

Hạnh Phúc và Đau Khổ

*Chư Thiên và loài người
Suy nghĩ về hạnh phúc
Ước mong được hạnh phúc
Chân hạnh phúc là gì ? (1)*

Bốn câu thi kệ này được trích trong bài « Kinh Hạnh Phúc » mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói cách đây đã hơn hai ngàn năm trăm năm, khi ngài đang trú ngụ tại khu rừng có tên là Jeta và một thiên nhân, người của cõi trời, đã hiện đến một bên và đặt câu hỏi về hạnh phúc như trên.

Bài viết này chỉ mượn và dựa vào câu hỏi trên để thử tìm một định nghĩa cho hạnh phúc, làm thế nào để có hạnh phúc trên cõi thế này ? Trước tiên là một định nghĩa mang tính thế gian, của con người đời thường, không phân tích sâu, rộng về bài Kinh Hạnh Phúc của đức Phật. Tiếp đến là suy nghĩ về câu trả lời phải làm gì, sống như thế nào, đó là những phương pháp mà con người đời thường áp dụng để đạt hạnh phúc. Và song song với việc tìm hiểu hạnh phúc, thì không thể nào mà không có bóng dáng của khổ đau. Như phải có màu trắng để biết được màu đen như thế nào, có bên phải thì có cái gọi là bên trái, có trên cao thì mới thấy cái dưới thấp, có bóng tối mới nhận ra ánh sáng, có nụ cười thì cũng có nước mắt...

Do đó nói đến Hạnh Phúc thì cũng phải nói đến Đau Khổ. Bài này bàn đến hai mặt đối nghịch nhưng song hành và hiển hiện nơi cuộc sống của con người trên trái đất. Mọi người đều trải nghiệm ít nhất một lần trong đời, nơi Thân và nơi Tâm mình, cái trạng thái êm ái, dễ chịu, sung sướng được gọi là Hạnh Phúc và ngược lại, cái trạng thái bực bội, khó chịu, đau đớn được gọi là Đau Khổ.

Bước thứ nhất là chúng ta sẽ nhận diện cái gì được gọi là Hạnh Phúc và cái gì là Đau Khổ. Sau đó chúng ta mới tìm câu trả lời làm thế nào để đạt Hạnh Phúc và gạt bỏ Đau Khổ, cuối cùng chúng ta sẽ trở lại với bài Kinh Hạnh Phúc để biết qua những lời dạy của đức Phật. Đó là quan điểm của Phật Giáo, sẽ giúp chúng ta có thêm kiến thức, không

có một sự khẳng định nào hay áp đặt nào cho rằng đây là Chân Lý cả. Đức Phật đã từng nói không nên tin vào những lời ngài nói mà hãy nên suy nghĩ trước.

Để diễn tả cái trạng thái êm ái, dễ chịu, sung sướng tràn đầy khắp Thân và Tâm, chúng ta phải vay mượn chữ Hán để tạo ra chữ Hạnh Phúc. Hạnh Phúc có thể dùng như một danh từ, chỉ một sự kiện, một sự việc, một hành động, một điều gì đem đến cho ta cái trạng thái êm ái dễ chịu, sung sướng kia nhưng Hạnh Phúc cũng có thể dùng như một tính từ đơn giản để chỉ cái trạng thái sung sướng đang được trải nghiệm.

Thí dụ, khi nói « Được yêu em và lấy em làm vợ là niềm Hạnh Phúc của đời anh ». Chữ Hạnh Phúc ở đây là một danh từ.

Và khi nói : « Anh thật Hạnh Phúc khi yêu em » Hạnh Phúc ở đây lại là một tính từ.

Hạnh, từ chữ Hán, có nghĩa là may mắn. Phúc hay Phước đều đồng một nghĩa, cũng là điều may mắn, việc tốt lành. Như thế, hai chữ Hạnh Phúc chỉ có một nghĩa là may mắn, tốt lành này thôi thì chẳng diễn tả rốt ráo trạng thái êm ái, dễ chịu và sung sướng mà cái Thân và Tâm của con người đang trải nghiệm. Nhưng ngôn ngữ không giản dị như thế, ngôn ngữ phải bao gồm cả triết lý và tôn giáo thì mới nói lên hết được cái phong phú của nó. Bởi vì cái điều may mắn tốt lành này chẳng phải từ trên trời rớt xuống mà có được là do cái Đức. Đức luôn đi kèm với Phúc. Nên nói Phúc Đức. Như vậy, Phúc Đức là việc làm tốt lành, cái nhân tốt mà con người đã làm, đã gieo, đã tạo ra, chính con người là chủ nhân đã tạo ra việc tốt lành đó và bây giờ thì việc tốt lành được quay trở lại với chủ nhân. Tóm lại, chữ Phúc trong Hạnh Phúc không chỉ là may mắn mà là điều tốt lành đang xảy đến cho người để người này, là chủ nhân đã gieo nghiệp tốt lành kia, sẽ hưởng được cái quả báo của điều tốt lành đã gieo. Như một phần thưởng làm tăng giá trị của bản thân con người đó. Định luật nhân quả là một định luật hết sức khoa học. Gieo nhân nào thì được quả nấy. Trồng cam thì được cam vậy. Trồng việc thiện, hành động tốt lành thì việc thiện, việc lành sẽ quay trở lại với người.

