đào tạo về ngành tương lai học hay viễn tưởng học, nhưng chú ta có được những hạt giống của sự chấp nhận bản thân rằng mình có được những tiềm năng đặc biệt.

Câu chuyện hoàn toàn có thật, không hư cấu cũng không cường điệu. Theo học thuyết hạt giống trong duy thức học, tất cả con người mang theo mình những hạt giống từ đời này sang đời khác, tức là từ lúc mới lọt lòng, tất cả những hạt

giống này theo đuổi con người như bóng với hình. Những hạt giống về tiềm năng làm cho con người khác biệt và tạo thành bản chất, cá tính, đặc điểm, thành công của từng con người trong cuộc đời. Đó là lý do tại sao có những thần đồng mới sinh ra đã thành công về rất nhiều phương diện đặc biệt mà những người khác dù học hai mươi năm, ba mươi năm cũng không thể nào bằng. Bởi vì bộ não của thần đồng đó chứa quá nhiều dữ liệu về sự thông thái trong một lĩnh vực mà người đó đã đeo đuổi từ nhiều kiếp trước. Chấp nhận bản thân là cách thức thừa nhận rằng mình có sẵn những hạt giống đó, vấn đề ở chỗ làm thế nào để cho các hạt giống tiềm năng này có dịp phát triển trở thành hiện thực.

Giáo dục trong đạo Phật chẳng qua để kích thích con người tin vào những tiềm năng đó, chấp nhận tiềm năng mình có được không thua bất cứ ai. Giáo dục không phải là sự nhồi sọ, bắt học trò thuộc từng câu từng chữ bài giảng theo cách thức nền giáo dục Việt Nam hiện tại. Theo nhà Phật, học không phải biến bản thân thành một thư viện chứa những dữ liệu của kiến thức, mà học để tìm cách phát huy, bồi bổ kiến thức, xây dựng kiến thức mới. Học để sáng tạo, học để tạo tinh hoa mới mẻ mà thầy mình chưa có.

Truyền thống ba đời chư Phật chấp nhận bản thân nên các ngài có được sự tự tin rất lớn, trở thành những vị Phật với nhiều danh hiệu khác hoàn toàn danh hiệu thầy mình trong quá khứ. Đức Phật Thích Ca là đệ tử của Phật Nhiên Đăng nhưng không trở thành Phật Nhiên Đăng thứ hai, thứ ba. Vị Phật sau đó một kiếp là Phật Di Lặc chứ không thành Phật Thích Ca thứ hai, bản sao của Ngài. Cứ như vậy mà có vô lượng vô số đức Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Đó là những cách chấp nhận bản thân, chấp nhận với tất cả tiềm năng cao cấp nhất mà con người đều có. Cho nên, đừng bao giờ

## 124 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

nghĩ rằng mình không có khả năng thuyết giảng, viết sách, huấn dụng người khác rồi từ đó không màng đến các công việc hồng pháp lợi sinh với tư cách người tu. Sự không tin tưởng vào tiềm năng sẵn có là sự tự đánh lừa, làm cho bản thân không thể đạt được những khả năng vốn có thể đạt được.

### **Chấp nhận người khác**

Chấp nhận người khác không phải để nịnh bợ hầu mong được quan tâm, giúp đỡ trở lại, mà là tin tưởng, vì thấy rằng họ đã phát huy hết tiềm năng. Sự chấp nhận người khác là một việc vô cùng khó.

Chấp nhận bản thân dễ hơn, vì sự chấp nhận bản thân nào cũng dựa trên bản ngã mà đôi lúc cũng cần phải dựa trên bản ngã để trở nên cao thượng, rồi sau đó diệt bản ngã đó đi. Người không tự tin thì khó thành công, nhưng người tự tin lại thường có bản ngã rất lớn, có cá tính mạnh, những tố chất gần như không giống ai, như vậy rất dễ thành công trong cuộc đời. Người không tự tin thường có phong cách bất chước, cuốn theo chiều gió, gió thổi mây bay, cuộc đời thế nào thì nương theo thế ấy, không dám đặt ra khuynh hướng đi khác hơn để tạo những chất liệu rất riêng cho bản thân mình theo cách chấp nhận những tiềm năng vốn có. Chấp nhận người khác không phải là xu nịnh hay a dua theo thành công của họ, mà chấp nhận họ với tư cách là một con người có đủ tất cả những gì mà họ có thể làm được. Thái độ này giúp tâm xa lìa đổ kỵ, ganh ghét, nhỏ mọn, tầm thường.

Đưa mình lên bàn cân với người khác là thái độ không chấp nhận được trong đạo Phật. Đức Phật chưa bao giờ khẳng định rằng chỉ có một đức Phật duy nhất trong lịch sử mà có vô số Phật, tam thiên, vạn thiên Phật, ngoài ra còn vô lượng vô số Phật, nhiều như số cát sông Hằng, không thể nào

đếm được. Đó là cách thức chấp nhận người khác. Nếu đức Phật không có thái độ chấp nhận người khác, Ngài đã nói trên cuộc đời chỉ có duy nhất một đức Phật, và tất cả những người trong quá khứ, hiện tại, tương lai cũng chỉ trở thành đê tử của đức Phật mà thôi. Điều này đã xuất hiện trong các tôn giáo hữu thần, và thậm chí vô thần, nhưng không hề có trong đạo Phật. Các tôn giáo khác chỉ thừa nhận một đấng Chúa, xuất hiện dưới nhiều danh hiệu: Allah, Brahma,... hay bất cứ danh hiệu Thượng đế, Chúa trời, đấng sáng tạo, đấng tạo hoá, là nguyên nhân khởi thủy, nguyên nhân đầu tiên của vũ trụ. Có nhiều cách thức, nhiều danh xưng khác nhau nhưng tất cả đều biểu tỏ thái độ không bao giờ chấp nhận người khác có được vai trò, khả năng, thành công như mình đang có. Tu học theo các tôn giáo hữu thần trong trường hợp này con người sẽ trở thành một con người, không hơn được nữa.

Đức Phật dạy *“Chất liệu giác ngộ của Ngài và mọi người đều ngang nhau”*. Đến nay nhiều người vẫn không chấp nhận chân lý của lời tuyên bố đó. Đó là lý do trong kinh Pháp Hoa, năm trăm vị tỷ kheo A La Hán đã đứng dậy bỏ đi khi đức Phật tuyên bố *“tất cả chúng ta đều có khả năng thành Phật”*.

Chấp nhận người khác là hoan hỷ với những thành công về phương diện danh dự, nỗ lực, sự nghiệp, và tất cả tấm lòng yêu mến, kính trọng đối với người đó. Đặt mình và người lên bàn cân trong tình huống không đội trời chung chỉ làm cho mình trở nên ti tiện. Những vị vua Ai Cập là những người có thái độ đó. Các vị vua đã đổ dồn tất cả tiền bạc, ngọc ngà châu báu sau những cuộc chinh chiến, thu được từ những nước thuộc địa, để xây kim tự tháp hùng vĩ để chứng minh uy quyền của mình trong lịch sử Ai Cập và nhân loại. Có hàng trăm, hàng ngàn người đã đổ mạng trong quá trình xây dựng. Sau khi kim tự tháp hoàn thành, những nhà kiến

## 126 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

trúc sư vĩ đại của công trình cũng bị giết chết, bởi vì nếu để họ sống họ có thể tạo ra những kim tự tháp tương tự hoặc tốt hơn. Đó là thái độ không chấp nhận người khác bằng mình. Các vị vua thường muốn mình là biểu tượng của chân lý, do đó, những ai muốn bằng vua là mang tội khinh quân và bị xử trảm.

