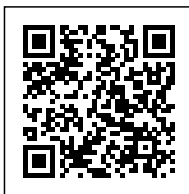


SỐNG VÀ HẠNH PHÚC!



Hạnh phúc không thể có khi con người bị ràng buộc vào những điều vọng tưởng mà ngược lại, đó là khi con người được giải thoát ra khỏi tất cả những sóng gheñh, những vướng víu để có một nội tâm an lạc, không còn ngụp lặn trong bóng đêm vô minh

Tác giả: **An Tường Anh (Võ Đào Phương Trâm)**
Tạp chí Nghiên cứu Phật học **Số tháng 11/2023**

Người đời, từ khi sinh ra đến khi lớn lên, luôn có một mong cầu, đó là “sống và tận hưởng”, quan niệm đó hình thành và tồn tại cho đến khi con người mất đi, bởi lạc thú và những vật chất xa hoa là thứ khiến cho người ta hướng đến, chinh phục và khao khát có được, bởi khi có được những điều đó, người ta mới thấy cuộc đời là đáng sống.

Từ đó, quan niệm sống của con người cũng hình thành theo nhiều góc nhìn, suy nghĩ và đưa đến cách thực hiện khác nhau, nhưng chung quy vẫn là để được sống và hưởng thụ.

Xung quanh chúng ta ngày nay, không hiếm để chúng ta thấy nhiều người có thói quen đi mua sắm, du lịch với số tiền rất lớn như một lối sống đầy xa hoa kiêu hãnh.

Là lẽ thường tình, khi con người tạo ra của cải vật chất bằng sức lao động chân chính thì việc hưởng thụ, tiêu xài của họ là hoàn toàn chính đáng, bởi đó cũng là cách để thúc đẩy kinh tế, kích thích hàng hóa, dịch vụ phát triển.

Trong một xã hội, luôn luôn tồn tại nhiều nhóm người với nhiều lĩnh vực, tư tưởng, quan điểm sống khác nhau, mỗi người tạo ra những giá trị nào thì sẽ nhận lại những kết quả tương ứng như thế đó là đời sống cộng sinh và cộng nghiệp.

Khi nhìn vào đời sống của giới thượng lưu giàu có, nhiều người phải ao ước có được cuộc sống như vậy! Có người tôn thờ cái đẹp, họ cho rằng ngoại hình phải đẹp thì cuộc sống mới có ý nghĩa, vậy là nhiều người lao theo cơn sốt làm đẹp bằng đủ các kiểu cách.



Cũng có người nghĩ rằng sống mà không giàu có, không có tình yêu, không tình ái thì cuộc

sống trở thành vô nghĩa, thế là con người luôn phải đi tìm cho mình một người khác giới để nuôi dưỡng cho những khát vọng, tình yêu vốn là một thứ gây nghiện mà khi rơi vào đó, con người sẽ khó tìm được lối ra, nó không dừng lại ở bất kỳ lứa tuổi nào, hoàn cảnh nào mà nó có thể xảy ra ở mọi tình huống.

Một tình yêu đẹp để cùng nhau sống **hạnh phúc**, tiến bộ, phát triển và mang lại giá trị tốt đẹp cho cuộc sống là điều đáng trân trọng và ngưỡng mộ, nhưng người ta thường nhầm lẫn giữa tình yêu ngay thật với một thứ tình bất chính, nó đến như tia sét, ào ạt như cơn lốc có thể cuốn tan mọi thứ xung quanh, những người khác giới lao vào nhau ngùn ngụt như một ngọn lửa, họ sẵn sàng thiêu rụi mọi đạo đức, danh dự, làm mù mịt thần kinh.

Họ nương tựa nhau trong những cuộc vui không trong sáng, một thứ tình mất định hướng và lệch lạc, nhưng tiếc rằng con người thường cho rằng nếu sống mà không có tình yêu thì cuộc sống thật vô vị, thật chẳng còn ý nghĩa, thế là họ thả trôi cảm xúc, mặc cho những mối tình ngoài luồng, đen tối nảy sinh với vô số hệ lụy cho bản thân, gia đình và xã hội, cũng chỉ vì cái quan điểm lệch lạc, tham dục và xem nó là một phần không thể thiếu của cuộc sống.

