TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Đời sống hạnh phúc và an lạc của một vị Lama ở Bhutan

ISSN: 2734-9195 09:05 20/03/2025

Lama Shenphen Zangpo là tấm gương mẫu mực về một tu sĩ mạnh khỏe và hạnh phúc. Trong hai thập kỷ qua, tôi thường xuyên tới xin được đỉnh lễ và xin những lời chia sẻ từ thầy. Trong mọi lúc, sự hiện diện của thầy luôn lan tỏa một sự bình an và niềm hoan hỷ kỳ diệu tới mọi người và môi trường xung quanh.

Bài phỏng vấn Lama Shenpen Zangpo được thực hiện bởi Tshering Dorji, một chuyên gia sức khỏe thân tâm tại trung tâm Health and Happiness, giúp độc giả hướng tâm tới những giá trị và nhu cầu thiết thực nhất của đời người: Niềm hạnh phúc và an lạc.

Xin quý thầy có thể chia sẻ quan niệm về hạnh phúc?

Hạnh phúc là trí tuệ và năng lực thấu hiểu đời sống như nó vốn đang là. Nếu chúng ta không có hiểu biết về chân lý đời sống, chúng ta sẽ sống trong những thực tại giả tạm, hư ảo và khổ đau. Phật giáo gọi là chính kiến, tức là khi chúng ta có quan niệm đúng đắn về hạnh phúc, chúng ta sẽ biết nuôi dưỡng những nhân để tạo nên hạnh phúc và sẽ được ân hưởng niềm hạnh phúc trong cuộc đời của mình.

Trên thang điểm từ 1 đến 10 về chỉ số hạnh phúc của chính Phủ Bhutan, mức độ hạnh phúc hiện tại của thầy như thế nào?

Nếu phải đối chiếu với Bản Đánh giá chỉ số hạnh phúc, tôi nghĩ mình có thể đạt điểm 8.

Xin thầy hoan hỷ liệt kê 5 yếu tố quan trọng theo thứ tự, góp phần tạo nên hạnh phúc của bản thân?

Vai trò của bậc thầy tâm linh là quan trọng nhất trong cuộc đời. Thầy tổ của tôi, đức Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, đã khai thị cho tôi thấu hiểu bản chất của đời sống. Thầy tôi là một tấm gương về trí tuệ Phật giáo trong đời sống. Hàng năm tôi đều đặn hai lần tới đỉnh lễ và thỉnh cầu những hướng đạo từ thầy.

Tiếp theo là trí tuệ thấu hiểu thực tại. Phật giáo gọi là chính kiến, tức là hiểu biết về thực tại giúp chúng ta thấy rõ mục đích của đời sống và sự hiện diện trong đời sống. Chúng tôi luôn phải nuôi dưỡng sự hiểu biết này bằng cách không ngừng tư duy, quán chiếu về đời sống nội tâm và thế giới xung quanh. Chúng tôi hành thiền đều đặn mỗi ngày. Chúng tôi cũng luôn khởi tâm cầu nguyện hạnh phúc, an lạc và giải thoát tới cho mọi người trong các thời khóa cầu nguyện và trong đời sống.

Thứ ba là môi trường tự do thực hành phật pháp. Một quốc gia như Bhutan và Ấn Độ là môi trường thuận duyên cho việc thực hành phật pháp, cho phép chúng tôi tự do thực hành giáo pháp nhà Phật. Chúng tôi cũng luôn giữ tâm tỉnh thức và nuôi dưỡng niềm tri ân bởi mình sinh ra trong thân người quý giá và có đủ thể chất, tinh thần để thực hành phật pháp.

Thứ tư là biết sống một cuộc đời góp phần mang lại hạnh phúc cho mọi người. Lama chia sẻ rằng không ai có thể hạnh phúc nếu mọi người và thế giới xung quanh mình không hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều có mối liên hệ mật thiết với nhau, vì vậy tôi luôn nỗ lực không ngừng mang lại lợi lạc nhiều nhất có thể cho mọi người và môi trường xung quanh. Nhiều người tìm tới tôi để giãi bày về những khó khăn mà họ phải đối mặt. Tôi lắng nghe và đồng cảm với họ, những người cần được lắng nghe và đồng cảm. Tôi cũng chia sẻ một số tài sản vật chất ít ỏi mà mình có thể chia sẻ tới những người đang cần, và tôi luôn nỗ lực để độc lập, không phụ thuộc vào bất kỳ ai.

Cuối cùng là môi trường thiên nhiên và những thánh địa linh thiêng. Đây là những nơi chư tổ đã nhiều đời hành trì. Môi trường tự nhiên và các thánh địa rất quan trọng không chỉ đối với Phật giáo mà tới sự an bình của cả đất nước.

Tôi đã dành nhiều thời gian để tu tập ở những thánh địa linh thiêng, nơi luôn tỏa ra những năng lượng an bình.

Đại bảo tháp (Chorten) tại thủ đô Thimphu, là một trong những nơi chốn tôi thường lui tới để hành thiền, vi nhiễu và cầu nguyện.

Thưa thầy, tiền bạc quan trọng như thế nào đối với hạnh phúc?

Là tu sĩ, chúng tôi không tích lũy tài sản. Chúng tôi không làm bất kỳ việc gì vì mục đích tích lũy tiền bạc hay vì danh vọng bản thân.

Tu sĩ chúng tôi được phép nhận tài bảo cúng dường tuy nhiên chúng tôi sử dụng để trợ giúp những người thiếu thốn xung quanh.