Vì vậy, hạnh tùy hỷ là thái độ rất quan trọng, mặc dù tùy hỷ không hưởng được phần chia sẻ gì. Tùy hỷ trước thành quả của người khác, của thế hệ sau là việc nên làm. Thế hệ sau nắm bắt kinh nghiệm của những người đi trước, tổng hợp tinh hoa kinh nghiệm đó để tạo cho mình chất liệu mà người trước chưa bằng được. Sóng sau đẩy sóng trước, cứ như vậy mà tiếp nối nhau không dừng. Tiềm năng nếu có cơ hội phát triển nó sẽ được trưởng thành, đó là điều đáng trân trọng.

### **Chấp nhận hoàn cảnh**

Đặt mình trong hoàn cảnh khó khăn là cách thức để tâm được trưởng thành. Trong khổ đau, nếu không trưởng thành thì trong hạnh phúc thật sẽ chẳng biết được giá trị của nó. Vì thế, đo giá trị của cuộc đời bằng những lận đận, ai lận đận nhiều sẽ trưởng thành hơn. Người sống thuận lợi do cha mẹ mình mang lại, ông bà tổ tiên làm sẵn, hoặc do thầy tổ nâng đỡ thì sự thành công đó cũng như toà lâu đài trên cát không chân, nó có thể sụp đổ bất cứ lúc nào. Chấp nhận hoàn cảnh, phấn đấu, khắc phục, thì sự thành công mới có thể tồn tại lâu dài.

Than phiền là căn bệnh vô cùng nguy hiểm. Sự than phiền làm cho con người dù dần thân làm việc vẫn không được thoải mái. Hãy tâm niệm đây là dịp để làm phước, công quả, như vậy phước báu và trí tuệ được phát triển một cách song hành. Với tâm niệm đó, con người sẽ cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn.

Trong một ngôi chùa, người đệ tử nào bị thầy đi nhiều nhất thì lại có khả năng thành công hơn, nếu người đệ tử đó

biết tùy hỷ, chấp nhận hoàn cảnh với tâm tĩnh thức. Ai sống trong hoàn cảnh thuận lợi, thì khả năng thất bại cao hơn, do không được rèn sức chịu đựng.

Hai chú tiểu được phân công quét chùa, một chú quét ở Tây lan, một chú quét ở Đông lan. Ngày nọ, một chú bị ốm, chú còn lại phải quét cả hai bên. Có hai cách ứng xử trong tình huống này. Nếu là người lười biếng, so đo, chú tiểu còn lại chỉ làm riêng phần mình, hoặc sẽ rất ám ức khi buộc phải làm cả phần việc của người khác. Như vậy, dù làm hai phần theo sự bắt buộc, chú đó cũng không có công đức nào cho phần làm thứ hai, thậm chí có thể đánh mất cả phần làm thứ nhất, vì việc làm không hoan hỷ, không bằng thái độ đóng góp nên phước giảm. Nếu là người có đạo tâm lớn, chú ta sẽ mừng, vì có cơ hội đóng góp nhiều hơn.

Chùa Giác Ngộ gần chùa Ân Quang và Việt Nam Quốc Tự. Ân Quang và Việt Nam Quốc Tự tụng kinh vào sáu giờ tối, Giác Ngộ tụng kinh vào bảy giờ. Nhờ cách sắp thời gian như vậy mà nhiều Phật tử được tụng kinh hai lần ở hai ngôi chùa khác nhau. Có khoảng hai chục Phật tử tụng hai lần kinh, mặc dù bài kinh Phẩm Phổ Môn Quan Thế Âm hoặc Kinh *A Di Đà* họ đã thuộc nằm lòng. Tại sao họ lại có niềm đam mê trong lời kinh tiếng kệ đó? Vì đó là cách chấp nhận hoàn cảnh, tận dụng hoàn cảnh như một chất liệu mang lại hạnh phúc trong hiện tại. Kinh *A Di Đà* dạy ta ngoài việc nghe Phật nói pháp, nghe Bồ Tát Quan Thế Âm, Đại Thế Chí, những vị đại Bồ tát khác, những bậc bất thối chuyển giảng, mà ta còn cần phải nghe tiếng gió thổi, suối reo, chim hót và quan niệm nó như là thời pháp. Quán tất cả âm thanh nghe được hàng ngày là thời pháp, đó là cách tận dụng hoàn cảnh, biến nó thành chất liệu đem lại sự bình an hạnh phúc. Hãy cố gắng quán tưởng để những điều không như ý thành những gì tâm đắc. Việc này rất khó nhưng chịu khó sẽ làm được.

### Sống thong dong và buông xả

Đời sống người xuất gia là đi trên con đường lấy sự viên ly làm mục đích. Viên ly vợ con, nếu đã lập gia đình; viên ly tình ái, nếu là người đồng ầu xuất gia; viên ly gia tài sự nghiệp, nếu là người tư bản; và viên ly tất cả chức tước, địa vị danh vọng trong cuộc đời. Đức Phật dạy: *“Hãy viên ly tất cả những thứ đó, và khi thái độ viên ly xuất hiện thì trạng thái thong dong tự tại bắt đầu có mặt”*. Thế nhưng, cũng cần thận trọng trong phân biệt, vì viên ly thực sự thường bắt nguồn từ trạng thái sống của tâm, không phải sự xa lìa vật chất của những con người sống đầy đủ phương tiện nhưng tâm đang viên ly. Những con người trên lưng chỉ một chiếc y, không có tài sản, nhưng nếu tâm chưa buông được thì đời sống đó vẫn là một sự trói buộc.

Chuyện ngụ ngôn Ấn Độ đã kể về câu chuyện một nhà vua và một đạo sĩ. Đạo sĩ là người lỗi lạc về đời sống tâm linh. Ảnh hưởng của ông làm các vị vua, quan thần phải đến chiêm bái và tìm kiếm con đường giải quyết bế tắc mà họ đang gặp phải. Theo phong tục Ấn Độ, vua đến gặp các vị đạo sư phải quỳ lạy, đi bộ chân trần để bày tỏ lòng chí thành chí kính. Nhà vua cho tất cả quan lính dừng lại ở cánh rừng cách đó vài trăm mét cùng với tất cả tài sản vừa nhận được từ những nước cống nạp. Ông đến học hỏi đạo lý vị đạo sĩ với hai bàn tay không. Nhưng không may, trong lúc hai người đàm đạo thì hỏa hoạn diễn ra ngay cánh rừng. Lúc bấy giờ vị đạo sĩ đưa mắt dõi nhìn cánh rừng đang phát cháy, nơi có một bộ áo của đạo sĩ phơi ở đó. Ông lo sợ, nếu cháy thì không còn gì để mặc. Trong khi đó, nhà vua vẫn an nhiên, dù các vật báu bị thiêu cháy trong cơn hỏa hoạn. Vua vẫn điềm nhiên bất động, lắng tâm nghe từng lời thuyết pháp của vị đạo sĩ.