Ồ hiền gặp lành. Câu này ai cũng từng nghe qua.

Khi nhận lãnh điều lành, việc tốt này thì con người có được một Hạnh Phúc và trải nghiệm cái trạng thái sung sướng mà Hạnh Phúc đem lại. Và Hạnh phúc ở đây sẽ trọn vẹn. Trọn vẹn ?

Phải. Vì một cảm giác êm dịu, thoải mái, dễ chịu, hết sức sung sướng, tràn đầy, sung mãn sẽ lan tỏa khắp tâm hồn và cả thể xác khi nhận được món quà tặng hay phần thưởng dành cho mình nhờ vào cái Đức đã gieo trồng. Hồn thì nhẹ nhàng bay bổng, lâng lâng như làn gió nhẹ. Thân thì sáng khoái, máu huyết dường như chảy đều đặn mạnh mẽ đầy sinh lực như con sông xanh, như dòng suối mát rượi. Cảm xúc, cảm giác phải lên đến đỉnh cao như vậy mới gọi là Hạnh Phúc. Không như vậy thì chỉ được xếp hạng là vui, sướng, thích, thú vị, thường thường, tầm tạm, ỏn, được... Những cảm giác này thì ngắn ngủi và qua mau.

Phải là sung sướng tột đỉnh mới được gọi là Hạnh Phúc. Cái cảm giác Hạnh Phúc thì không ngắn ngủi, có thể bền lâu nhưng không trường cửu. Cũng như đời người. Ai cũng biết, Hạnh Phúc thật ra quá mong manh. Đó là số phận của con người và bản chất của cuộc sống.

Có một sự liên kết chặt chẽ giữa Thân và Tâm. Khi Thân mạnh khoẻ, dồi dào sức lực thì cũng ảnh hưởng đến cái Tâm, Tâm cũng cảm nhận sự mạnh khoẻ của Thân và Tâm trở nên yêu đời, hăng hái, đầy nhiệt huyết, ngược lại khi Thân bệnh hoạn ốm đau, mệt mỏi cũng sẽ gây chán nản, bi quan trong Tâm. Thân và Tâm, hai mà như một, cùng hoạt động song song, đồng thời nương tựa vào nhau. Hơi thở hay nhịp đập của tim cũng là hơi thở nhịp đập của Tâm. Nếu không có Thân thì Tâm không có nơi để biểu hiện những tình cảm, những ước muốn. Thân cũng là tấm gương chiếu lại những gì Tâm muốn diễn tả. Tâm bình an, không lo sợ, không phiền muộn thì tim sẽ đập nhẹ nhàng thư thả, Tâm bất loạn, lo âu, giận dữ, thì cái Thân cũng hiện ra những dấu hiệu của sự bất loạn, lo âu, giận dữ như vung tay vung chân, nói năng hời hợt, không bình tĩnh, đỏ mặt tía tai... Khi ta yêu ai thì tim ta cũng đập mạnh nhưng cái đập mạnh này là dấu hiệu tốt không phải dấu hiệu của bệnh tật ! Xin đừng lầm lẫn nhé ! Tuy nhiên vẫn nên coi chừng, xúc động quá tim cũng có thể ngừng đập !

Có những bệnh hoạn nơi Thân mà nguyên do là từ nơi Tâm. Đây chẳng còn là một khám phá mới mẻ. Đông hay Tây, ai cũng đồng quan điểm : « Một tinh thần lạnh mạnh trong một thân thể tráng kiện » và con người đã tiến bộ rất nhanh về những phương pháp nuôi dưỡng, chăm sóc cái Thân nhưng về phần Tâm thì dường như sự tiến bộ không nhanh cùng một tốc độ mặc dù đã có biết bao công trình nghiên

cứ để nâng cao đời sống tinh thần của con người qua nhiều lãnh vực, tôn giáo học, xã hội học, tâm lý học, triết học...

Hạnh Phúc là đích đến của mỗi con người. Không ai trên đời mà không tìm Hạnh Phúc. Dường như nếu không phải để tìm kiếm hạnh phúc thì con người không cần có mặt trên cõi đời này. Tìm kiếm Hạnh Phúc cho riêng mình và cho cả người khác. May thay ! Bởi vì chính sự việc tìm Hạnh Phúc cho kẻ khác mà mình mới thực sự có Hạnh Phúc và hưởng được cái quả báo của sự tốt lành may mắn ! Người đại là người chỉ đi tìm hạnh phúc cho riêng mình. Quả báo sẽ nhỏ nhoi và hạnh phúc cũng nhỏ bé ! Đem lại hạnh phúc cho người khác, hạnh phúc của chính mình luôn được nhân đôi, nhân ba hay còn nhiều hơn thế nữa.