Có người thì đặt mục tiêu địa vị danh vọng lên trên hết, họ xem danh vọng, địa vị là thước đo đánh giá một con người, là uy tín trong những cuộc hẹn hò hợp mặt, là danh dự cho tổ tiên dòng họ, thế là bằng mọi cách, ngay cả khi không có đủ tài năng, đạo đức, người ta vẫn khao khát có được vị thế quyền hành để phô trương trong xã hội. Người ta có thể thao thao bất tuyệt về bản thân với những thành tích nổi bật, về những mối quan hệ rộng lớn với nhiều người quyền cao chức trọng và lấy đó làm hãnh diện. Khi có được điều đó, họ tự hào và cho rằng đó mới là chạm đến vinh quang cuộc sống.

Từ những thứ nặng nề bủa vây lên một tấm thân tứ đại nhỏ bé của con người, nó đã tạo thành một mảnh lưới, một sa bàn nhằng nhịt buộc kín người ta trong đó.

Và cũng có những người bước ra khỏi mảnh lưới đó, chọn cho mình một cuộc sống thông dong tự tại, không vướng bận ràng buộc, họ cho rằng cuộc sống đúng nghĩa là khi được là chính mình, họ có thể thôi việc ở tuổi 30 để đi du lịch trải nghiệm nhiều nơi trên thế giới, khám phá con người, cuộc sống, có thể cho đi những khối tài sản khổng lồ, họ tham gia những hoạt động phi lợi nhuận để giúp cho những đối tượng kém may mắn và mở ra một lý tưởng theo cách nghĩ của họ.

Có người chọn cuộc sống chân ái bằng đam mê nghề nghiệp, sống chết cùng với nó, họ không thuộc nhóm người thích hào quang, thích danh tiếng mà họ chỉ lao động âm thầm, họ xem công việc là niềm đam mê và cũng là cuộc sống, đôi khi họ bỏ quên luôn cả thế giới bên ngoài, không quan tâm đến mối quan hệ yêu đương, họ dành cả đời cho nghiên cứu, cho nghệ thuật, ví dụ như những nhà khoa học, người hoạt động nghệ thuật hàn lâm,...đó cũng là cách sống của một nhóm người thiên về khuynh hướng nghiên cứu, sáng tạo đỉnh cao.

Và còn rất nhiều những mục đích sống hình thành trong đời sống mỗi người, từ người nghèo cho đến người giàu, từ người trình độ thấp đến người có trình độ cao, từ người bình thường đến những người quyền thế, ai cũng có một lý lẽ sống cho riêng mình.

Nhưng để sống đúng nghĩa và sống có **hạnh phúc** như mình mong mỏi, đó lại là điều không đơn giản.

Người ta đã phải trải qua bao nhiêu khó khăn, gặp bao nhiêu điều bất như ý, phải đấu tranh, suy nghĩ, thậm chí hao tâm tổn trí cho những thứ mà họ muốn đạt được. Muốn được đi du lịch, muốn ăn ngon mặc đẹp, muốn hưởng thụ nhiều thứ thì phải có tiền, mà muốn có tiền thì phải làm bằng nhiều cách, và đã có không ít những người sa vào vòng lao lý chỉ vì những tham muốn vượt quá giới hạn mà họ cho rằng đó là cách để có cuộc sống trọn vẹn.

Con người sẽ luôn có những nhu cầu chính đáng để tồn tại, cao hơn nữa là để đúng nghĩa với chữ sống.

Ai cũng có mục đích sống của mình và nhiều cách để thực hiện mục tiêu đó, mục tiêu để sống và mang lại ý nghĩa sống không ai giống ai, nhưng có một chân lý cuối cùng mà không ai có thể chối bỏ được, đó là những thứ tạo ra từ nhân tố, lớp vỏ bên ngoài, nó sẽ không ở bên cạnh ta vĩnh cửu, nghĩ nó là của mình nhưng nếu nắm giữ lại, nó đều không phải của mình bởi nó có thể ở bên chúng ta lúc này nhưng ngày mai, khi gặp một biến cố, thiên tai hỏa hoạn, nó sẽ tan biến. Người ta có thể ở đỉnh cao uy quyền, được người đời trọng vọng, ngày mai lại trở thành người tù tội, dù con người ta có nhiều của cải tài sản, quyền cao chức trọng đến đâu cũng không thể gọi là bền bỉ. Thường cái gì không bền bỉ thì luôn làm cho người ta lo lắng bất an, dốc công nín giữ.

Vậy, mục đích sống của con người là gì? Là đi tìm cho mình mọi thứ bên ngoài hay quay trở về chính bên trong để tìm cho mình sự an nhiên, tự tại?