Như vậy, ai là người tự tại? Nhà sư vô sản hay vị vua đầy tài sản mà không vương mắc là người tự tại? Câu chuyện vừa ngụ ngôn vừa châm biếm, phản ánh giá trị giải thoát an vui không nằm ở những gì con người có hay không có, mà nằm ở cách thức con người ứng xử với cái có và không có như thế nào. Nếu nói “*có nhiều*” thì không ai bằng vua, ông có cả giang sơn, đất nước, và đôi khi có quá nhiều nên người ta không vương bận những cái con con. Thái độ có quá nhiều theo kinh Dịch gọi là “*cùng tất biến*”, “*thịnh tất suy, suy tất thịnh*”. Có quá nhiều sẽ sinh cảm giác nhàm chán, kẻ có ít thì lại mang lòng nuối tiếc, chấp trước, bảo vệ giữ gìn nó như báu vật. Vàng bạc quý là vì nó hiếm. Giá trị của sự vật là một cái gì rất tương đối, lệ thuộc vào quan niệm, cách nhìn, bối cảnh văn hóa và bối cảnh chính trị ở từng nơi trong từng thời điểm khác nhau.

Nhàm chán đời sống vật chất trước nhất là sự viễn ly, buông bỏ, nhưng việc buông bỏ này liệu có đảm bảo được trạng thái an lạc, tự tại lâu dài hay không là một vấn đề hoàn toàn khác. Người đã ăn quá nhiều sơn hào hải vị đến mức chán ngán, không bao giờ thích ăn những món sơn hào hải vị ấy nữa. Sự viễn ly đó hoàn toàn không đủ đảm bảo họ là người không tham trước. Họ cũng tham trước, sự tham trước đó được đổi sang món khác, và sự tham trước mới này còn đê mê, tham đắm hơn rất nhiều.

Vì thế, thái độ từ bỏ về tâm rất quan trọng. Người xuất gia phải buông bỏ về tâm bằng tất cả nhận thức sáng suốt thì cuộc đời cống hiến cho tu hành mới thật sự không uổng phí. Đối với Phật tử tại gia, họ đã bỏ khả năng làm giàu, đến chùa tụng kinh niệm Phật, bái sám kinh hành thiền quán, nghe giảng, làm lành, bố thí, cúng dường... Tất cả việc đó nếu muốn làm được thì phải bỏ hết các tham muốn về đời sống giàu có, phú quý, vinh hoa. Cấp Cô Độc đã để lại tấm gương rất quý



## 130 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

về bố thí cúng dường đến độ toàn bộ tài sản của ông trở nên khánh kiệt. Cái đáng học ở ông là thái độ không bao giờ hối hận hay mất niềm tin vào chánh pháp. Nếu cúng dường Tam bảo với mục đích được Phật gia hộ sống an vui, hạnh phúc, hanh thông, khi không đạt được những ước nguyện thì mất niềm tin, cho rằng Phật không gia hộ, hoặc nghĩ rằng có lẽ ông thầy này tu không giỏi nên nhờ cầu nguyện không có kết quả. Tất cả quan niệm đó đều sai lầm. Bởi vì có những hạt giống đòi hỏi đến vài chục năm mới kết trái, có những loại cây chỉ ba tháng là trở quả, thậm chí có loại sáng gieo chiều gặt. Đó là chưa kể đến sự tác động đa chiều của những gì diễn ra trong quá khứ, phối hợp với hiện tại mà thành. Cấp Cô Độc hiểu đạo lý rất sâu, làm từ thiện giúp đỡ người khác với tấm lòng Bồ tát để tìm trạng thái thông dong trong cuộc đời. Như vậy, thông qua các việc từ thiện, dù đang buông xả tài sản, bố thí, cúng dường, nếu tâm viễn ly thật sự thì dù khánh tận tài sản, người đó vẫn vui, có chăng nuôi tiếc thì sự nuôi tiếc trong trường hợp này là mình không còn tài sản để làm nhiều hơn. Đó là thái độ của bậc trí. Kết quả của thái độ bậc trí thông dong tự tại, Cấp Cô Độc được đền đáp bằng bài kinh của ngài Xá Lợi Phất giảng về vô ngã, dòng cảm thọ, ý niệm hóa, trong sự vận hành của tâm thức, trước khi ông nhắm mắt ra đi trong sự an lành ở tuổi xế chiều. Đó là một trong những tấm gương cho thấy tinh thần, thái độ thông dong, tâm buông xả để giúp cho bản thân được an vui, hạnh phúc.

Thông dong tự tại khác với “*mặt dày mày dạn*” hay “*điếc không sợ súng*”. Thông dong là thái độ của người không vướng bận, không câu thúc, không bị trở ngại, bị tác động bởi lời khen tiếng chê, không bị ảnh hưởng bởi môi trường hoàn cảnh thuận lợi hay không thuận lợi, có thì họ làm theo cách thức có, không thì làm theo cách thức không, trong cái

có cái không này họ vẫn giữ được tâm an vui tự tại. Còn người mặt dày mày dạn là người có bản ngã đã được nhân lên quá lớn, đến độ không còn biết sợ là gì. Dạng này rất nguy hiểm vì họ sẽ không bao giờ cải thiện mà hãnh diện tự hào về những gì mình đã làm. Nhân vật Chí Phèo trong tác phẩm của Vũ Trọng Phụng là ví dụ điển hình của loại người mặt dày mày dạn.

Thông dong, dù ở trong không gian nhỏ hẹp, giới hạn bởi bốn bức tường nhưng lòng vẫn bao la, trí vẫn sáng, vẫn có được an vui, còn gọi là “*tự tại*”.

Một quan niệm phương Tây rất giống tinh thần nhà Phật, trừng trị tù nhân chỉ làm cho người đó “*mặt dày mày dạn*”, trở nên chai đá, căm phẫn cuộc đời hơn, mặc dù cũng có những trường hợp sẽ chấm dứt được tình trạng tương tự trong tương lai. Khi ở tù, tù nhân phương Tây vẫn được ăn uống đầy đủ, có các phương tiện giải trí, sách báo, tivi, được nghỉ ngơi thoải mái. Bởi vì họ rất coi trọng việc chuyển hoá giúp con người tẩy rửa được gốc rễ của khổ đau, của những cái bất toàn, thiếu an ninh, lộn độn, khủng bố trong cuộc đời.

Tóm lại, hạnh phúc liên hệ đến nhận thức sáng suốt của con người với thái độ sống nhận chân những gì nên và không nên làm. Nếu nó là một dòng chảy, thì dòng chảy này mang lại khinh an của thân tâm, kéo dài không chỉ ở hiện tại mà còn tương lai. Dĩ nhiên, nó phải được đặt trên nền tảng của vị tha, vô ngã. Hạnh phúc chỉ đủ sức tồn tại khi các uẩn pháp chấp không còn tác dụng trên các giác quan. Con người cảm thấy lâng lâng, cái lâng lâng vượt lên trên cảm giác lâng lâng của những loại thuốc kích thích. Đó là lý do tại sao nhiều người, dù rất là nghèo, đạ m bạc, thô sơ nhưng vẫn nở nụ cười, có những đóng góp tích cực, các hạnh nguyện to lớn để dần bước trong cuộc đời. Nếu người xuất gia không nhận ra được những điều đó, thì cuộc đời tu đôi lúc trở nên uổng phí.