Con người có thể Hạnh Phúc một cách giản dị. Dù chỉ là những phút giây ngắn ngủi, nhỏ bé, cũng được xem là Hạnh Phúc : Một làn gió mát khi trời oi bức. Một bát cơm khi đói cồn cào. Một ly nước khi cổ họng khô ran. Một nụ hôn chân tình. Một lời nói dịu dàng. Một bàn tay nắm chặt. Một nụ cười rộng lượng. Một ánh mắt cảm thông. Một buổi sáng tinh mơ đẹp trời. Một thảm cỏ xanh mướt. Đốt lên một điều thuốc. Nhắm nháp một ly rượu. Ngồi bên một tô phở bốc khói. Ngắm nhìn những tà áo dài tha thướt trên đường phố. Nhìn mặt trời mọc, ngắm trăng lên. Nghe một bản nhạc hay...

Ngược lại, con người cũng có thể Hạnh Phúc với đủ thứ điều kiện rắc rối và tiện nghi phức tạp. Phải lấy người đó làm vợ làm chồng mới hạnh phúc. Phải giàu có mới hạnh phúc. Phải thông minh, đầy bằng cấp, địa vị cao mới hạnh phúc. Phải đạt thành tích này nọ. Phải huân chương đầy ngực. Bằng khen treo đầy tường. Phải nổi tiếng. Phải được xem như thượng khách. Được tiếp đón. Được ca tụng. Nhà ở phải là biệt thự sang trọng. Giường ngủ phải có nệm êm chăn ấm. Bàn ghế phải gỗ quý. Chén bát bằng ngọc, nạm vàng, nạm bạc. Xe hơi phải BMW, Mercedes...

Con người tự đặt cho mình những tiêu chuẩn và những cái đích đến. Con người nỗ lực và đạt được gần như tất cả những gì mình muốn để được Hạnh Phúc. Nếu chưa thấy đủ thì con người tiếp tục nỗ lực, cho đến hơi thở cuối cùng, dù không muốn dừng nhưng cũng đành chấp nhận. Ra đi trong nuối tiếc, trong sự bất mãn. Con người chưa muốn bỏ cuộc nhưng bắt buộc phải bỏ cuộc. Cuộc chạy đua với Hạnh Phúc

đường như không có lúc ngừng nghỉ nếu không có lưỡi hái của tử thần chận lại.

Giống như con người đã trót uống nước mặn nên lúc nào cũng khát nước. Nhưng vị mặn đây lại là vị ngọt ngào của Hạnh Phúc. Một lần nếm qua là suốt đời chạy theo hương vị của nó. Khó lòng buông bỏ. Nhưng tại sao lại từ bỏ Hạnh phúc ? Điều này quả là vô lý. Con người không cần dài dòng...vô lý ! Con người đeo đuổi Hạnh Phúc và sẽ mãi mãi đeo đuổi Hạnh Phúc.

Nhưng Hạnh Phúc có được là từ đâu ? Đây là điều kiện để có được Hạnh Phúc, để cảm nhận cái trạng thái sung sướng, hài lòng, dễ chịu tột đỉnh đó ?

Thông thường con người chỉ thấy Hạnh Phúc là do bên ngoài đem đến. Vợ đẹp con ngoan, mái nhà tiện nghi âm cúng, công việc ổn định, được chủ tin cậy, tiền bạc đầy đủ, có khi hơn cả đầy đủ, dư thừa, giàu có, thân thể thì không bệnh hoạn, không tàn tật. Xem như mọi chuyện tốt đẹp và trong lòng người thì Hạnh Phúc tràn trề. Nhưng rồi có một buổi đẹp trời nào đó, người này có thể thốt lên như nhà thơ Xuân Diệu :

Hôm nay trời nhẹ lên cao

Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn ! (2)

Điều này cho thấy, điều kiện vật chất, những yếu tố bên ngoài, do nhu cầu của cái thân đòi hỏi, những nhu cầu căn bản như ăn, uống, ngủ nghỉ, sinh con đẻ cái, bảo tồn nòi giống, là những điều kiện cần thiết cho con người được Hạnh Phúc nhưng vẫn không đem lại hoàn toàn Hạnh Phúc cho con người.

Trước tiên là yếu tố vô thường. Vô thường cả Thân lẫn Tâm. Các điều kiện vật chất có thể thay đổi, biến chuyển thì lòng người cũng thế. Thay lòng đổi dạ. Chính nơi bản thân của mình thay đổi và nơi người chung quanh cũng vậy. Không thể nào giữ mãi một cảm giác, một tình cảm, một sở thích, một nguồn cảm hứng. Với thời gian, với rất nhiều lý do phức tạp, những gì diễn biến trong Tâm của con người không hề là một con đường thẳng, bất di bất dịch, như một ngọn núi, nghìn năm vẫn còn đứng đó trơ trơ không thay đổi. Tâm thay đổi từ yêu đến ghét, từ thích đến chán, từ nồng nàn đến hững hờ, từ khen đến chê, từ vui đến buồn... Và Thân thì cũng chẳng khác gì Tâm, không bệnh tật, sẽ bệnh tật, đang khoẻ sẽ yếu, đang trẻ sẽ già, đang đẹp sẽ xấu...

