

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

## TÂM HỒN ĐƠN GIẢN LÀ HẠNH PHÚC

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

Hạnh  
phúc  
thường  
ẩn  
chứa  
trong  
cuộc  
sống  
giản  
dị

Giản  
dị  
chưa  
chắc  
đã  
đẹp  
nhất  
mà  
đẹp  
nhất  
định  
phải  
giản  
dị

Anh Minh



**Hạnh phúc** thường ẩn chứa trong cuộc sống giản dị, như ai đó đã từng nói: “Giản dị chưa chắc đã là đẹp nhất, mà đẹp nhất cũng phải giản dị.” Có thể thấy, sống giản dị chính là cội nguồn của hạnh phúc.

Tác giả: **Thích Chúc Hòa**

**Hạnh phúc** bắt đầu từ trạng thái tâm hồn đơn giản nhất, không phải ở nơi cao xa, không cần phải vinh hoa phú quý, không cần lợi sông núi sông mới tìm được, thực ra nó ở bên cạnh bạn, bên trong bạn. Miễn là bạn chú ý đến nó, bạn sẽ thấy rằng, trên thực tế, hạnh phúc là rất bình thường, hạnh phúc rất đơn giản. Như ai đó đã từng nói: **“Giản dị chưa chắc đã đẹp nhất mà đẹp nhất định phải giản dị”**. Điều này cho thấy cuộc sống giản dị chính là cội nguồn của hạnh phúc.

Ngày càng có nhiều người cảm thấy mình không hạnh phúc, không phải vì hạnh phúc không ở bên cạnh mình mà vì họ luôn nghĩ rằng hạnh phúc không bay lượn ở nơi thấp, và hạnh phúc phải đợi ở nơi cao. Vì vậy, con người ta càng muốn trèo lên cao để tìm thấy hạnh phúc trong giấc mơ đó, như mọi người đều biết, hạnh phúc luôn ở đó, giống như một bài hát của Eason Chan: *“Tôi chưa bao giờ nghĩ đến việc quay trở lại, một cuộc hành trình bất tận, khi chúng ta có thể kết thúc, ôi chao, giấc mơ có ý nghĩa gì và điều gì khiến chúng ta bất an”*. Đôi khi, chúng ta mù quáng bước tới một mục tiêu nào đó, vội vàng nhưng lại bỏ lỡ rất nhiều thứ.



Đơn giản là **hạnh phúc**, tự nhiên là cuộc sống hạnh phúc nhất. Tuy nhiên, con người sống trong xã hội hiện đại, vì lý tưởng và mưu cầu, họ bị bận rộn làm cho mờ mắt, không còn nhận ra được ý nghĩa của bản chất đầy rẫy tiền bạc và danh lợi, tác động vào tâm mình là một thế giới xô bồ, ồn ào, hỗn loạn... Đối với một tộc người “bận rộn” như vậy, **hạnh phúc** đã trở thành một thứ xa xỉ.

Theo cách này, nếu bạn muốn hạnh phúc, điều đầu tiên bạn nên làm là khôi phục trạng thái tinh thần vui vẻ, gạt bỏ những suy nghĩ phức tạp và quá nhiều lo lắng không đáng có trong ngày thường và quản lý cuộc sống của bạn một cách tự nhiên và đơn giản. Bạn sẽ thấy rằng

hạnh phúc của bạn là điều rất giản đơn. Nếu bạn chưa đi xa, cuộc sống của bạn sẽ không trở nên kỳ quặc và tẻ nhạt như bạn lo lắng, bởi vì bạn đang bình yên và bạn có thể đưa ra nhiều quy tắc hơn. Nhận được nhiều hơn và cuộc sống sẽ đầy màu sắc cảm xúc thiện lành.