## 132 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Giam cả đời trai tráng trong nhà chùa, mà bản thân không được lợi ích, thì người khác không bao giờ có được chất liệu giải thoát hay ảnh hưởng tốt từ mình. Cho nên, người xuất gia phải nêu một quyết tâm lớn là trở thành pháp khí với hạnh nguyện cao cả, kiếp này không làm được thì kiếp sau sinh ra làm tiếp. Như vậy, mỗi giây phút ở chùa, khi còn duyên ở chùa, người xuất gia sẽ được an vui. Tất cả các nghi thức tụng niệm, hành trì, bái sám, tu tập, làm Phật sự, chấp tác lao vụ, mỗi cử chỉ, động tác, đều mang lại niềm an vui, bằng không đó chỉ là trạng thái đọa đày, tự tạo dựng nhà tù, địa ngục nơi mình đang ở, trong những việc mình đang làm, ngay tâm thức mình đang suy nghĩ.

Tu có hai khuynh hướng, một là hạnh phúc cho bản thân và người khác; hai là khổ đau cho bản thân và người khác. Người sáng suốt luôn chọn khuynh hướng đầu. Những người tu hiểu đạo lý vô ngã, áp dụng tinh thần vô sở úy để làm đạo, làm việc tốt, nhưng nếu không khéo sẽ lệch sang hướng xấu. Khi bị loạn vì tu không đúng hướng thì hành động xấu cũng vô chừng. Người ta cũng không thể đo lường chất liệu xấu đó theo kiểu tội tánh vốn không, chỉ quán tưởng lạc đề một chút cũng có thể gây ra nhiều tội lỗi, vì học thuyết này chủ yếu dành cho những người đang ngã, đã ngã có cơ hội để đứng dậy làm lại cuộc đời, không phải để bảo vệ bụng bít cho những người không chịu làm việc tốt. Do đó, tu có lợi ích rất lớn, nhưng tu sai cũng nguy hiểm rất nhiều. Hạnh phúc đạt được từ việc tu hành, dĩ nhiên hơn rất nhiều so với hạnh phúc thế gian. Chọn con đường tốt hơn, một phương trời cao rộng, một ý thức, lý tưởng cao đẹp, đó chính là tất cả cuộc sống, cũng là lý do tại sao chúng ta cần chọn đời tu, và tại sao nhiều người tại gia chọn đạo Phật như là một lý tưởng.



## Chương 6:

# SỐNG HẠNH PHÚC

*Giảng tại Trung tâm Thanh thiếu niên III, Q. Gò Vấp, ngày  
31-03-2004*

*Phiên tâ: Diệu Long*





## Quan niệm hạnh phúc

Hạnh phúc thể hiện trên hai phương diện: Phương diện tinh thần ám chỉ trạng thái thoải mái, vui vẻ, phần chân vươn lên sống một cách có ý nghĩa; và phương diện vật chất mang tính chất hỗ trợ cho đời sống hàng ngày. Mức độ khác nhau của đời sống được gọi là hạnh phúc thể hiện qua năm tình huống sau:

Năm người đàn ông buồn thất thểu tìm đến bác sĩ tâm lý mong được giúp làm thế nào để sống một cuộc sống hạnh phúc và an vui. Bác sĩ hỏi người đàn ông thứ nhất: *“Tại sao anh cần phải sống?”*

Anh thứ nhất trả lời: *“Vì tôi sợ cái chết, tôi không muốn chết nên tôi phải sống”*.

Tương tự, bác sĩ hỏi bốn người còn lại.

Anh thứ hai trả lời: *“Tôi sống là bởi vì tôi muốn nhìn thấy ngày mai như thế nào? Bản thân tôi ra sao? Con cháu của tôi lớn lên có thành đạt hay không v.v...”*

Anh thứ ba nói: *“Gia đình tôi đông con, tôi cần có trách nhiệm. Tôi sống để lo cho chúng”*.

Anh thứ tư thưa: *“Vì trong cuộc đời này có nhiều thứ rất hấp dẫn, rất nhiều phương tiện hưởng thụ. Tôi muốn sống để hưởng niềm vui sướng đó”*.

Đến lượt anh thứ năm. Anh không trả lời nhưng hai hàng nước mắt chảy dài trên má.

Năm người tới phòng mạch với năm lý do khác nhau. Người muốn sống vì trách nhiệm với những người thân, người thương; người muốn sống vì nỗi sợ hãi cái chết đang đeo đuổi; người muốn sống vì muốn hưởng thụ, giải trí;

## 136 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

người muốn sống vì muốn nhìn thấy tương lai của con cháu mình, thấy được những người thân của mình như thế nào; và người còn lại bật khóc do cảm thấy đời mình quá khổ, không còn nhìn thấy hạnh phúc bất cứ nơi đâu. Đối với loại người thứ năm này, cuộc đời gần như mất hết ý nghĩa, dù họ có thể hiểu, thấy được hạnh phúc của người khác, nhưng vì nỗi buồn không chế cho nên họ không còn thu nhận và thấy được ý nghĩa trong cuộc đời.

Năm cách trả lời cho thấy hạnh phúc không phải là cái gì đó cao xa, nhà cao cửa rộng, điều kiện vật chất đủ đầy, hay hoàn thành những công việc vĩ đại, những công trình to lớn đóng góp cho cuộc đời, mà hạnh phúc bắt nguồn từ chính niềm vui rất nhỏ nhỏ. Chẳng hạn trong tập thể, những người xa lạ đến từ các tỉnh thành, quận huyện tập trung về sống quây quần bên nhau. Đầu tiên họ là những người bạn. Nhưng thời gian và hoàn cảnh nối kết họ với nhau để trở thành anh em thân thiết. Người lớn bỗng dưng cảm thấy thương người nhỏ hơn mình, họ chăm sóc lo lắng, an ủi, nâng đỡ tinh thần cho nhau như người trong gia đình. Người nhỏ xem người lớn nhưng bậc cha mẹ, ông bà, luôn bảo ban dạy dỗ những điều đạo đức và cũng là nơi để bày tỏ tấm lòng hiếu kính. Niềm vui từ bản thân tỏa từ trường mang đến niềm vui cho những người tiếp xúc và giao lưu. Đó cũng là cách để có được hạnh phúc. Hạnh phúc còn có mặt trong những buổi sinh hoạt tập thể. Những trò chơi vui nhộn để tất cả thành viên nam nữ đều có thể làm quen, học hỏi, tôn trọng lẫn nhau, rồi thương yêu, chia sẻ.

Như vậy, hạnh phúc đời đời chủ yếu ở thái độ. Thái độ đó thuộc về tinh thần. Nó bắt nguồn từ cách chúng ta nhìn, đánh giá vấn đề trong cuộc sống liên hệ đến quan điểm hay cá tính của bản thân. Muốn có hạnh phúc, trước nhất phải tránh tình

huống thứ năm của người trong câu chuyện, đó là chỉ biết khóc, không còn hy vọng gì vào cuộc đời này nữa.