Thầy xin có thể cho biết vai trò của hạnh phúc ở Bhutan như thế nào?

Mục đích sống của các tu sĩ là truyền trao trí tuệ tới mọi người càng nhiều càng lợi ích. Các tu sĩ giúp mọi người thấu hiểu được bản chất thực sự của thực tại. Thế giới bên ngoài mong manh và giả tạm giống như cầu vồng, mặc dù cầu vồng có vẻ rất đẹp nhưng chỉ thoảng qua nên chúng ta chẳng bao giờ có thể nắm bắt được. Nếu trong đời sống, chúng ta cứ mải mê tìm cầu hạnh phúc ở những thứ giả tạm và thoảng qua, chúng ta chắc chắn sẽ chỉ nhận kết cuộc là sự thất vọng, bất mãn và đau khổ.

Những tiêu chí Đánh giá về Lama Shenphen, dựa trên Bảng chỉ số đánh giá về Sức khỏe và Hạnh phúc của chính phủ Bhutan

Điểm cho chỉ số giấc ngủ: Giấc ngủ rất tốt

Chỉ số giấc ngủ của lama đạt điểm cao nhất mà tôi ghi nhận được kể từ khi tôi bắt đầu công việc đo lường và định lượng giấc ngủ trong số những người tôi từng biết.

Điểm số cao của các tu sĩ nhắc nhở chúng ta rằng giấc ngủ chất lượng không phải là thứ xa xỉ mà rất cần thiết và nằm trong tầm tay một khi chúng ta biết nuôi dưỡng một tâm thức và thân thể an lành. Giống như mặt trời, chúng ta cũng có thể thức và ngủ nghỉ một cách tự nhiên, cân bằng và hài hòa.

Chỉ số điểm dinh dưỡng: Rất tốt

Điểm dinh dưỡng đạt ở mức cao phản ánh sức mạnh của đời sống giản đơn. Lama trường chay và thực phẩm mà thầy thọ dụng được phật tử cúng dường. Thầy nhấn mạnh rằng thực phẩm thầy thọ dụng là thực phẩm sạch. Chất lượng thực phẩm góp phần đáng kể vào điểm dinh dưỡng cao.

Lời khuyên của tác giả bài phỏng vấn là mỗi người có thể học các tu sĩ trong vấn đề sử dụng thực phẩm. Nên lựa chọn các loại thực phẩm ít axit, dễ tiêu hóa như ngũ cốc nguyên hạt, đậu lăng và các lựa chọn ít chất béo. Ngoài ra, hãy tránh các tác nhân gây kích thích phổ biến như thức ăn cay, caffeine, bữa ăn nhiều chất béo và thực phẩm có tính axit...

Mọi người có thể thực hành thọ Bát quan trai, học các tu sĩ nhịn ăn một số bữa tùy theo thể trạng cơ thể mình. Trong thời gian nhịn ăn, chỉ uống nước giúp hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi, nhiều bộ phận trong cơ thể được chữa lành và tâm thức được an lạc.

Điểm vận động: Rất tốt

Thiền hành là một trong những hình thức mang lại lợi lạc to lớn cho cả thân và tâm. Lama thiền hành trung bình 3-4 giờ mỗi ngày và kết hợp tọa thiền trong khoảng 2 giờ. Đây là lý do khi chính phủ Bhutan sử dụng chỉ số đo điểm vận động của mỗi người thì các lama thường đạt số điểm rất cao mặc dù phương pháp hành thiền mang lại giá trị vượt xa so với nội hàm chỉ số vận động thông thường.

Điểm hạnh phúc: Rất hạnh phúc

Lama Shenphen Zangpo là tấm gương mẫu mực về một tu sĩ mạnh khỏe và hạnh phúc. Trong hai thập kỷ qua, tôi thường xuyên tới xin được đỉnh lễ và xin những lời chia sẻ từ thầy. Trong mọi lúc, sự hiện diện của thầy luôn lan tỏa một sự bình an và niềm hoan hỷ kỳ diệu tới mọi người và môi trường xung quanh.

Cuộc đời của thầy là những lời tỉnh thức sâu sắc cho mọi người về ý nghĩa của thân người quý giá và tâm an lạc trong từng phút giây. Mục đích của đời người và tâm an lạc được tìm thấy trong giáo lý nhà Phật. Thầy là hiện thân của bản chất giáo lý nhà Phật với lối sống tri túc, giản dị, bi mẫn và sự viên mãn trong tâm.

Tôi luôn nhớ nghĩ về hình ảnh của thầy với đôi tai dài, một tướng hảo biểu trưng cho tâm nhẫn nại luôn biết lắng nghe một cách sâu sắc mà không phán xét. Thầy mang đến sự chở che và niềm an tâm cho những người trẻ tuổi Bhutan, một thế hệ đang bị choáng ngợp bởi những náo nhiệt của thế giới bên ngoài và sự bất an của đời sống tinh thần. Với sự nhẫn nại và trí tuệ sâu sắc, thầy đã mang đến cho họ một không gian an bình để được lắng nghe và chữa lành.

Lama Shenphen Zangpo là hình ảnh khiêm nhường mà tĩnh tại của đất nước Phật giáo Bhutan, nguồn sức mạnh và trí tuệ ẩn sâu phía sau những náo nhiệt bề ngoài của thế giới. Tôi luôn giữ tâm kính ngưỡng, trân trọng và tri ân sâu sắc lên Thầy.

La Sơn Phúc Cường tổng hợp
Nguồn: **Tshering Dorji, Happiness with mr Bhutan, Kuensel online.**