

Hoàng Thị Quỳnh Hoa

# Hạnh Phúc Do Tâm Tạo

(A Way of Being)



*Trích từ cuốn Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill của Đại sư Matthieu Ricard được đăng trong tờ Tricycle, The Buddhist Review, Summer 2006.*

*Đại sư Ricard là người Pháp, thực tập và làm luận án tiến sĩ khoa học tại viện Pasteur, Paris. Sau khi đậu tiến sĩ, ông sang Ấn độ năm 1967 và nghiên cứu đạo Phật với các vị cao tăng Tây Tạng. Năm 1972 ông xuống tóc với một vị thầy của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Đại sư hiện đang tu hành tại Tu Viện Schechen ở Nepal.*

*Đại sư Matthieu Ricard cho rằng hạnh phúc chỉ là một ý niệm.  
Ý niệm về hạnh phúc thay đổi theo đầu óc suy nghĩ của từng người.*

**T**ôi còn nhớ một buổi chiều mùa mưa ở Nepal, tôi ngồi trên bậc thềm của một ngôi chùa trông chờ các Phật tử đến dự buổi pháp đàm. Sau một cơn mưa giông lớn, cái sân trước chùa biến thành một vũng nước bùn dơ dáy. Chúng tôi phải xếp từng cụm gạch từ cổng chùa vào bậc thềm bước vào chánh điện. Một cô đến dừng ở cổng chùa. Cô nhìn cái sân đầy nước bùn, lắc đầu, dón dến bước lên mấy cục gạch, vừa bước vừa mở miệng chê bai từng viên một.

Khi đã an toàn lên đến bậc thềm chỗ tôi ngồi, cô ta nhìn vũng nước bùn lắc đầu lần nữa: “Ghê quá! nếu mà ngã xuống đây thì thật là ghê. Ở xứ này cái gì cũng dơ!” Biết tính cô ấy nên tôi chỉ im lặng gật gù.

Vài phút sau một cô khác đến, cô Raphaële. Vừa nhảy qua từng cụm gạch cô vừa hát: “hấp! hấp! hấp!”, và khi qua được bên này, ánh mắt cô ngời sáng, cô tươi cười nói: “Vui quá” và tiếp: “Cái hay của mùa này là sau cơn mưa, mọi cảnh vật thật sạch sẽ tươi mát, không dính một hạt

bụi!” Đối cảnh sinh tình nhưng hai người, hai lối nhìn khác nhau. Sáu tỷ người, sáu tỷ thế giới khác nhau!

Cô Raphaële kể cho tôi nghe về chuyến viếng thăm Tây Tạng lần đầu của cô vào năm 1986. Cô kể về một vị Lạt Ma bị bắt khi quân Tàu chiếm Tây Tạng. Cô nói: “Ông mời tôi cùng ngồi xuống một cái băng ghế và mời tôi uống trà”. Ông lấy trà từ một bình thủy lớn. Đây là lần đầu ông tiếp chuyện với một người Âu. Ông nói cười vui vẻ trông thật dễ mến. Đám trẻ con tò mò đến gần nhìn chúng tôi. Ông bị người Trung Hoa cầm tù trong 12 năm. Ông bị đưa đi công trường đẽo đá để xây một cái đập ở thung lũng Dra Yerpa. Chuyện khôi hài là cái đập này thật vô dụng vì dòng sông này đã gần khô cạn! Ngày nào ở công trường cũng có người ngã lăn ra chết vì đói, hoặc vì đuối sức. Câu chuyện thật rùng rợn bi thương mà vị Lạt Ma kể với một giọng bình thường như kể một câu chuyện đời xưa, không hề có một chút gì hằn học, không hề có một lời thù hận. Cặp mắt của ông vẫn hiền lành không hề có một tia uất ức.”