Thực tế, chúng ta thấy rằng cách nhìn nhận vấn đề của anh thứ năm là không chính xác. Bất cứ ai, ít nhất cũng có một mái ấm gia đình, có những người thân, những người thương yêu giúp đỡ, nhưng vì đặt nặng nỗi khổ đau và nhân rộng nó lên nên anh không còn nhớ những gì mình đang có, nghĩ rằng cuộc đời mình bất hạnh, không còn ý nghĩa để sống. Khi ai đụng đến nỗi khổ thì anh bật lên tiếng khóc, và chỉ biết khóc mà thôi.

Rơi vào trạng thái thứ năm này, chúng ta sẽ khó có thể nhìn thấy được hạnh phúc. Hãy tập sống một cuộc sống hạnh phúc bằng cách trước nhất là thay đổi cách nhìn, kế đến là cách suy nghĩ. Cách nhìn và cách suy nghĩ này phải đặt trên yếu tố lạc quan. Tương lai tươi sáng đang ở phía trước. Quan sát kỹ, chúng ta sẽ thấy cây cỏ cũng có hạnh phúc của nó. Nó trở những bông hoa rực rỡ, dù phải hứng cái nắng chói chang của mùa hè, hay bầm dập qua những ngày mưa gió. Hầu như các loại thảo mộc đều có niềm vui, dù sống trong môi trường nhiệt độ không thuận lợi. Cây đứng sừng sững ngoài trời, dầm mưa dãi nắng. Ấy thế mà nó vẫn trở hoa, kết trái ngọt ngào.

Con người có nhận thức, hiểu biết, có tình bạn, tình thân, nhưng hầu như không nghĩ đến những hạnh phúc đó. Cho nên đừng ứng xử theo anh thứ năm, đừng để những giọt nước mắt chảy dài trên má. Khi buồn, chúng ta có thể rơi vài giọt nước mắt mà mình không kiềm chế được, nhưng sau đó phải hiểu rằng bên cạnh chúng ta còn rất nhiều người thân. Thấy được điều đó, chúng ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc. Hãy sống lạc quan, làm việc và học tập chăm chỉ, nghỉ ngơi thư giãn thoải mái, ứng xử chân thành, ... Tất cả sẽ mang lại niềm vui. Mọi phương tiện vật chất không phải là hạnh phúc đích



## 138 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

thực. Nó chỉ mới là niềm vui khi hưởng thụ, còn hạnh phúc thực sự phải vượt lên trên rất nhiều.

Thử liên tưởng đến câu trả lời của người thứ nhất. Anh ta nói rằng vì đã sinh ra trên cuộc đời nên anh ta phải sống, sự sống đó chính là hạnh phúc. Câu trả lời này có thể rất tích cực, nhưng ngược lại có thể khó được nhiều người chấp nhận. Tại sao phần lớn con người sinh ra đời nhưng họ lại không hạnh phúc? Bởi vì họ không có được những niềm vui, những cách sinh hoạt tích cực. Do đó, bằng cách thay đổi suy nghĩ và cách nhìn, chúng ta phải tạo niềm vui cho bản thân của chính mình.

### Niềm vui của cá

Hai nhà tư tưởng lỗi lạc Trung Hoa, đồng thời cũng là đôi bạn thân thiết, Trang Tử và Huệ Tử. Một hôm, họ cùng đến bên con sông có rất nhiều cá. Như chúng ta đã biết, thông thường dòng sông càng sạch, nước sông càng trong vắt thì càng ít cá. Sông nhiều phù sa, nước sông đục, nhiều hiểm hóc, khúc khuỷu mới là nơi đàn cá quy tụ và sinh sôi nảy nở. Hai nhà tư tưởng đã mượn hình ảnh dòng sông liên hệ đến con người để cho chúng ta một bài học đáng quý. Đó là: *“Nếu muốn có thật nhiều tình bạn chân thành, tình thân thuộc thì đừng xét nét quá mức, đừng khắt khe để ý và chấp nhặt”*. Với đôi mắt độ lượng, vị tha, hãy nhìn tất cả những người xung quanh là người thân thuộc, bỏ qua cho nhau những xung đột không đáng, lúc bấy giờ chúng ta sẽ tạo cơ hội cho tình thân càng trở nên lớn mạnh.

Hai nhà triết lý cho rằng, nếu sống khắt khe, chúng ta sẽ không bao giờ có được những niềm vui giống như niềm vui của cá. Dĩ nhiên sông to, sông sâu cũng có cá, nhưng không nhiều bằng những con sông phù sa khúc khuỷu. Cuộc sống cũng vậy, muốn có nhiều niềm vui thì phải sống làm sao để

trong tinh thần có nhiều chất phù sa: Phù sa của tình thương yêu, tôn trọng, thái độ tương trợ, giúp đỡ, tùy hỷ.... Mỗi yếu tố là chất phù sa cho con sông mình được tươi tốt.

Hai nhà tư tưởng quan sát con sông, thấy đàn cá bơi tung tăng, chúng vẫy đuôi rồi rít, lượn tới lượn lui, sau đó nhô đầu lên khỏi mặt nước đớp không khí.

Trang Tử nói: *“Này Huệ Tử, tôi đang thấy được niềm vui của cá”*.

Huệ Tử thắc mắc: *“Tại sao huynh nói rằng con cá đang vui?”*.

Trang Tử giải thích: *“Hãy nhìn xem. Hai con cá bơi tung tăng cạnh nhau, sau nó là một đàn cá. Một con nghiêng mình, cả đoàn nghiêng theo. Một con tiến phía trước, cả đoàn cùng theo sau với cùng vận tốc. Cứ thế, nhịp điệu di chuyển của chúng đều đều. Khi sóng nổi, lúc sâu lắng, nhẹ nhàng như nhịp điệu âm nhạc làm trạng thái con người hưng phấn hơn”*.

Tương tự, trong các sinh hoạt tập thể của con người, mỗi người một động tác giống nhau, tạo ra vẻ đẹp chung của đội hình, đồng thời cũng tạo ra niềm vui. Đó là niềm vui chung, niềm vui lan tỏa, nhờ vậy con người được an lạc, hạnh phúc. Hoạt động nào được đông đảo quần chúng hưởng ứng, thì hoạt động đó càng lớn mạnh. Sức mạnh tập thể luôn là yếu tố dẫn đến thành công.

Lúc đó Huệ Tử mới hỏi: *“Này Trang Tử, anh không phải là cá. Làm sao anh biết được niềm vui của cá?”*.

Câu hỏi đặt ra vấn đề cần suy gẫm. Không phải là người đó, làm sao ta biết người đó vui hay buồn. Phương pháp thông thường nhất là dựa vào cử chỉ. Chúng ta có thể dựa vào ánh mắt, nụ cười, dáng đi, điệu bộ, cử chỉ để biết được phần

## 140 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

nào tâm trạng của người khác. Trang Tử cũng vậy, ông dựa vào những động tác mà biết cá đang vui. Chúng cũng vậy đuôi, ngoi lên hít thở không khí trong lành để đạt sức khỏe và tinh thần sảng khoái.