Đó là chưa nói đến cái chết của thân xác. Ai cũng biết chuyện này nhưng không ai muốn nghĩ đến. Nghĩ đến thì sẽ làm giảm cái Hạnh

Phúc đang tận hưởng. Sẽ gây trong lòng nỗi bi quan chán chường cuộc sống. Cuộc sống mà kết cục nó chỉ dẫn ta tới cái chết !

Tuy thế, cũng có người đứng trước cái chết thì sẽ chọn con đường tận hưởng cái giây phút hiện tại. Phải yêu say đắm một lần trước khi chết ! Phải ném qua tất cả các món ngon vật lạ trên đời trước khi nhắm mắt ! Cùng một cảnh đời, mà có hai thái độ sống khác nhau. Một bên thì chán chường bi quan, một bên thì hăng say lạc quan.

Ta có thể nói người lạc quan là người khôn và hạnh phúc ? Chẳng sai. Nhưng chỉ đúng với người đó. Người chỉ muốn hưởng lạc thú ở đời. Nếu đứng trước một người không có cùng một mục đích sống thì dù có khuyên « Hãy yêu đương một lần trước khi chết ! » sẽ không có hiệu quả.

Những vị tu hành, dù từ bỏ sự thụ hưởng dục lạc nhưng vẫn có Hạnh Phúc nơi phần tâm linh.

Cái Hạnh Phúc của người hưởng dục lạc ở đời không phải là cái Hạnh Phúc của người tu. Hai thứ Hạnh Phúc hoàn toàn khác nhau, không thể so sánh.

Con người có thể lựa chọn thứ Hạnh Phúc mình muốn. Chỉ có một điều duy nhất để suy nghĩ : Hạnh Phúc nào được gọi là chân thật và bền vững ?

Chắc chắn nguồn Hạnh Phúc từ cái Tâm đem lại là bền vững và chân thật vì nó đến từ bên trong, do mình tự kiềm, tự chế, tự kiểm soát và làm chủ cái Tâm này. Tâm cũng như con thuyền, phải có người lái. Không phải Tâm tự nhiên mà điều phục được vui buồn giận hờn thương ghét. Muốn thật sự Hạnh Phúc, cần có sự rèn luyện hay tu luyện cả Thân lẫn Tâm. Vì Thân và Tâm tương quan mật thiết. Nếu Tâm muốn hướng đến thứ Hạnh Phúc tâm linh, thanh tịnh thì Thân cũng phải được huấn luyện để thanh tịnh thân, điều tiết sự thụ hưởng dục lạc. Hạnh Phúc đến từ Tâm thì không lệ thuộc vào các điều kiện bên ngoài. Trong khi đi tìm Hạnh Phúc do sự hưởng thụ các điều kiện bên ngoài đem lại thì Hạnh Phúc này hoàn toàn bấp bênh, cho dù đã được điều mong ước rồi mà cái chuyện phải ra sức gìn giữ cho nó trường tồn cũng là một điều không kém phần cực nhọc.

Và một điều chắc chắn khác nữa là khi ta tìm Hạnh Phúc qua các điều kiện vật chất bên ngoài thì chúng ta không hề làm chủ được các điều kiện này. Thí dụ, ta biết tiệm phở đó nổi tiếng ngon và sáng nào ta cũng đến đó trước khi vào sở làm việc, ta Hạnh Phúc được ăn một tô phở ngon, đầy sảng khoái, yêu đời ta bước vào phòng làm việc và vui

vẻ với mọi người. Một ngày trôi đi vui vẻ. Nhiều ngày trôi đi vui vẻ. Bỗng dưng một ngày khác trôi đi không vui vẻ nữa vì sáng nay, tiệm phở đóng cửa. Và sẽ đóng cửa luôn. Chuyện gì đã xảy ra? Ta không hề biết. Chỉ biết ta không còn phở ngon để ăn mỗi buổi sáng và ta không còn vui vẻ mỗi khi đến sở làm việc.

Như vậy ta thấy, chờ đợi những Hạnh Phúc do bên ngoài đem đến thật là bấp bênh. Trở về với chính mình bên trong để có nguồn vui lâu dài và chân thật là một thực tế. Ta sẽ tự nói « chẳng quan trọng » và ta ra lệnh cho cái « bản năng...thèm phở » đó rút lui khỏi tâm trí ta. Đó là ta đã làm chủ được Tâm và Thân. Nhưng đây chỉ là một chuyện nhỏ, có những chuyện lớn lao, quan trọng khác mà ta không thể nào làm chủ tình thế, ta bắt buộc phải chịu trận và ta sẽ sống mãi trong sự bất mãn, có khi chông chát, trở thành hận thù, cả đời không hề nguôi.

Bên ngoài không luôn đem lại cho ta Hạnh Phúc vì bên cạnh cái may mắn, cái Hạnh Phúc đó xuất hiện cái không may là Họa. Họa chẳng biết ở đâu, rình mò tự bao giờ, bất ngờ lộ mặt tới làm hỏng chuyện !