Liệu chúng ta có thể sống an vui khi ngập chìm trong bạc vàng châu báu hay đèn đài danh vọng? Đa số con người luôn có một lòng tham không đáy, muốn có nhiều hơn những gì mình đang có. Niềm vui cũng như một cái đuôi cứ mãi miết chạy theo sau, bởi khi có được cái này lại mong có thêm cái khác. Cuối cùng nhìn lại, **hạnh phúc** không được ở lâu và cũng không tồn tại như mình vọng nghĩ.

Đó giống như câu chuyện thần thoại Hy Lạp về vị vua Midas, ông được vị thần Dionysus ban cho ông một điều ước, khi đó ông ước tất cả những gì ông đụng vào đều biến thành vàng. Và vị thần đã ban cho ông điều ước này, tưởng ông sẽ sống hạnh phúc với cung vàng điện ngọc và khối tài sản khổng lồ nhưng nó hoàn toàn ngược lại, đó là khi ông bắt đầu đói bụng và thèm ăn, khi ông đụng vào bất cứ thứ gì, nó cũng biến thành vàng ngay cả rượu, lúc này, vị Vua mới nhận ra sai lầm và nỗi sợ hãi khủng khiếp khi phải đói khát giữa một núi vàng xung quanh mình, cuối cùng ông đã phải xin vị Thần cho ông từ bỏ điều ước đó để trở lại cuộc sống bình thường. Điều đó cho thấy con người thường bị triệt tiêu bởi chính những tham vọng của mình. Khi nhìn lại mới nhận ra một đời sống bình thường mới là một đời sống an yên nhất. Vậy nên sống như thế nào để biết vừa biết đủ, nghĩ dễ nhưng lại thật khó.

Trong xô bồ điên đảo, con người có khuynh hướng tìm đến sự tĩnh lặng để an trú và cân bằng tinh thần, thể chất. Theo thống kê cho thấy, những người có đức tin đối với một tôn giáo thường có đời sống tinh thần lạc quan, hạnh phúc.

Người ta thường nhầm lẫn giữa **hạnh phúc** và những lạc thú, trong khi lạc thú chỉ là những thú vui, những mê đắm dẫn đến từ phía bên ngoài, thậm chí đằng sau những lạc thú đó còn ẩn chứa nhiều những rủi ro, nguy hiểm, lạc thú chỉ mang đến niềm vui tức thì nhưng không mang đến hạnh phúc lâu dài và con người muốn có hạnh phúc vững chãi thì cần phải rèn luyện cho mình những ý niệm và hành động để không rơi vào phù phiếm, tạm bợ, từ đó con người mới có thể chạm đến niềm hạnh phúc chân thật.



Đức Dalai Lama thứ 14 có câu “Hạnh phúc dựa vào nội tâm an lạc, và nội tâm an lạc thì dựa vào lòng nồng hậu”, nghĩa là con người có thể tạo ra hạnh phúc từ những điều rất đơn giản và bình dị, nó không chỉ xuất phát khi chúng ta đón nhận lợi ích, thành tựu cho mình mà còn là khi chúng ta cho đi, cho đi một nụ cười, cho đi một tấm lòng nồng hậu, một cử chỉ lương thiện, khi chúng ta cho đi những thứ để người khác hạnh phúc nghĩa là chúng ta cũng đang nhận hạnh phúc cho mình, như một câu nói “Có những thứ cho đi nhưng không bao giờ mất, đó là lòng tốt và nụ cười”.

Con người thường cảm thấy chán nản, bức bối và tức giận khi điều gì đó xảy ra không đúng ý, chúng ta cho rằng cuộc đời bất công, là không hạnh phúc mà quên rằng, hạnh phúc không đến từ người khác, không đến từ những tác động bên ngoài. Khi chúng ta buông bỏ những

điều bất như ý ra khỏi suy nghĩ, thấy cuộc sống nhẹ nhàng, sẽ thấy những bất công, bức tức thật ra chỉ là một lớp bụi mù mà chúng ta có thể phủi sạch nó đi và khi chúng ta sống tích cực, tĩnh tâm và bi mẫn thì khi đó, hạnh phúc sẽ đến với chúng ta mà không phải lệ thuộc vào điều gì khác.

