

Hạnh Phúc mỗi ngày



Các bạn thân mến,

Hạnh phúc là gì mà chúng ta ai ai cũng luôn mãi miết đi tìm? nhưng lại chẳng mấy ai có thể tìm thấy. Trong tự điển bách khoa thì Hạnh Phúc có một định nghĩa vô cùng rộng lớn, nó là trạng thái cảm xúc của ta khi ta được thỏa mãn nhu cầu nào đó, một cảm xúc bậc cao của con người và nó thường chịu tác động từ lý trí và mang tính nhân bản sâu sắc.

Hạnh phúc theo Phật giáo là nếp sống an lạc ngay trong hiện tại, ngay trong chính cuộc đời này theo tinh thần Phật dạy. Hạnh phúc vốn dĩ là tính rất tự nhiên có sẵn trong mỗi người chúng ta, vốn sáng suốt trong sáng và rất chân thật, nhưng vì do vô minh, tham, sân, si, chấp ngã nên chúng ta không thấy được và sống với tính ấy.

Cho nên thiển nghĩ: Hạnh Phúc là cảm giác đến từ nội tâm của mỗi người, chứ không phải là sự nhận định của một người khác. Hạnh Phúc hay Khổ Đau thực sự chỉ có chính bản thân ta hiểu và cảm nhận mà thôi.

Dưới một góc độ nào đó, thì Hạnh Phúc là một dạng cảm xúc hay một tâm trạng, trạng thái của ta. Và như lời Phật dạy, tâm trạng này có thể trở thành thói quen trong đời sống nếu được thực tập đúng hướng và được dẫn dắt bởi chính thái độ sống của ta.

Mà đã là người luôn hướng thiện, thì chắc chắn lúc nào ta cũng muốn một ngày của mình luôn ngập tràn niềm vui và vắng bóng của phiền muộn.

Và niềm vui, tâm an lành, tự tại (tạm gọi đây là Hạnh Phúc) thật ra cũng không khó để có được. Ta có được dễ dàng hơn là ta tưởng, hạnh phúc vốn sẵn có, không cần phải tìm kiếm đâu xa. Cái khó là ta thường để những lo toan, mong cầu lôi cuốn ta đi mà không biết dừng lại, yên lại, tĩnh lại để nhìn sâu, soi rọi và đón nhận hạnh phúc đang có mặt quanh ta. Thay đổi được cách nhìn cuộc sống một chút, ta sẽ thấy hạnh phúc đâu đây đang mỉm cười với ta.

Mỗi sớm mai thức dậy, trong nệm ấm chăn êm, ta thử dành vài phút để chiêm nghiệm đến những điều may mắn ta đang có bấy lâu nay. Mà ngộ lắm, ta thường có thói quen *nhìn lên* để khát khao, mong cầu, phấn đấu...mà quên đi *nhìn chung quanh và nhìn xuống* để biết tri ân những gì mình đang có. Rất là đơn giản: đôi mắt ta còn sáng, đôi chân, đôi tay lành lặn đã đủ để ta biết ơn cuộc sống. Sinh ra làm người bình thường khỏe mạnh là một ân phước lớn. Viết đến đây, tôi nhớ: *Đức Bụt từng kể câu chuyện về con rùa mù ngoài biển khơi cứ một trăm năm trời đầu lên mặt nước một lần để cố gắng chui lọt vào một cái bọng cây bị gió cuốn trôi lên đênh trên biển. Đức Bụt ví cơ hội ta được biểu hiện trên đời này cũng hy hữu và quý giá như thế vậy!*

Ta sống hời hợt nên không để tâm đến những gì ta đang có và xem nó như bình thường, nhưng đó có thể là niềm hạnh phúc lớn lao của biết bao người khác kém may mắn hơn ta?.

Ta thử nghĩ thêm như sau:

– Nếu sáng nay thức dậy thấy mình đã có một giấc ngủ bình yên, không nghe bom đạn, súng nổ... thì ta đã may mắn hơn bao nhiêu người đang lâm cảnh màn trời chiếu đất, trốn chui trốn nhủi trong hầm dưới hố vì chiến tranh loạn lạc hay đang cô đơn trong tù tội, đau đớn vì bị tra tấn, vất vả đói khát...

