

ĐỂ CÓ



HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC...

ĐD. Thích Trung Định*



Nguồn: Internet

HẠNH PHÚC TRONG CHÁNH NIỆM

Hạnh phúc luôn hiện diện trong đời sống chúng ta qua từng phút, từng giây, nhưng vì bận rộn thường nhật nên đôi khi ta không cảm nhận được và rồi để nó tuột khỏi tầm tay. Sức khỏe, tiền tài, vật chất... có thể đem lại hạnh phúc tức thời nếu ai sở hữu được. Tuy nhiên, chúng ta không đợi đến khi có những thứ đó mới có hạnh phúc, mà hạnh phúc có mặt ngay trong giây phút hiện tại, bây giờ và tại đây.

Mọi người đều mong muốn hạnh phúc, nhưng hầu hết lại đang tìm kiếm hạnh phúc không đúng nơi, đúng chốn. Chúng ta nghĩ hạnh phúc là số tiền kiếm được, là địa vị ta phấn đấu. Tuy nhiên, hạnh phúc lại là một thứ khác biệt hẳn, vượt lên trên những điều mà thế giới này mang tới. Hạnh phúc là cách nghĩ có thể thay đổi cách ta tiếp cận cuộc sống hằng ngày. Thông thường, chúng ta cứ sống theo thói quen tự nhiên, và lãng quên những gì mình có. Tâm chúng ta luôn mơ ước ở tương lai



Hãy đặt tất cả gánh nặng xuống
và trải lòng ra để đón nhận hạnh
phúc đang đến với mình

và truy tìm về quá khứ. Tương lai là cái chưa diễn ra và không hiện thực. Cứ thế, chúng ta truy tìm hoài mà vẫn không được, thành ra dẫn đến khổ đau.

Quá khứ là những gì đã qua, chúng có thể là những chuyện vui hoặc buồn và con người lại thường đắm chìm trong hoài niệm. Có khi, những thứ hoài niệm ấy như chất xúc tác, là thức ăn của tâm thức làm cho chúng ta say đắm về nó, ngủ vùi trong nó để ôm lấy khổ đau. Truy tìm về quá khứ hay ước vọng tương lai đều không mang lại hạnh phúc mà chỉ có ôm nỗi sầu khổ. Do đó, Đức Phật dạy trong kinh Nhất Dạ Hiền Giả rằng: *“Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng, quá khứ thì đã qua, tương lai lại chưa đến, chỉ có nhân (pháp - bản kinh 131 trong Trung Bộ kinh ghi chữ này là pháp - BTV) hiện tại, tuệ quán chính là đây”*.

Khi tâm và thân trở thành một, ta mới cảm nhận được hạnh phúc thực sự. Thông thường, chúng ta cứ để cho tâm một nơi thân một

ngã. Tâm luôn lìa thân đi đó đây để tìm kiếm hạnh phúc. Do vậy, tâm bất tại yên¹, lòng bối rối lại càng bối rối thêm. Khi mà tâm không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, chỉ an trú trong giây phút hiện tại, đó là lúc hạnh phúc có mặt. Vì vậy, người nào làm chủ được tâm, người đó sẽ có hạnh phúc. Kinh nói: “Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện” (Kinh Di Giáo - BTV) hay “điều phục tâm an trú chơn tâm, trụ tâm nơi chỗ vô trụ” đó mới là an trú tâm vững chãi.

LÀM SAO ĐỂ CÓ HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC

Một người đã trải qua rèn luyện tâm trí vẫn cảm thấy hạnh phúc khi tâm tư thực sự lắng đọng. Hãy để cho tâm hồn thư thái, nhẹ nhàng để cảm nhận hết tất cả mọi sự vật, sự việc đang diễn ra xung quanh. Hãy đặt tất cả gánh nặng xuống và trải lòng ra để đón nhận hạnh phúc đang đến với mình. Hãy bình tâm cảm thụ về nó một cách sâu sắc khi đó ta mới cảm nhận được hết ý nghĩa tuyệt vời mà nhân duyên ban tặng.

Nhiều người cho rằng, hạnh phúc chính là sự thỏa mãn giác quan. Những khoái lạc giác quan có thể tạo cảm giác vui sướng trong một khoảnh khắc, nhưng nó không phải là nguồn của hạnh phúc đích thực. Thậm chí có thể gây đau khổ khi chúng thay đổi không thuận theo ý mình. Điều này bao gồm cả các mối quan hệ, thường đầy những thăng trầm bởi tính chất vô thường của chúng. Nếu hạnh phúc chỉ dựa vào cảm xúc từ các giác quan thì vô hình trung, chúng ta đã bị nô lệ và lệ thuộc. Thành ra hạnh phúc đích thực không phải đến từ cảm thụ giác quan.