Bởi vì trên đời có Phúc thì cũng có Họa. Và Họa thì cũng không dễ gì tránh hết cho được. Dường như nó còn nhiều hơn cả Phúc ! Chính cái Họa này gây đau khổ cho con người. Con người nhận ra rằng Hạnh Phúc trên cõi đời là không tuyệt đối và hoàn hảo. Nhưng con người vẫn không đầu hàng. Sống trong nghịch cảnh thì con người sẽ vươn lên. Với đầu óc thông minh và chí can cường, con người tìm ra đủ mọi cách, mọi phương tiện, mọi sáng chế tinh xảo, tinh vi, tiến bộ, nghệ thuật cũng như kỹ thuật, khoa học cũng như y học, chính trị cũng như quân sự, học thuyết cũng như công nghệ, để không chế các tình huống bất như ý đã ngăn chặn cái đà hưởng thụ Hạnh Phúc của mình.

Có những hành động được xếp hạng là Thiện để không chế các tình huống bất như ý này, nhưng đôi lại cũng có những hành động Bất Thiện hay rõ ràng là Ác.

Không tiền ư? Thì gian manh, lừa đảo, cướp giật, chém giết, tham nhũng, mại dâm, buôn lậu, buôn bán trẻ con, đàn bà...

Chế tạo thuốc men giả, đồ ăn, cây trái tẩm hóa chất cho mau chín, cho thêm hương vị, cho có màu sắc đẹp, bắt mắt mà hại chết người.

Vợ chồng không hạnh phúc ư? Ông ăn chả thì bà ăn nem. Anh có bồ nhí thì tôi có trai tơ.

Cũng chỉ vì chạy theo Hạnh Phúc mà con người sa lầy, mất lý trí, mất đạo đức. Kết quả là con người càng xa cái đích Hạnh Phúc mà mình

hướng đến. Từ hạnh Phúc, con người rơi xuống hố thẳm của Khổ Đau. Vì tất cả các hành động bất thiện đều phải được trả với cái giá của nó.

Đau Khổ là một cụm từ hoàn toàn Việt mà cũng có thể là nửa Việt nửa Hán. Đau là cảm giác nhức nhối, đau đớn, của Thân và Tâm thì cũng thấy khó chịu, xót xa, khổ sở, dằn vặt. Khổ, từ Hán Việt có nghĩa là đắng. Cái gì đắng thì khó nuốt, khó trôi, khó chịu, gây đau đớn, bực bội. Khổ cũng là hoạn nạn, cơ cực, khôn khổ và cũng là Họa.

Cũng không khác gì Hạnh Phúc. Hạnh Phúc có nơi Thân và Tâm thì Đau Khổ cũng có nơi Thân và Tâm. Khi không có Hạnh Phúc hay mất Hạnh Phúc đã có được thì con người rơi vào vòng tay của Đau Khổ. Vòng tay này gây bực tức, giận dữ, bất mãn, vô cùng khó chịu, nghẹt thở. Cũng như Hạnh Phúc, có những Hạnh Phúc giản dị, nhỏ bé, gần gũi thì Đau Khổ cũng đi từ những điều nhỏ nhoi lên đến những điều lớn lao gây oán thù dẫn đến những hành động không thể kiểm soát của bạo động, tàn ác hay mù quáng và tuyệt vọng là tự kết liễu bản thân.

Có 8 loại Đau Khổ tìm thấy trong kinh điển nhà Phật : Thương yêu mà phải xa lìa, ghét mà phải sống chung, cầu mà không được, sinh ra đời, già nua, bệnh tật, chết và mang cái thân do 5 uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) tạo thành là khổ.

Khổ do các yếu tố bên ngoài đem đến đồng thời cũng do tự nơi Thân, nơi sự cấu thành của cái Thân hợp với cái Tâm, tạo nên con người. Một tổ hợp tâm sinh lý, trong đó có phần vật chất, khả năng cảm nhận, thụ nhận cảm xúc, khả năng nhận thức sự việc, nhớ lại, suy nghĩ và hành động, nhưng lại mang theo trong mình mầm mống của Khổ !
Khá bi quan !

Tuy nhiên con người vẫn có thể Hạnh Phúc được cơ mà. Bằng chứng, đứng trước một tình huống bất như ý, con người vẫn có thể không chế bằng những tư tưởng lạc quan thay vì tuyệt vọng. Dù cụt tay cụt chân, con người vẫn có thể thay thế vào những đôi tay đôi chân giả. Và chắc chắn là con người có thể tìm thấy Hạnh Phúc nên đức Phật mới nói lên bài Kinh Hạnh Phúc chứ ! Chúng ta sẽ tìm hiểu vào phần cuối bài.

Người xưa thường có câu « Họa Phúc vô môn » Tai họa, hoạn nạn hay việc tốt lành không có cửa đi vào, là muốn ám chỉ sự việc tốt lành hay xấu xa không phải do bên ngoài đem vào mà chính là mình rước nó vào. Đó là dựa theo luật nhân quả, quả báo của nhà Phật. Cái chuyện

gì, xấu tốt xảy đến đều do quả báo của nghiệp đã tạo từ trước. Chính mình là chủ nhân ông của phúc hay họa đến với mình.