– Nếu ta có thực phẩm để ăn, có quần áo để mặc ấm thân, có một mái nhà che mưa tránh nắng và một nơi nghỉ qua đêm. Là ta đã may mắn và sung sướng hơn bao nhiêu người khác lắm rồi.

– Nếu ta có tiền tiêu cho bản thân và gia đình, không vướng nợ nần, có tiền giúp đỡ cho người nghèo hay có tiền để dành trong ngân hàng ... Là ta sống thoải mái lắm rồi.

_ Nếu ta còn khỏe mạnh, đi đứng không khó khăn, còn hưởng được trời xanh bao la cùng mây trắng, trong khi có những người khác đau bệnh, oằn oại, nằm một chỗ và bầu trời của họ chỉ là khung cửa sổ nhỏ mà thôi...nghĩ như vậy, ta sẽ thấy mình hạnh phúc dường nào!

Và còn nhiều, rất nhiều... điều kiện mà ta đang có và đang hưởng mà ta không để ý đến. Xin hãy nâng niu và trân quý những gì đang trong vòng tay ta. Bởi có rất nhiều người đang rất thèm được như ta đấy!

Những bài Thi kệ thực tập Chánh niệm của Sư Ông Thích Nhất Hạnh (gồm khoảng 94 bài ngắn gọn) được áp dụng từ khi ta thức dậy, xuống giường, mang dép, rửa mặt, ăn cơm, uống trà...cho đến lúc cuối ngày đi ngủ, luôn có công năng khơi dậy lòng biết ơn, cái tình, cái nghĩa làm người trong đời ta.

Và từ niềm tri ân, cảm ơn, tạ ơn...cũng như trân trọng cuộc sống mà ta luôn ý thức và thực tập ngày qua ngày...sẽ giống như dòng nước mát lành, ngọt ngào...làm dịu bớt những bức xúc, căng thẳng, hay luôn cả những thất bại, thất vọng chất chứa lâu nay trong lòng. Thay đổi góc nhìn cuộc sống sẽ làm cho một vấn đề „lớn“ trở nên „nhỏ vật“ và ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, dễ thở, yêu đời, yêu người hơn!

Và song song đó, ta hãy nên suy ngẫm về lẽ Vô Thường, vì rõ ràng, cuộc sống vốn không ngừng biến đổi và chẳng có bất cứ điều gì là chắc chắn cả. Ranh giới giữa được-mất, thành-bại, vinh-nhục...vô cùng mong manh và không thể nào lường trước được. Một đấng anh hùng của hôm nay có thể là tội đồ của ngày mai. Mọi sự mọi việc cứ đến rồi đi.... Chuyện hợp-tan là lẽ thường ở đời....

Nhưng mặt khác, cũng nhờ Vô Thường mà mọi nỗi đau đớn, mất mát rồi sẽ qua đi, qua cơn giông, trời lại sáng... Suy ngẫm và thấu hiểu chân lý này, ta sẽ bớt dần bám chấp, biết học cách buông xả và sống an nhiên tự tại hơn nhiều.

Các bạn thân mến,

Những cảm xúc tiêu cực như tuyệt vọng, tiếc nuối, dằn vặt, tham lam, sân hận, giận dữ, bất mãn, đố kỵ...vốn luôn làm hao mòn sinh lực, không cho hạnh phúc có mặt trong ta, nếu không được chuyển hóa và tiêu giảm qua sự thực tập quán chiếu, nhìn sâu dưới ánh sáng của **Chánh niệm về Tri Ân và Vô Thường** của ta mỗi ngày.

Xin dành cho mình mỗi ngày từ 10 đến 15 phút để thực tập, ta sẽ có cơ hội nhìn sâu vào những khía cạnh tích cực của cuộc sống ngày càng bận rộn và phức tạp để sống lạc quan hơn mà không bám chấp, dính mắc. Từng bước nhỏ, từng bước ngắn, ta sẽ có được thêm những nụ cười an nhiên, tự tại. Biết chấp nhận những gì đến để cảm thông, để hiểu, để thương... và chất lượng cuộc sống của ta chắc chắn được cải thiện, nhẹ nhàng, thông dong hơn. Mong lắm thay!

Mến chúc các Bạn luôn tinh tấn.

Hiên trúc – Thu 2022

BÔNG LỤC BÌNH

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net

