

## Hạnh phúc tự thân

ISSN: 2734-9195 14:35 27/03/2026

Hạnh phúc không đến từ thế gian. Hạnh phúc đích thực từ tâm ta.

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**

Những ngày đầu đông, tôi thường thức dậy sớm. Một phần vì tiết trời se lạnh làm chứng viêm khớp ở chân trở đi trở lại, phần khác vì nhịp sống giảng dạy vốn bận rộn không cho phép mình chậm trễ. Thế nhưng, lạ thay, trong cái lạnh nhẹ nhàng của buổi sớm, tôi vẫn luôn cảm thấy những khoảnh khắc ấy như một món quà rất dịu của đất trời, thứ quà mà lòng người khó lòng từ chối.

Có những buổi sáng, khi thành phố còn chưa thật sự tỉnh giấc, tôi đã nghe tiếng ngày mới khẽ chạm vào khung cửa. Không ồn ào, không rục rờ, chỉ là một vệt sáng mỏng, một làn gió lạnh vừa đủ, một nhịp thở sâu hơn thường ngày. Chính trong những điều nhỏ bé ấy, tôi nhận ra đời sống vẫn đang nhẹ nhàng trao cho mình rất nhiều ân tình.

Từ ngày biến việc dậy sớm và giữ nề nếp giảng dạy thành một thứ **kỷ luật**, tôi bắt đầu thấy mình đổi khác. Không phải kiểu đổi khác ồn ào mà người ngoài dễ nhận ra, mà là sự đổi thay âm thầm từ bên trong. Tôi học cách sống tích cực hơn, bình tĩnh hơn, vui vẻ hơn. Dù công việc nhiều, tôi vẫn thấy trong mình còn năng lượng để bước tiếp. Việc lên ý tưởng, viết vài dòng tản văn, ghi lại những chiêm nghiệm nho nhỏ về đời sống dần trở thành một thói quen. Với tôi, đó không chỉ là cách viết, mà còn là cách lắng nghe chính mình.

Nửa năm qua không hẳn là một quãng thời gian dễ dàng. Có những lúc tôi đi qua mệt mỏi, có khi chạm đến cả tuyệt vọng tinh thần. Những tháng cuối năm, khi phải tự mình bước qua những khoảng tối trong tâm, tôi bỗng nhận ra một điều rất giản dị: mỗi ngày, ta vẫn có quyền lựa chọn.

Ta có thể để mình chìm trong buồn bã, chán nản, bất lực; nhưng ta cũng có thể chọn sống nhẹ hơn, sáng hơn, dịu hơn. Sự lựa chọn ấy không làm biến mất mọi khổ đau, nhưng nó quyết định cách ta đi qua một ngày mới.

Dĩ nhiên, nói như vậy không có nghĩa là tôi lúc nào cũng vui vẻ. Có những ngày, ngay cả việc thở thôi cũng thấy mệt. Có những ngày, lòng nặng đến mức không muốn nói thêm một điều gì. Nhưng rồi tôi hiểu, sống tích cực không phải là phủ nhận khổ đau, mà là không để khổ đau quyết định toàn bộ đời sống tinh thần của mình. Ta vẫn có thể buồn, nhưng không buông mình cho nỗi buồn dẫn đi. Ta vẫn có thể mệt mỏi, nhưng không vì thế mà từ bỏ quyền được sống an lành.

Trong ánh sáng **Phật học**, điều ấy rất gần với việc quay về chăm sóc tâm mình. Kinh Pháp Cú dạy: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác.”* Một câu kinh ngắn, nhưng đủ để nhắc ta rằng chất lượng đời sống không chỉ được quyết định bởi hoàn cảnh bên ngoài, mà còn bởi cách tâm ta tiếp xúc với hoàn cảnh ấy. Nếu tâm luôn bị kéo đi bởi bất mãn, hơn thua, kỳ vọng và thất vọng, thì dù sống giữa đủ đầy, con người vẫn khó thấy hạnh phúc. Ngược lại, nếu biết trở về để chăm sóc tâm, nhận diện cảm xúc, nuôi lớn những gì thiện lành, thì giữa nhiều bộn bề, ta vẫn có thể giữ cho mình một khoảng sáng.

Tôi nhớ đến khoảng thời gian làm luận văn thạc sĩ. Khi ấy, tôi thường tìm đến thầy hướng dẫn không chỉ để xin góp ý chuyên môn mà còn để tranh thủ trò chuyện.