Cụ Nguyễn Du cũng kết luận nơi chuyện Kiều :

Đã mang lấy nghiệp vào thân
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa
Thiện căn ở tại lòng ta
Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài.

Chính cái Tâm này, Thiện căn này mới quyết định Phúc Họa nơi con người.

Người xưa cũng thường nói « Bệnh tòng khẩu nhập » Con người mắc bệnh này bệnh nọ cũng là do nơi cái miệng. Chính sự ăn uống cầu thả, không hợp vệ sinh, không điều độ, thiếu dinh dưỡng mà sinh bệnh tật. Không trách ai được.

Và ta cũng hay nghe « Họa tòng khẩu xuất » Con người mắc nạn thường cũng do nơi cái miệng oang oang nói những điều không hay, nói độc ác, nói hại người để người hại lại, chửi bới nhục mạ người thì bị người nhục mạ chửi bới lại, mắng nhiếc, chê bai ai thì sẽ bị người mắng nhiếc chê bai lại, đôi lúc, theo quan điểm Phật Giáo, quả báo còn nặng nề hơn nữa. Thí dụ, khinh khi người ngu dốt, đần độn như súc vật thì có thể mình trở thành ngu dốt, đần độn như súc vật (hoặc thành...súc vật trong một kiếp đầu thai nào đó) !

Cái Họa từ cái miệng, gọi là Khẩu nghiệp, thì cũng nhiều không kể hết nổi. Chỉ một phút mất tự chủ để cho cái miệng tha hồ « thao thao bất tuyệt » mà có thể bị tù đày, tử hình như không. Anh hùng quá, can cường quá, không chịu ngậm miệng trước những điều trái tai gai mắt, bất công, vô lý thì cũng rất dễ dàng mang Họa. Những người có cái Ngã lớn thì thường thường khẩu nghiệp cũng lớn và tai họa cũng... không vừa !

Như vậy thì Họa đúng là tự mình rước về. Tương tự, có những điều mình biết có thể tránh, nếu không hành động thì sẽ không đem lại kết quả mà mình không muốn, song con người lại yếu đuối hay vì một lý do nào đó, vì muốn chiều bạn, chiều vợ, chiều con, vì một lời khuyên nào đó, vì bất cẩn, thiếu cẩn trọng, thiếu sáng suốt, thiếu tự tin, và thiếu cả thông tin, hiểu biết, đã hành động sai và kết quả chắc chắn là sai. Tai họa xảy đến là điều gần như tất yếu. Tất cả các rủi ro, tai nạn bất ngờ cũng đều có thể lý giải được bởi những sai lầm nào đó, không phải trên trời giáng xuống. Sai một ly có thể đi một dặm.

Từ Hải một bậc tướng oai phong lẫm liệt mà chỉ vì nghe lời khuyên không sáng suốt của nàng Kiều mà mắc bẫy, chết không có gì là oai phong lẫm liệt !

Trong cái hành trình đi tìm Hạnh Phúc, con người thường bị thúc đẩy để đi thật xa, bay thật cao và rốt cuộc là lạc hướng.

Cái gì đã thúc đẩy con người ? Cái lòng muốn không biết đủ. Cái lòng tham không đáy. Cái túi không bao giờ vừa. Cái cảm giác luôn muốn đạt tới đỉnh cao. Đạt tới sự hoàn hảo. Đạt tới tuyệt đối.

Chúng ta lại nhận ra, cái lòng muốn này không phải xấu mà cũng có tốt trong đó. Không phải chỉ có ác mà cũng có thiện. Không có gì phải chê bai, đập đổ cái lòng muốn này. Lòng muốn, ý muốn luôn kèm theo cái ý chí để thực hiện điều ao ước, mục đích đến của con người, nhờ đó con người rèn luyện cho mình năng lượng quyết tâm, kiên trì và nhẫn nại. Không có gì đáng chê trách. Nhưng trước mắt con người luôn hiện ra hai ngõ rẽ Thiện và Ác. Biên giới đôi khi thật mong manh, chỉ cần lệch qua một bên là không còn đi trên xa lộ của Thiên Đường Hạnh Phúc hay Niết Bàn Cực Lạc mà là Địa Ngục Khổ Đau.

Như vậy chìa khóa của cánh cửa Hạnh Phúc phải chăng là sự sáng suốt biết tự chế, tự kiềm, biết đủ, biết dừng lại ?

Dân gian đã có câu nói : « Trông lên thì chẳng bằng ai, trông xuống thì chẳng ai bằng mình »

Đây là một sự so sánh khôn khéo để con người biết dừng lại. Con người thường so sánh cái CÓ, cái ĐƯỢC, cái LÀ của người khác và rồi phóng theo một cuộc chạy đua không có giới hạn và tốc độ thì luôn tăng chứ không hề giảm !

Con người cũng thường vấp phải những ước muốn quá đáng, vượt khỏi tầm tay và khả năng. Điều này chỉ đem lại âu lo và phiền toái. Cuộc sống đáng lý phải thanh thản bình yên thì bỗng dưng dậy sóng, bôn ba chạy ngược chạy xuôi, mất ăn, mất ngủ, sinh bệnh, sinh tật, có khi phải chịu cả tù đày hay tử vong.