Có hai loại không khí. Một loại không khí là khí ôxy, thứ chúng ta thở ra hít vào, cần thiết cho buồng phổi, thông qua mũi, đi vào thanh quản, và buồng phổi. Sự thở ra hít vào giúp máu lưu thông, thay đổi trở nên tươi mới hơn. Bên cạnh đó, các nơ ron thần kinh được tái tạo, tế bào được làm mới, sức khỏe được trưởng thành. Loại không khí thứ hai là môi trường sinh hoạt. Mỗi môi trường tạo ra một loại không khí khác nhau: Không khí ẩm cúng, không khí yêu thương hay không khí khổ đau nặng trĩu.

Cái không khí mà muôn loài cần đến vì sự sống không chỉ là không khí để hít thở mà còn là môi trường sống. Không khí ẩm cúng trong sinh hoạt tập thể, cách sống thương yêu giúp đỡ lẫn nhau, trở thành dưỡng khí cho hạnh phúc của cuộc đời. Cái dưỡng khí ấy không chỉ có loài cá, mà loài người cũng cần nỗ lực ngoi lên để đạt được.

Tương tự, hãy học hạnh của cây rừng. Rừng có tác dụng lọc và điều hòa không khí, có khả năng chống lũ lụt. Rừng cung cấp gỗ quý, những sản phẩm chế tạo từ gỗ, hoa lá, cây trái, ... nói chung rất nhiều tác dụng cho con người. Trong chữ Hán, “*rừng*” được đọc là “*lâm*”, chữ “*lâm*” được viết mô tả hình thái cây rừng, hai cây ráp lại với nhau tạo thành rừng. Để đời sống tránh được những thác lũ của khổ đau, hoặc những xói mòn buồn bã của giọt nước mắt, con người cần phải sống liên kết với nhau.

Mỗi cá nhân như cây trong rừng. Tất cả cây phải sống làm sao để mức độ trưởng thành đồng đều với nhau. Và

muốn đồng đều thì phải xem nhau như người thân ruột thịt. Con người đôi lúc có thể giành giật lẫn nhau. Những lúc đó, hãy nhớ đến hạnh của cây rừng. Chúng ta không dành đất sống mà hãy nhường nhau để đứng.

Mỗi người là một cây vươn mình phát triển vững chãi trong cuộc đời, bất chấp phong ba bão táp. Bản thân đóng góp gỗ quý cho cuộc đời. Tập hợp những cá thể riêng lẻ tạo nên khu rừng rậm rạp, không những ngăn cản lũ lụt, xói mòn, sạt lở mà còn thanh lọc không khí, tạo oxy.

### **Nghề gác đêm**

Tại Ấn Độ có một nghề gọi là “*nghề gác đêm*” dành cho phái nam từ 20 đến 60 tuổi. Người làm nghề gác đêm thường cầm cây đi tuần vào ban đêm. Qua từng ngôi nhà, ông chổng gậy xuống nền “*cốc, cốc, cốc, ...*” sao cho chủ nhà phải thức giấc mà nghe được tiếng gõ cùng lời cảnh báo “*Khuya rồi hãy ngủ đi, hãy ngủ đi*” hoặc “*Cẩn thận củi lửa, cẩn thận củi lửa*”,...

Nếu đêm hôm đó, chủ nhà không nghe những tiếng gõ như vậy, ông ta sẽ bị trừ tiền lương, vì làm việc không nghiêm túc. Tiếng cảnh báo phải được chủ nhà nghe thấy để tạo cảm giác yên tâm mình được an toàn. Đó là nghề canh giữ cho giấc ngủ người khác. Trung Quốc và Việt Nam, xưa cũng có nghề này. Người làm nghề này không mấy khi được để ý, tán thán. Không ai dòm ngó đến họ. Công việc thầm lặng, tẻ nhạt và bạc bẽo, phải lang thang khắp thôn xóm, qua hàng trăm ngôi nhà dưới điều kiện khí hậu khi thì oi bức, lúc dầm mưa lạnh lẽo, ấy thế mà vẫn mang đến cho họ niềm vui, niềm vui phục vụ.

Hãy thử hình dung vào giờ đêm ai cũng cần phải ngủ. Nhưng người ta phải thuê một người chuyên đi canh chừng ban đêm, vì sợ ăn trộm. Liệu mỗi lần nghe “*cốc, cốc, cốc*”, “*hãy ngủ đi*”, chúng ta có ngủ được không? Không. Nhưng

## 142 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

tại sao người ta vẫn cần người làm công việc đó? An toàn. Như vậy tính chất chủ yếu của công việc gác đêm là tạo sự an toàn.

Chúng ta vẫn biết người làm nghề gác đêm luôn nhắc nhở người khác coi chừng cháy, khuya rồi hãy ngủ đi... Thế nhưng, mỗi lần nghe nhắc nhở, có mấy ai để ý đến công sức bảo vệ sự an toàn cho mình, hầu như không ai để ý, thậm chí cũng chẳng ai hé cửa sổ nhìn ra và tán thán một câu. Họ chỉ chờ hôm nào không nghe tiếng nhắc nhở sẽ liền quở trách hoặc trừ lương. Ấy thế mà người gác đêm vẫn làm, bởi vì họ biết tìm ra được niềm vui trong việc giúp dân. Ngoài giúp dân, nó còn là cách thức nhận thấy ý nghĩa công việc làm của mình, thấy được ý nghĩa ngành nghề mình đang gắn bó.

Vậy nên, nếu ai cũng so đo, nghĩ rằng phải làm nghề nào đó quan trọng hơn, nhiều tiền lương hơn và được nhiều người tôn trọng thì còn ai làm những nghề thông thường đó. Mỗi ngành nghề đều có giá trị như nhau. *“Lao động là vinh quang”*. Cứ quan niệm mỗi nghề là một cơ hội để lao động. Mỗi loại hình lao động là một cách thức mang lại cho mình niềm vui và hạnh phúc, đặc biệt khi thấy được giá trị của nghề, giá trị của sự đóng góp.

Ấn Độ cách Việt Nam trên hai ngàn cây số. Người Ấn Độ khỏe mạnh, với nước da ngăm đen. Ấy thế mà họ không bao giờ mặc cảm với những người da trắng. Hạnh phúc là cái chúng ta có và thỏa mãn với nó. Không chấp nhận hiện tại mà tìm kiếm những cái cao hơn thì sẽ rơi vào khổ đau. Người Ấn Độ đa phần là những người sống rất hạnh phúc.

Mỗi hình thức lao động là dịp vui chơi giải trí hoặc khi giúp đỡ người khác, nói cách khác là thực hiện điều hay lẽ phải, việc công ích thì lúc bấy giờ chúng ta sẽ có được những

niềm vui, có được rất nhiều hạnh phúc. Sống như vậy được xem là sống có ý nghĩa, sống tích cực.

Cũng cùng công việc, nhưng có người thực hiện với tâm trạng hân hoan, người khác lại thực hiện với tâm trạng chán nản. Cho nên, muốn có niềm vui thì bản thân chúng ta cần thay đổi thái độ. Đó là thái độ xung phong, không ganh tỵ, không so đo tính toán. Và muốn vậy, phải xem tất cả những người xung quanh là anh em ruột thịt, thì chúng ta mới khởi tâm thương yêu và giúp đỡ.