Tối hôm ấy về nhà trọ, tôi không thể không nghĩ đến câu chuyện của vị Lạt Ma này. Tại sao một người bị nhiều cực hình như vậy mà có thể có được một cái tâm bình an như thế. Tôi chiêm nghiệm rằng người nào đã đạt được sự bình an trong tâm (inner peace) thì khi gặp thất bại không bị đau khổ quá cũng như khi được thành công không nở lỗ mũi quá. Người ấy có thể sống bình an trong mọi hoàn cảnh, vì đã ý thức được rằng chuyện gì rồi cũng sẽ qua, rằng không có chuyện gì đáng cho mình để tâm bám giữ. Một khi đã ý thức được như vậy thì khi trực diện với nghịch cảnh, khi bị đời đá lên đập xuống, người ấy cũng không bị ngã quy, cũng không chán chường thái quá.

Tôi biết một phụ nữ người Hòa Lan, cô ETTY HILLESUM, đã đạt được cái “tâm bình an” này. Một năm trước khi chết trong trại tập trung Auschwitz, cô ấy đã nói rằng: “Khi bạn có một đời sống nội tâm vững vàng thì ở bên trong hay bên ngoài trại giam cũng vậy thôi... Tôi đã chết cả ngàn lần trong cả ngàn trại giam khác nhau rồi. Tôi đã kinh qua tất cả và giờ đây không còn chuyện gì ở trên đời có thể làm tâm tôi xao động. Chuyện tốt, chuyện xấu, chuyện vợ vẫn tôi đều biết hết nhưng tôi vẫn thấy từng phút, từng giây của cuộc đời này vẫn đẹp và có ý nghĩa.”

Có một lần lúc tôi đi hoằng pháp ở Hongkong, trong một buổi thuyết giảng một thanh niên đứng dậy hỏi: “Thưa thầy, xin thầy cho biết có lý do chính đáng gì buộc con phải kéo lê kiếp sống này?” Cuốn sách tôi viết đây (Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill) có thể là một giải đáp bình thường cho câu hỏi đó bởi vì hạnh phúc bắt đầu với thái độ yêu đời. Một khi đã đánh mất niềm vui sống thì cuộc đời chỉ là một chuỗi dài đau khổ. Những vật chất ngoại tại tuy là cần thiết cho sự sống nhưng thật sự thì đau khổ cũng như hạnh phúc vẫn chỉ là một trạng thái nội tâm. Phải quán chiếu như vậy thì mới thấy cuộc đời đáng sống. Phải phân biệt được những tư tưởng yếm thế có thể bóp chết dần ý chí muốn sống của ta và những tư tưởng lạc quan bồi bổ cho tâm tư an lạc của ta để loại bỏ dần những suy nghĩ mang lại sầu bi khổ não.

Thay đổi cái nhìn của ta đối với cuộc đời không phải là một thái độ lạc quan khờ khạo, cũng không phải là một thái độ phẫn khởi giả tạo để đối phó với nghịch cảnh. Khi tâm tư còn bị rối ren vì vọng tưởng, vì những khái niệm sai lầm về chân hạnh phúc thì dù mỗi ngày mình lập đi

lập lại câu: “Tôi đang hạnh phúc” thì cũng vô ích thôi, cũng chỉ như công trình sơn một bức tường đồ nát thôi. Không phải cứ nhìn đời qua một cặp kính màu, hay cứ nhắm mắt chối bỏ những sự thật bất hoàn hảo, những đau khổ của cuộc đời là mình có hạnh phúc. Cũng không thể cố gắng giữ chặt giây phút hạnh phúc của mình bằng mọi giá. Mà hạnh phúc là sự chuyển hóa tâm sân hận, tâm chấp thủ đang đầu độc tâm hồn ta, là biết nhìn sự vật một cách trung thực, không có sự phê phán của vọng thức. Cứ miệt mài luyện tập lối suy tư đúng đắn như vậy thì ta sẽ thấy rằng hạnh phúc hay đau khổ chỉ là do tâm mình phản ứng với hoàn cảnh bên ngoài mà thôi.

**Hoàng thị Quỳnh-Hoa lược dịch.**

**Nguồn: [art2all.net](http://art2all.net)**

**[www.lequangdang.net](http://www.lequangdang.net)**