Điều này cho thấy con người không biết hài lòng với những gì mình đang có và sống trong hiện tại. Luôn phóng mình theo những dự tính, hoạch định cho tương lai.

Lại nữa, nếu không có gì để nghĩ thì con người hướng về...quá khứ. Ôm khư khư những hoài niệm trong lòng để rồi chỉ thấy quá khứ là huy hoàng là đẹp nhất, là đáng trân trọng nhất. Người này cũng quên sống cho hiện tại. Còn lại là vị đắng của đau khổ vì quá khứ đã mất, không thể tìm lại.

Nhưng có thể nào chỉ sống cho hiện tại và không nhắc gì đến quá khứ cũng như mong ước gì cho tương lai ?

Chắc chắn là không thể. Cho dù các Thiền Sư chỉ dạy « Sống với hiện tại. Quên quá khứ. Không màng tương lai » Khi ra khỏi phòng thiền tập rồi thì ngựa vẫn quen đường cũ, chúng nào vẫn tật đó. Hoài niệm sống dậy như thác đổ. Dự tính tương lai ào ào phóng tới.

Vậy thì phải làm sao ? Chẳng sao cả ! Hiện tại cũng không có thực cơ mà ! Hiện tại có bao giờ đứng yên một chỗ đâu ? Chỉ vừa mới mở miệng đếm « Một » rồi đếm qua « Hai » thì con số « Một » này nó đã thành quá khứ mất tiêu rồi. Cứ thế mà tiếp tục. Không có một con số nào dừng lại mãi ở hiện tại. Ngẫm nghĩ mọi sự trên đời cũng đều như thế. Liên tục qua đi, trôi chảy không ngừng lại.

Vậy thì không hề có cái gọi là hiện tại được ! Chỉ tạm gọi như thế thôi. Con người chẳng nắm bắt được hiện tại cũng không làm chủ quá khứ, tương lai thì lại hoàn toàn không định đoạt được gì. Thôi thì cứ sống như dòng sông đang trôi chảy !

Quá khứ có hiện về thì cùng vui hay cùng buồn trong trí nhớ mà thôi. Nó đã xa vời vợi rồi. Luyến tiếc mà chi. Hiện tại thì cứ tùy duyên, thuận theo duyên. Thiên thời địa lợi nhân hòa. Tương lai có tính thì cứ tính. Thành bại được mất cũng chẳng sao, biết cái thân mình còn sống tới ngày đó không mà lo !

Con người vì so sánh nên sinh ra ganh tị và lao mình vào chuyện hơn thua, bon chen như thế là tự rước khổ vào thân.

Dân gian cũng có câu rất thực tế để xem thường những gì nặng phần vật chất, buông bỏ đua đòi, ganh tị :

Hơn nhau tấm áo manh quần
Thả ra bóc trần, ai cũng như ai. (3)

Và cảnh giác những ai chỉ biết cắm đầu làm giàu :

Tham giàu đã thấy giàu chưa ?
Vừa ăn vừa khóc như mưa tháng hè. (4)

Qua các câu này, chúng ta học được tính biết đủ « tri túc » của dân gian :

Giàu thì cũng chẳng có tham
Khó khăn ta liệu ta làm ta ăn.(5)

....

Liệu cơm gắp mắm
Liệu con gả chồng. (6)

Đức hạnh của người đàn bà không tham, không nhìn người khác mà so sánh, mà rĩ tai chồng, mà đua đòi :

Chồng ta áo rách ta thương
Chồng người áo gấm, xông hương mặc người. (7)

Ở đây lại thấy rõ người đàn bà biết lựa chọn hạnh phúc hơn là của cải :

Chẳng tham nhà ngói rung rinh
Tham về một nổi anh xinh miệng cười
Miệng cười anh đáng mấy mươi
Chân đi mấy nén, miệng cười đáng trăm. (8)

Nếu một phụ nữ mà tham đua đòi, người chồng sẽ phải nhọc nhằn, ra sức làm việc để cung phụng cho nàng thì làm sao có được nụ cười làm cửa nhà thêm vui, thuận hòa yên ấm ?

Như vậy biết đủ chính là một phương pháp để đạt Hạnh Phúc.

Đau Khổ cũng chỉ từ đây mà ra : từ cái muốn hợp lý, vừa phải trở thành cái muốn quá độ, quá đáng. Cái muốn này trở thành Tham. Gốc của khổ đau và tai họa.

Thi sĩ Bùi Giáng có những vần thơ mà đọc qua, chúng ta tìm thấy trái tim bao la rộng lượng của ông :

Tôi đã nguyện yêu trần gian nguyện vẹn
Hết tâm hồn và hết cả da xương
Xin yêu mãi yêu và yêu nhau mãi
Trần gian ơi ! Cánh bướm cánh chuồn chuồn
Con kiến bé cùng hoa hoang cỏ dại
Con vi trùng cùng sâu bọ cũng yêu luôn. (9)

Chính trái tim bao la rộng lượng này mới đem lại hạnh phúc cho con người. Phật giáo gọi đó là trái tim Bồ Tát. Thương yêu mọi loài và dâng hiến hết mình vì hạnh phúc của kẻ khác. Những vị này chỉ biết cho đi mà không cần nhận. Chúng ta cũng tìm thấy nguồn hạnh phúc này nơi những vị xả thân làm việc thiện, lợi ích cho kẻ khác.