Tất nhiên, không thể tránh khỏi việc một số người khinh thường khi nhắc đến những điều *"tự nhiên và bình dị"* trong cuộc sống. Nói *"đó là điều mà một người không tự chủ nói để sống."* Người này luôn lầm tưởng rằng một cuộc sống *"tự nhiên, giản dị"* tương đương với nghèo đói. Đó hoàn toàn là một sự hiểu lầm và ngộ nhận trong nhận thức. Tất cả chúng ta đều biết rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng lộng lẫy và muôn màu muôn vẻ, và không phải chỉ có danh vọng, giàu sang mới có thể làm phong phú thêm cuộc sống của chúng ta. Cảm giác rục rờ lúc nào cũng tốt, nhưng cuộc sống rục rờ có thể có được bao nhiêu, và sau ánh hào quang đó là gì, vậy mới là điều hạnh phúc nhất trong cuộc đời không phải là chờ đợi thời khắc huy hoàng, mà là cách sống đơn giản. Đôi khi, một ngôi nhà không thể mang đến cho con người sự ấm áp thực sự, nhưng một lời nói đơn giản và chân thành có thể mang lại cho con người sự thoải mái về tinh thần. Những gì thực sự có thể làm thỏa mãn lòng người và mang lại cho con người hạnh phúc thường là những điều bình dị và nhỏ nhặt bình thường trong cuộc sống.

Quả thật, hạnh phúc thường ẩn chứa trong cuộc sống giản dị, như ai đó đã từng nói: *"Giản dị chưa chắc đã là đẹp nhất, mà đẹp nhất cũng phải giản dị."* Có thể thấy, sống giản dị chính là cội nguồn của hạnh phúc. Nhưng điều đơn giản luôn nói dễ hơn làm, bởi nếu thực sự không có ai theo đuổi, không mong muốn thì cuộc sống sẽ trở nên vô nghĩa. Nhưng trong quá trình theo đuổi, không thể tránh khỏi việc con người bị phân tâm bởi một số điều cơ bản không đáng kể, chẳng hạn như tâm lý so sánh, ghen tuông của chúng ta ... những cảm xúc không mong muốn này làm gián đoạn việc theo đuổi của chúng ta và đẩy chúng ta rối loạn cảm xúc, mọi dòng chảy tâm trở nên phức tạp, trái tim bị đè nén.

Làm thế nào để có được hạnh phúc trong sự đơn giản?

Chỉ bằng cách trút bỏ những gánh nặng không nên tồn tại trong lòng, chúng ta mới có thể khiến con người nhẹ nhàng hơn và bước đi vui vẻ, thư thái hơn. Vì vậy, chúng ta nên làm gì trong cuộc sống thực?

Hiện thực, những lo lắng của mọi người chủ yếu là do làm *"việc của tôi"* kém, mất tập trung *"việc của họ"* và lo lắng về *"việc trong tương lai"*, chẳng hạn như *"phải làm gì và sống khi nào ..."* Đây là *"việc của tôi"*; *"chuyện gì đã xảy ra với ai và ai giỏi hơn ai"* đây là *"chuyện của họ"*; *"sẽ có nơi ở, loại người sẽ trở thành người như thế nào, tiếp tục học tập hay"* đây là *"điều tương lai."*

Những lo lắng của con người vì những điều này mà tích tụ dần, cuối cùng cũng bị vùi dập, muốn sống giản dị và hạnh phúc thì trước hết phải coi thường *"của ta"*, đừng ép buộc, cứ để tự nhiên trôi đi. Mọi sự cố gắng hết sức; hãy để nó yên, cố gắng mà làm gì?

Tại sao phải bận tâm đến những rắc rối của người khác và muốn biết sự riêng tư của họ? Cuối cùng, đừng lo lắng về *"những điều tương lai"*, không ai biết trước được điều gì sẽ xảy ra trong tương lai, tất cả những gì bạn có thể làm là hãy sống tốt từng ngày.

Mọi người nhất định phải nhớ những lời trên, ai cũng có thể vui vẻ, chỉ cần người ấy nhớ được chân lý-giản dị này chính là hạnh phúc! Mong rằng từ nay mọi người dù có phương pháp sống nào, có mưu đồ gì thì cũng phải sống thật tốt, để mọi người được sống bình yên, hạnh phúc!

Tác giả: **Thích Chúc Hòa**

**BÀI CÙNG CHỦ ĐỀ:**

<http://tapchinghiencuuphathoc.vn/ung-dung-kinh-diem-lanh-xay-dung-hanh-phuc-ly-tuong.html>

<http://tapchinghiencuuphathoc.vn/con-duong-hanh-phuc-9.html>