Ngày nay, người ta thường tìm đến với Thiền để loại bỏ những độc tố trong cơ thể, giúp chữa bệnh, thư giãn hệ thần kinh và giúp con người sống với những cảm xúc thật, không lo nghĩ nhiều về quá khứ hay tương lai, tập cách sống kham nhẫn, biết chấp nhận với những gì xảy ra cũng là một trong những cách để có cuộc sống hạnh phúc.

Đạo Phật đưa ra nhiều luận giải và cơ sở để thấy rằng tiền bạc, vật chất, hư danh phù phiếm không phải là chân lý để có hạnh phúc. Hạnh phúc không thể có khi con người bị ràng buộc vào những điều vọng tưởng mà ngược lại, đó là khi con người được giải thoát ra khỏi tất cả những sóng gheñh, những vướng víu để có một nội tâm an lạc, không còn ngụp lặn trong bóng đêm vô minh, không còn lo sợ, giẫy giụa trong biển bờ sinh tử.

Ở một đỉnh giới cao hơn, đối với người tu hành, hạnh phúc là khi đã rời xa khỏi cuộc sống tham ái, hỷ nộ của thế nhân, an trú và độc cư, xa rời dục lạc đau khổ, hướng đến đời sống thiểu dục tri túc, quán chiếu thân tâm trong Kinh kệ, Thiền tập và xem cuộc tử sinh nhẹ như một hơi thở.

Vì nhầm lẫn giữa hạnh phúc và những thú vui nên khi thân xác đã già nua, đối diện với bệnh tật, người ta trở nên hoảng sợ, sợ không còn sức khỏe để tiếp tục cuộc vui, sợ những thú bên ngoài mất đi thì sẽ trở nên trống rỗng và đau khổ, sợ không còn được đắm chìm trong những hoan lạc thâu đêm suốt sáng, sợ không còn được sống trong nhung lụa, sợ không còn hưởng thụ được tài sản, sợ người khác giới xa lánh, bỏ đi, sợ không còn đủ sức để đi du lịch khắp nơi bằng đôi chân khỏe mạnh, sợ xa lìa con cái...và con người có hàng trăm, hàng nghìn nỗi sợ trong những năm tháng cuối đời.

Vậy thì rốt cuộc, “sống” và “hạnh phúc” mà người ta đã miệt mài bỏ bao nhiêu tâm sức cả đời ra để có được nó, để vồ bắt lấy nó, có thật là đã sống những ngày tháng ý nghĩa hay không, có thật là hạnh phúc để người ta nhẹ nhàng an nhiên trong một kiếp người không hay nó chỉ là những thứ trói buộc chúng ta phải lệ thuộc và nương tựa theo nó, khi không còn đủ sức thì nó cũng rời bỏ ra đi, ta cũng rời bỏ nó đi mà chẳng thể mang theo được điều gì.

Chỉ khi đã chạm đến sự giải thoát mọi khổ đau, chạm đến sự giải thoát khỏi những tham ái, khi đã có thể buông bỏ và xem nhẹ mọi thứ sắc tướng, không còn cưỡng cầu danh vọng, khi một người vốn đua tranh biết dừng lại ngắm nhìn sự vô ưu của cây cỏ, uống chậm rãi một ngụm trà, là biết mỉm cười an nhiên trước mọi cuộc bể dâu trong cuộc đời.

Mỗi người luôn đặt ra cho mình câu hỏi “sống hay chỉ là đang tồn tại?” “hạnh phúc hay chỉ là niềm vui?”, để rồi mất cả đời loay hoay trong đó mà không tìm được lời giải đáp, hoặc có khi tìm ra rồi nhưng cũng bị trôi lạc theo những chuyển động của cộng nghiệp.

Dù chúng ta có đặt ra những mục đích nào cho cuộc sống, cũng hãy giữ được một khoảng lặng

bình an, để không bị kéo đi bởi những sợi dây mê đắm, phù phiếm bên ngoài, chúng ta có thể thấp lên ngọn đuốc mà đi, đi qua cả bờ sinh tử, nhẹ nhàng rũ bỏ thân xác tạm bợ này mà không chút hoang mang vướng víu, là thanh thản an trú trong từng hơi thở, không phải lặn ngụp trong những thứ phù hoa vọng tưởng.

Đó là khi chúng ta đã “Sống” và có một cuộc đời “Hạnh phúc” đúng nghĩa!

Tác giả: **An Tường Anh (Võ Đào Phương Trâm)**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học **Số tháng 11/2023**