Hạnh phúc thực sự không phải là một cảm giác tạm thời của niềm vui, nó là một quan điểm sống, một lý tưởng sống. Người hạnh phúc tập trung vào những gì họ đang có trong khi những người không hài lòng tập trung vào những gì còn thiếu. Việc thỏa mãn cảm xúc giác quan là vô cùng tận, thành thử truy tìm hạnh phúc đích thực bằng con đường này sẽ không bao giờ có được.

“Mọi thứ đều ở trong chúng ta. Sự thật ở trong chúng ta. Hạnh phúc cũng ở trong chúng ta. Bình an và hạnh phúc không thể được tìm thấy trong bất cứ điều gì bên ngoài, nó chỉ có thể được tìm thấy bên trong”



Muru cầu hạnh phúc là điều chính đáng của con người. Tuy nhiên hiểu rõ về hạnh phúc là gì thì nhiều người còn chưa biết. Trong khi hạnh phúc có mặt ngay tại đây, nó là những thứ mà chúng ta có trong từng giây phút. Ví dụ chúng ta “Còn đi được là hạnh phúc”, “Còn ngủ được là hạnh phúc”, “Còn ăn được là hạnh phúc”, “Còn cười được là hạnh phúc” và “Còn nói được là hạnh phúc». Như vậy, hạnh phúc không phải tìm kiếm đâu xa mà cảm nhận ngay trong cuộc sống của mình. Hãy bằng lòng với những gì mình có. Cho nên cô đức đã dạy: *“Tri túc tâm thường lạc, vô cầu phẩm tự cao”*.

Sogyal Rinpoche cho rằng: “Mọi thứ đều ở trong chúng ta. Sự thật ở trong chúng ta. Hạnh phúc cũng ở trong chúng ta. Bình an và hạnh phúc không thể được tìm thấy trong

bất cứ điều gì bên ngoài, nó chỉ có thể được tìm thấy bên trong”. Quả thật bên trong con người của chúng ta có những thứ rất màu nhiệm mà chúng ta chưa khám phá ra hết.

Trong thiền quán niệm thường dạy chúng ta chú tâm quán sát để nhiếp phục thân tâm. Khi chúng ta chú tâm vào những bộ phận của cơ thể, quan tâm, để ý đến nó thì có thể trị liệu được. Khi một bộ phận nào trong cơ thể bị trục trặc thì nó sẽ báo động. Chúng ta phải lắng nghe để điều trị. Nếu ta bỏ quên, các bộ phận bị trục trặc sẽ dẫn đến nguy hiểm, sinh bệnh mà nhất là tâm bệnh. Nếu vết thương tâm để lâu ngày sẽ dẫn đến những nội kết khổ đau. Muốn vậy, chúng ta cần loại bỏ suy nghĩ, hành động và lời nói tiêu cực. Tất cả những gì gây ra đau khổ cho bản thân và người khác cũng cần loại bỏ. Áp dụng suy

nghĩ tích cực, đi đôi với hành động và lời nói. Tất cả những gì tạo ra hạnh phúc cho bản thân và người khác cần nỗ lực thực hiện. Kết nối lại với bản chất nội tại của mình - nguồn của hạnh phúc, bình an bên trong, từ bi và trí tuệ - thông qua việc thực hành thiền định.

Tóm lại, để có hạnh phúc đích thực chúng ta cần định nghĩa lại hạnh phúc là gì. Khi định nghĩa đúng về bản chất, ý nghĩa thực sự của hạnh phúc, chúng ta thiết lập hạnh phúc cho chính mình ngay bây giờ và tại đây. Mấu chốt của hạnh phúc đích thực đó là khi thân và tâm trở thành một. Nếu thân một nơi tâm một ngã, ta sẽ không có hạnh phúc đích thực. Thành ra, mọi người cần phải rèn luyện thân tâm. Khi điều phục được tâm an trú trong chánh niệm, ta mới có được hạnh phúc ngay lập tức mà không cần tìm kiếm xa xôi.

* ĐĐ.TS Thích Trung Định, Ủy viên Ban văn hóa Trung ương GHPGVN. Phó Chánh Thư ký Phân ban Hoằng pháp Hải ngoại - Ban Hoằng Pháp Trung ương - GHPGVN.

Chú thích:

1. Thiên Tu Thân, sách Đại Học có nói: Tâm bất tại yên, thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị. Thử vị tu thân tại chính kì tâm (Nếu tâm trí không đề vào đó, thì dầu nhìn mà chẳng thấy, dầu đề tai mà chẳng nghe, dầu ăn mà chẳng biết mùi vị. Như vậy nên gọi là sửa mình cốt ở chỗ làm cho lòng (cái tâm) mình ngay thẳng).