Sống cho người khác đích thực là một phương pháp đem lại hạnh phúc. Cũng vậy, người biết sống hòa đồng với chung quanh, chấp nhận những sai biệt, mỉm cười tha thứ bao dung cũng là người có Hạnh Phúc.

Hạnh phúc có thể tìm được do mình, bắt nguồn từ chính bên trong mình, do sự suy nghĩ, sự tự chế, tự kiềm, biết rõ mình muốn gì, khả năng như thế nào, điều gì có thể có, có thể thực hiện hay không thực hiện được, biết phân biệt thiện và ác, biết lựa chọn sự lạc quan và tích

cực, biết thay đổi cái nhìn để trước mọi tình huống bất như ý vẫn giữ cái tâm thanh nhiên, tự tại. Đó chính là Hạnh Phúc.

Con người luôn bị Tám Ngọn Gió (Bát Phong) của trần gian là Thịnh Suy, Vinh Nhục, Khen chê, Sướng Khổ làm chao đảo, khổ sở. Chống chọi được với Tám Ngọn Gió này thì chỉ có điều phục Tâm mà thôi. Hạnh Phúc, bình an ở trong Tâm mà Đau khổ, sóng gió cũng chỉ ở trong Tâm.

Cả cuộc đời con người là một hành trình phải tranh đấu, phải tự lực để đạt Hạnh Phúc và gạt bỏ Đau Khổ qua sự lựa chọn giữa thiện và ác, tham và không tham, lạc quan và bi quan, biết dừng lại, biết đủ, biết bằng lòng, chấp nhận, biết xét lại, biết quên mình, vì người khác.

Đến đây chúng ta sẽ lược kê những phương pháp mà đức Phật đã dạy qua bài Kinh Hạnh Phúc, trong bài kinh này, không có định nghĩa Hạnh Phúc là gì mà chính là điều gì đem lại Hạnh Phúc :

1. Không thân cận kẻ ác.
2. Thân cận tri thức.
3. Cúng dường bậc đáng cúng.
4. Ở trong xứ nên ở.
5. Có việc lành đã tạo (để dành trong kiếp trước)
6. Giữ mình theo lẽ chánh.
7. Học nhiều hiểu rộng.
8. Có nghề nghiệp.
9. Học thông được Luật (luật của người tại gia và xuất gia)
10. Nói lời chân thật.
11. Phụng dưỡng cha mẹ.
12. Giúp đỡ con cái.
13. Giúp đỡ vợ. (Thời đức Phật, người đàn bà hoàn toàn tùy thuộc chồng)
14. Làm xong việc (phận sự) của mình.
15. Bố thí.
16. Hành theo Pháp (Giáo Pháp Phật)
17. Giúp đỡ quyền thuộc.
18. Làm những việc vô tội.
19. Tránh xa tội ác.
20. Không uống rượu.
21. Không dễ dãi trong các Pháp, kiểm soát tâm trí và có trí nhớ.

22. Tôn kính bậc đáng tôn kính.
23. Khiêm nhường.
24. Tri túc, vui với của cải đã có.
25. Biết ơn.
26. Tùy thời học đạo, nghe Pháp.
27. Nhẫn nại
28. Dễ dạy.
29. Được thấy, gặp Sa môn. (bậc tu hành)
30. Biện luận Phật pháp.
31. Cố gắng đoạn tuyệt điều ác.
32. Thực hành phạm hạnh.
33. Thấy Tứ Diệu Đế (4 sự thật)
34. Thấy rõ Niết Bàn.
35. Tâm không xao động vì pháp thế gian.
36. Không có sự uất ức.
37. Dứt khỏi phiền não.
38. Lòng tự tại.

Thực hành những điều trên, theo đức Phật, là đạt được Hạnh Phúc. Có lẽ, không cần phải là một phật tử chúng ta cũng có thể chấp nhận một số điều. Đó chỉ là những hành động đúng theo đạo đức luân lý cũng như phù hợp với một người sống trong đời thường, có gia đình, người thân, có công ăn việc làm.

Như thế, Hạnh Phúc có thể đạt được trên đời này cho dù cuộc đời con người có giới hạn, nhiều điều bất như ý, bất trắc, không thể lường, không thể tính, không có gì chắc chắn và không vĩnh cửu.

*Lê Khắc Thanh Hoài
Paris, Mùa Thu 2014*

Chú thích :

1. Kinh Hạnh Phúc, Mangala Sutta
2. Chiều, thơ Xuân Diệu
3. 4.5.6.7.8 Tục Ngữ Ca Dao Dân Ca Việt Nam, Vũ Ngọc Phan
9. Phụng Hiến, thơ Bùi Giáng