Tôi ngưỡng mộ thầy, không chỉ bởi vốn kiến thức phong phú mà còn bởi cách thầy trao cho học trò những bài học sống rất giản dị.

Mỗi lần nghe tôi than phiền rằng mình khó cảm thấy vui, thầy chỉ nhẹ nhàng nói: *“Hạnh phúc bắt đầu từ chính chúng ta. Nó không thật sự nằm ở thế giới bên ngoài, không nằm ở tiền bạc, công việc hay sự công nhận, mà bắt đầu từ nội tâm.”* Càng sống, càng trải nghiệm, tôi càng thấy lời ấy đúng.

Bởi phần lớn chúng ta vẫn quen đi tìm hạnh phúc từ bên ngoài. Ta nghĩ một lời khen có thể làm mình hạnh phúc. Ta nghĩ được yêu thương sẽ khiến mình yên lòng. Ta nghĩ thành công, địa vị, một mối quan hệ đẹp, hay sự công nhận của người khác sẽ lấp đầy khoảng trống trong tim mình. Ta nhìn người này thăng tiến, người kia có đôi lứa viên mãn, người nọ được ngợi khen, rồi tự cho rằng họ đang hạnh phúc hơn mình. Nhưng đời sống vốn không đơn giản như thế. Những gì đến từ bên ngoài luôn mong manh, bởi nó có thể đổi thay bất kỳ lúc nào. Và khi ta đặt nền hạnh phúc của mình lên những điều luôn biến động, tổn thương là điều khó tránh.

Đạo Phật gọi đó là sự bám víu vào những điều không bền chắc. Khi ta lầm tưởng rằng hạnh phúc nằm hoàn toàn ở ngoại cảnh, ta sẽ bị ngoại cảnh chi phối. Hôm nay được khen thì vui, ngày mai bị quên lãng thì buồn. Hôm nay thành công thì hân hoan, ngày mai thất bại thì sụp đổ. Nội tâm lúc ấy chẳng khác nào mặt

nước gợn sóng liên hồi, khó tìm được sự an ổn thật sự.



Ảnh sưu tầm

Có lẽ vì thế mà **Kinh Pháp Cú** còn dạy một câu khác: “*Tự mình là chỗ nương tựa của mình.*” Câu kinh ấy không bảo con người phải sống tách rời hay lạnh lùng với thế gian, mà nhắc rằng nền tảng an ổn phải được dựng lên từ bên trong. Người khác có thể yêu thương ta, nâng đỡ ta, đồng hành với ta, nhưng không ai có thể sống thay ta. Không ai có thể giữ cho ta bình yên nếu chính ta không học cách trở về với mình.

Hạnh phúc vì thế không phải là một món quà ngẫu nhiên được ai đó trao tặng. Nó là một trạng thái cần được nuôi dưỡng. Nó bắt đầu từ việc ta biết chăm sóc đời sống nội tâm, biết lắng nghe cảm xúc, biết nâng đỡ chính mình trong những giai đoạn chông chênh, biết dừng lại để không để tâm trí bị cuốn trôi theo những xao động vô tận của cuộc đời.

Tôi vẫn tin rằng trong mỗi người đều có một mạch nguồn sâu kín như thế. Dẫu mạch nguồn ấy đôi khi bị vẩn đục bởi tổn thương, thất bại, cô đơn hay cảm giác không được yêu thương, nó chưa bao giờ mất hẳn. Nó chỉ tạm thời bị che phủ. Có những niềm vui bên ngoài có thể làm ta phấn chấn trong chốc lát, cho ta cảm giác cân bằng ngắn ngủi. Nhưng nếu không quay về bồi đắp nội tâm, những niềm vui ấy cũng nhanh chóng trôi qua. Chỉ khi nào ta thôi mãi miết tìm kiếm sự lấp đầy từ bên ngoài và bắt đầu làm giàu tâm hồn mình từ bên trong, ta mới chạm đến thứ hạnh phúc có gốc rễ.

Từ góc nhìn rất căn bản của Phật giáo, hạnh phúc không tách rời chính niệm. Khi biết sống chậm lại một chút, nhìn sâu vào những gì đang có mặt, ta sẽ thấy

đời sống này vẫn còn rất nhiều điều đáng biết ơn. Một buổi sáng thức dậy và còn đủ sức bước xuống giường. Một thân thể dù đôi chỗ đau nhức nhưng vẫn còn có thể làm việc. Một ngày nhiều áp lực nhưng vẫn có nơi để đến, có người để gặp, có trách nhiệm để mang. Một buổi chiều mệt mỏi nhưng lòng biết mình đã sống hết mình cho công việc. Những điều ấy, hóa ra, đều là phước lành.