Cũng giống như người làm nghề gác đêm, nếu họ không coi những ngôi nhà mà họ đi qua như người thân của mình thì họ không thể gắn bó công việc một cách lâu dài, không thể phục vụ với niềm an lạc thật sự được.

### **Cái vỏ ốc**

Có hai mẹ con ốc sên sống với nhau. Ốc sên con có thân thể mềm hơn ốc sên mẹ. Vỏ của nó cũng không cứng nên mỗi khi gió lớn hay mưa to, mỗi giọt mưa dội lên thân thể tạo cho nó nổi đau. Khi gió thổi mạnh, ốc sên con cũng bị rớt bởi chất keo tiết ra từ miệng không đủ sức giúp nó bám chặt một cách an toàn ở bất cứ nơi đâu. Cho nên, ốc sên con luôn cần sự chăm sóc của ốc sên mẹ.

Hôm nọ, ốc sên con nói với mẹ: *“Mẹ ơi, con biết rằng cái vỏ ốc này rất cần thiết, bởi vì nó giúp con tránh được mưa, đá giội lên mình. Nhưng tại sao chú sên rọm cũng mềm mà lại không có cái vỏ như mình? Con mang cái vỏ trên thân thể này cảm thấy mệt nhọc, vì nó quá nặng và cứng. Đi đâu cũng phải vác trên lưng. Mẹ con mình hãy bỏ cái vỏ này đi”*.

Ốc sên mẹ mới trả lời: *“Con à, mặc dù cái vỏ này rất nặng, cứng, cồng kềnh, khó chịu nhưng thiếu nó thì những*

*con mưa lớn, đặc biệt mưa đá, ..., con sẽ đau nhức gấp nhiều lần, thậm chí có thể chết. Cho nên con hãy giữ nó. Đừng bắt chước chú sâu rọm. Dòng họ sâu rọm thân thể nhẹ, có nhiều chân nên bò rất nhanh. Ngoài ra, họ có khả năng bám giữa người xuống mà không bị rớt. Chỉ cần bám vào một chiếc lá, một thân cây và nằm cuộn tròn, họ có thể tránh được mưa hay những tình huống nguy hiểm”.*

Ốc sên con chưa hài lòng: “*Tại sao con giun sống dưới đất, thân hình nó cũng mỏng, mềm nhũn như mình, nhưng lại sống được?*”.

Ốc sên mẹ lại nói “*Con ơi, đừng tị nạnh. Giun có hang nằm dưới lòng đất. Mỗi khi bị con vật lớn hơn tấn công thì nó chui xuống hang và được an toàn. Chúng ta có vỏ ốc, hãy vui vẻ xem nó như căn nhà của mình, là nơi ẩn nấp mình nướng náu. Nó có thể thay thế cho cái hang dưới lòng đất của chú giun hay lá cây, thân cây phủ trùm che chở cho chú sâu rọm khỏi mưa nắng”.*

Như vậy, ốc sên mẹ đã kết luận hai điều. Thứ nhất, con sâu rọm nhờ khả năng bám chắc, nhờ cây lá che chắn nên nó sống an toàn mà không cần cái vỏ. Thứ hai, con giun, con trùn nhờ lòng đất che chở nên nó cũng được an lành mà không cần vỏ. Còn loài ốc không có hai may mắn này thì phải sống bằng cái vỏ. Chúng ta có thể liên hệ nó như một căn nhà. Căn nhà có thể thay thế cái hang dưới lòng đất, thay thế cho thân cây phủ trùm với những chiếc lá giúp tránh mưa, tránh nắng.

Ốc sên mẹ ý thức được rằng “*Dù không được bầu trời, lá cây che chắn như sâu rọm hay được đất bao bọc như con giun thì loài ốc vẫn may mắn còn có lớp vỏ cứng bảo vệ. Chúng ta có quyền tự hào về điều đó, và hơn hết là khả năng tồn tại lâu dài”.*

Cuộc sống cũng vậy, chúng ta tự lực, tự vươn lên gầy dựng cho bản thân một ngôi nhà kiên cố để không bao giờ phải sợ hãi hiểm nguy, sống an vui hạnh phúc. Vỏ ốc được hiểu theo nghĩa vật chất như vậy. Nghĩa thứ hai thuộc về tinh thần. Con người sống dưới mái che của tình thương yêu, đùm bọc, san sẻ lẫn nhau thì cuộc sống trở nên êm đềm an lạc, cảm giác sợ hãi bị đe dọa, sẽ mất dần để thay vào đó là niềm tin vươn đến hạnh phúc.

Kinh nghiệm để có được hạnh phúc là chúng ta phải nương tựa vào một cái gì đó. Như loài sâu rọm nương tựa vào thân cây, chiếc lá; con giun đất nương tựa vào hang sâu; còn ốc sên phải nương tựa vào cái vỏ. Con người muốn có hạnh phúc lâu dài thì cần biết nương tựa, nương tựa vào cha mẹ, bạn bè, người thân, hoặc nương tựa vào bản thân, nếu hoàn cảnh không cho chúng ta có được sự nương tựa như ý muốn.

### **Lời cha dạy**

Một gia đình nọ, người mẹ vì bệnh đã qua đời. Người cha một mình “*gà trống nuôi con*”. Hoàn cảnh gia đình khó khăn, người cha phải lao động vất vả nuôi con khôn lớn. Đến năm cô con gái tròn mười sáu tuổi, người cha lâm bệnh không còn khả năng làm việc nữa. Khó khăn chồng chất khó khăn, không còn cách nào khác, cô con gái hiếu thảo phải bỏ học để đi xa tìm việc làm thuê.

Ngày chia tay cha tại sân ga, cô đã khóc sụt sùi khi nghe cha dặn dò chuẩn bị một cuộc sống tự lập, không có cha bên cạnh nâng đỡ, vỗ về, phải vững niềm tin vào cuộc sống, biết tự đứng dậy đối mặt với gian nan thử thách và sống trải rộng tình thương như tình thương mà cha mẹ đã dành cho cô trong suốt cuộc đời. Tất cả những lời khuyên của cha dành cho cô con gái không ngoài mục đích duy nhất là mong muốn cô trưởng thành.



## 146 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Dấu hiệu của sự trưởng thành không nhất thiết liên hệ đến tuổi tác, chẳng hạn mười tám hay hai mươi tuổi trở lên, mà liên hệ đến cách thức sống, lý tưởng sống của mỗi người. Khi chúng ta sống có lập trường, có lý tưởng cao đẹp, có giá trị đóng góp là chúng ta đã trưởng thành.

Giới thanh thiếu niên thường quan niệm sai lầm rằng trưởng thành thể hiện qua hình ảnh của rượu chè, thuốc lá, trai gái... Đó không phải trưởng thành mà là những thói hư. Chính những thói hư đó sau này sẽ quay lại tạo phản, gây khổ đau ghê gớm cho chủ nhân của nó. Phải tập làm sao nuôi cho mình một đức tính trưởng thành.