Trước đây, có những lúc tôi chỉ nhìn thấy khó nhọc trong cuộc sống của mình. Tôi thấy sự bận rộn, sự đau nhức, sự mệt mỏi, những biến cố, những ngày tâm trí nặng như đá. Nhưng càng đi qua nhiều hơn, tôi càng hiểu: cùng một hoàn cảnh, nếu nhìn bằng một tâm thức khác, ta sẽ thấy một ý nghĩa khác. Kẹt xe có thể là điều đáng bực bội, nhưng cũng có thể nhắc ta rằng mình vẫn còn công việc. Mệt mỏi có thể là dấu hiệu của áp lực, nhưng cũng có thể là bằng chứng rằng ta vẫn đang nỗ lực sống một đời có ích. Ngay cả những cơn đau thoáng qua cũng có thể trở thành lời nhắc nhở dịu dàng rằng có biết bao ngày ta từng khỏe mạnh mà chưa từng thật sự biết ơn.

Tôi nghĩ, **biết ơn** cũng là một cách thực tập.

Biết ơn không phải để tự an ủi mình một cách gượng ép. Cũng không phải để phủ nhận những điều khó khăn. Mà là để nhắc lòng rằng giữa cuộc đời nhiều bất trắc, vẫn còn đó những điều lành đang nâng đỡ ta từng ngày. Biết ơn giúp con người bớt cay nghiệt với số phận. Biết ơn giúp ta bớt nhìn cuộc đời như một nơi chỉ có mất mát. Biết ơn khiến tâm trở nên mềm hơn, sáng hơn, dễ chạm đến bình an hơn.

Bản thân tôi vẫn tin rằng, dẫu một người đã đi qua nhiều sóng gió, từng có lúc hoảng hốt trước sự tiêu cực của thế giới, từng mất niềm tin vào chính mình, thì người ấy vẫn có thể đứng dậy. Không phải vì cuộc đời bỗng trở nên dễ dàng, mà vì tận sâu trong nội tâm, sự tử tế, lòng tốt và khả năng hồi sinh vẫn còn đó. Chỉ cần người ấy chịu quay về nhận lại chúng.

Và có lẽ, hạnh phúc cũng bắt đầu từ khoảnh khắc ấy: khoảnh khắc ta thôi đòi hỏi thế giới phải làm cho mình vui, thôi chờ ngoại cảnh phải hoàn hảo rồi mới cho phép mình bình yên, thôi gửi hết nội tâm mình vào tay những điều luôn thay đổi. Thay vào đó, ta lặng lẽ chăm lại khu vườn bên trong, tưới nó bằng chánh niệm, bằng sự tỉnh thức, bằng lòng biết ơn, bằng những lựa chọn nhỏ mà lành mỗi ngày.

Những ngày đầu đông vẫn tiếp tục đi qua như thế. Tôi vẫn dậy sớm, vẫn mang theo cái đau nhức quen thuộc nơi chân, vẫn bước vào những giờ dạy với bọn trẻ thường nhật. Nhưng đâu đó, tôi thấy mình đã khác. Tôi không còn chờ hạnh phúc đến từ một sự kiện lớn lao nào nữa. Tôi học cách nhận ra nó trong ánh

sáng đầu ngày, trong một hơi thở sâu, trong khả năng còn làm việc, còn suy ngẫm, còn viết, còn yêu thương, còn đứng vững trước cuộc đời.

Và rồi tôi hiểu, **hạnh phúc** không đến với ta như một món quà từ bên ngoài. Nó đi ra từ nội tâm đã biết quay về, biết gìn giữ, biết nuôi dưỡng, biết nương tựa nơi chính mình.

Hôm nay, nếu có thể, hãy sống thật dịu dàng với bản thân. Hãy chăm sóc tâm mình như chăm một ngọn đèn nhỏ giữa gió lạnh. Hãy bớt tìm kiếm ngoài kia một ánh sáng quá xa, để nhận ra rằng trong chính mình vẫn có một nguồn sáng đủ ấm, đủ bền.

Hạnh phúc không đến từ thế gian. Hạnh phúc đích thực từ tâm ta.

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**