Người cha nói tiếp: *“Con sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Mỗi lần con ngã quỵ thì đừng bao giờ nhờ tới cây gậy của người khác để chống, mà hãy tự mình đứng lên”*.

Lời dạy này rất ấn tượng. Chúng ta chỉ nên đỡ người khác đứng lên, nhưng phải hết sức thận trọng trong việc nhờ vả sự nâng đỡ từ người khác, vì trong sự nâng đỡ ấy có thể có yếu tố lợi dụng. Không nên khóc và cũng đừng tỏ ra mình đang bị đau. Phải tập thái độ bình tĩnh, tự chống tay đứng dậy.

Tự đứng dậy bằng đôi bàn tay và đôi chân của mình, bằng chính sức lực, trí khôn ngoan để tự vươn lên trong cuộc sống. Đừng lệ thuộc vào người mà đôi lúc chúng ta chưa hề quen biết, không biết người đó tốt hay xấu, thật sự thương cảm chúng ta hay ẩn chứa mục đích lợi dụng sau đó. Cho nên trong cuộc sống, phải thật sự thận trọng.

Cuối cùng, người cha không quên dặn con: *“Hãy viết thư thường xuyên để cha yên tâm rằng con vẫn được bình yên”*.

Thời gian đầu, cô con gái liên tục gửi thư thăm hỏi cha và kể lể về cuộc sống, công việc và học tập mà cô đang theo

đuổi, cũng gặp nhiều khó khăn nhưng cô vẫn cố gắng vượt qua. Năm tháng trôi qua, những lá thư thưa dần đến khi cô không còn thói quen viết thư cho cha nữa.

Một ngày nọ, cô trở về quê thăm cha, người cha không hề trách móc con mình. Ông bảo con vào nhà và ngồi lên ghế. Sau đó ông đặt ba cái nồi nhỏ đựng ít nước lên ba cái bếp lửa, rồi yêu cầu con: *“Con hãy cho củ cà rốt vào nồi thứ nhất, quả trứng vào nồi thứ hai, và thìa bột cà phê vào nồi thứ ba để nấu”*.

Cô gái làm theo lời cha dù cô chưa hiểu ý cha muốn nói điều gì. Cô cố kiên nhẫn cùng cha ngồi đợi trong ba mươi phút. Đến khi không chịu nổi vì đói, cô hỏi cha: *“Cha ơi, cha hãy ngừng lại cho con ăn đi. Đừng nấu thêm nữa”*.

Lúc này, người cha, mới lấy thìa múc củ cà rốt ra ngoài, lấy quả trứng đặt trên đĩa, và rót cà phê vào tách. Sau đó, ông nói với cô con gái: *“Con hãy ăn củ cà rốt này xem có ngon không?”*.

Củ cà rốt nấu trong ba mươi phút không còn vị ngọt nữa, vị ngọt đã được hòa vào nước nên chỉ còn lại xác củ nhạt nhẽo, vô vị. Nhưng vì thương cha nên cô gái giả vờ ăn ngon lành và khen củ cà rốt rất ngọt. Biết con mình nói dối, người cha cau mày: *“Con đã nói dối cha, con phải chịu hình phạt để từ nay đừng nói dối cha như thế nữa”*. Nói rồi, người cha cầm quả trứng va vào trán cô con gái. Quả trứng không vỡ nhưng trán cô gái bị đau. Bây giờ người cha mới nói: *“Đó không phải là điều cha muốn dạy con, điều mà cha muốn dạy con sâu sắc hơn là bây giờ con hãy cầm quả trứng gà này ném xuống đất”*.

Chúng ta đã biết, quả trứng luộc trong ba mươi phút sẽ trở nên rất cứng, không dễ vỡ như quả trứng sống chưa đun. Trải qua thời gian đun nấu, vỏ trứng trở nên chai cứng như hòn đá cuội.

Cũng vậy, người cha nói với con gái: “*Ai trong cuộc đời cũng gặp phải rất nhiều sóng gió. Vật lộn với khó khăn sóng gió của cuộc đời, đôi lúc làm tâm con người chai đá, nhận thức đóng băng, không còn niềm khao khát để sống. Trạng thái chán nản, thất vọng làm con người có thái độ ứng xử như hòn đá cuội, đôi lúc làm tổn thương cho người khác, như cách thức quả trứng làm cho trán con đau nhức*”.

Cuối cùng, người cha yêu cầu: “*Hãy uống tách cà phê*”. Nhắm hương vị ngon đậm đà từ tách cà phê, cô gái khẽ mỉm cười hài lòng. Khi đó người cha nói tiếp: “*Con thấy đó, cùng nhiệt độ 100°C, nấu trong 30 phút liên tục thì củ cà rốt trở nên mềm nhũn vô vị, trứng gà trở thành hòn đá cuội, nhưng cà phê lại trở nên ngon đậm đà*”.

Câu chuyện muốn nói, chúng ta đừng bao giờ tui phạm trước hoàn cảnh khó khăn, bất hạnh. Cần nỗ lực tự tìm lấy niềm vui, có nghĩa là phải cố gắng trở thành cái tách cà phê, đừng trở thành hòn đá cuội của quả trứng gà, cũng đừng nhạt nhẽo vô vị như củ cà rốt ninh nhừ. Cuộc sống bấy giờ mới ý nghĩa, giá trị theo đó cũng tăng lên. Biến mình trở thành hòn đá cuội trơ trơ trước những khó khăn thử thách của cuộc đời, nếu không khéo bản thân mình sẽ khổ đau trong những chặng đường đời kế tiếp.

Câu chuyện này dạy chúng ta một bài học rất sâu sắc. Đó là trong mọi tình huống khó khăn, trong các thử thách, trong những cái không thuận lợi, tất cả chúng ta phải tình nguyện trở thành ly cà phê, dĩ nhiên không phải là ly cà phê đắng mà là một ly cà phê đậm đà, có hương sắc, có giá trị, uống vào rất ngon lành.

Hãy sống có giá trị như tách cà phê đậm đà hương vị, càng nấu càng ngon, rèn giũa bản thân theo thời gian và bằng

thử thách, con người chúng ta tích lũy nhiều kinh nghiệm, vốn sống càng được bồi đắp và người đó trở nên vững chãi, thâm thúy, làm chủ cuộc đời mình.

Năm câu chuyện liên hệ đến cái gọi là sống thế nào để có được hạnh phúc. Mong rằng tất cả chúng ta sống làm sao thương yêu những người bạn của mình, những người xung quanh như anh chị em ruột thịt.

\*\*\*

**Liên kết xuất bản**  
**CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ**  
**92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q. 10, TP. Hồ Chí Minh**

■ **HẠNH PHÚC TRONG TÀM TAY**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Trần Thị Minh Như

Sửa bản in: Quang Tuấn

Bìa: Ngọc Ánh

In 1.000 bản, khổ 14x20cm

tại Công ty CP in Người Lao Động

195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP. Hồ Chí Minh

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 3827-2016/CXBIPH/22-111/PĐ

Cục xuất bản, In và Phát hành ký ngày 03 tháng 11 năm 2016

Quyết định xuất bản số: 412/QĐ-NXBPD, ngày 01 tháng 12 năm 2016

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2016

ISBN: 978-604-63-2215-3