



Hoàng Thị Quỳnh Hoa

Bút hiệu: Nguyên Ngọc

Sinh quán: Huế

**Hiện đang cư ngụ tại: Silver Spring,
Maryland, USA**

**Vui chơi đây đó thích ta bà,
Những chuyện ưu phiền muốn tránh xa
Để tâm nghiên cứu thiền, duyên nghiệp
Quỳnh Hoa!**

Tản Mạn Về Hạnh Phúc

“Con xin cảm niệm ơn đức của Thế Tôn đã cho con biết những hạnh phúc bình dị trong cuộc đời này:

- *Sáng nay thức dậy con thật hạnh phúc, khi đôi mắt còn đủ sáng để thấy được đường đi, còn chiêm ngưỡng được nụ cười từ bi, bình an nơi Đức Thế Tôn, và con còn thấy được những người thương bằng đôi mắt thương kính, nhìn thấy bầu trời trong sáng và những hàng cây xanh lá.*
- *Đôi tai của con còn có thể nghe được tiếng nói, tiếng cười của mọi người, tiếng chim hót trong vườn, tiếng trẻ con gọi nhau đồng vọng.*
- *Con đang thở những hơi thở dài, nhẹ và khỏe. Không khí ban mai thật trong lành, dịu mát.*
- *Con còn nói được những tiếng, những lời từ ái rõ ràng với mọi người.*
- *Con cảm nhận hạnh phúc khi biết mình đang đứng vững trên đôi chân và bước nhẹ nhàng thanh thoi đến nơi cần đến.*
- *Con nhận ra đôi tay con còn khả năng dâng hương và nước để cúng dường tam bảo vào buổi sáng trước một ngày mới, và san sẻ vật thực bằng đôi tay cần trọng.*
- *Con nghĩ tới những phút giây hạnh phúc thật đơn sơ mà vô cùng quý giá này để nuôi dưỡng thân tâm và sống một ngày đầy an lạc.”*

Tôi không nhớ đã được đọc bài kệ có tên *Hạnh Phúc Đơn Sơ* này ở đâu, của ai và năm nào. Chỉ nhớ là vì thích quá, vội vàng ghi chép, in vào giấy cứng tặng các bạn tham dự chuyến hành hương 10 chùa tháng Giêng do nhóm Phật Học Tuệ Quang chúng tôi tổ chức năm ấy. Thật vậy, nếu ta còn đầy đủ mắt, tai, mũi, miệng, tứ

chi, và đầu óc bình thường là một hạnh phúc lớn. Nhưng, thử hỏi mấy ai biết trân quý chúng mỗi ngày cho đến khi một trong ngũ căn bị thương tật hay bị mất đi, chúng ta mới giật mình nuối tiếc những ngày hạnh phúc đã qua khi ngũ căn, ngũ lực bình thường mà ta đã không biết trân trọng!

Chú tôi, bút sĩ Hoàng Tá Thích, trong tập truyện ngắn *Mơ Ước Bình Thường*, đưa ra trường hợp một người bạn thân phải lên bàn mổ sau một tai nạn té xe, bị xuất huyết não trầm trọng. Về sau, khi kể cho bạn bè nghe, cô nói: “Trước khi lên bàn mổ, mình nghĩ chỉ cần được sống là đủ và sẽ không bao giờ đòi hỏi bất cứ một điều gì khác.” Nghe có vẻ quen thuộc lắm phải không? vì mấy ai trong hoạn nạn mà không khẩn khứa xin được bình an, chỉ bình an thôi? Nhưng có mấy ai trân trọng một cái tầm thường mà mình sở hữu, đến khi mất đi rồi mới tiếc ngẩn tiếc ngơ! Cô bạn của chú tôi cũng vậy. Sau khi mổ, cô mê man 5 ngày. Cô sống. Nhưng ít lâu sau, bác sĩ cho biết não trạng có vấn đề nên cô không điều khiển được cái tay cầm bút theo ý mình, bác sĩ cần khám lại và chữa trị thêm. Thấy cô buồn quá, chú tôi an ủi, nhắc lại lời cô nói miễn được sống mà thôi. Cô cười buồn đáp: “Lúc đó thì nghĩ như thế thật, nhưng khi được sống rồi thì muốn những điều tốt hơn, mình nghĩ con người chắc ai cũng thế.” Và cô nghĩ cũng đúng vì mấy ai đủ khôn ngoan để cảm nhận những hạnh phúc đơn sơ bình dị trong đời sống hằng ngày. Để kết luận, tác giả trích lời Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14: “Có nhiều người sống mà không nghĩ là mình sẽ chết. Đến khi sắp chết, mới nhận ra là mình chưa sống!” Hãy sống với những gì mình có mỗi ngày, đừng tiếc nuối quá khứ, đừng lo lắng tương lai vì quá khứ đã không còn và tương lai thì chưa tới. Hãy an trú trong hiện tại.

Tôi thì, sáng sáng, sau khi thức dậy xuống nhà là đến bên cửa sổ nơi đặt mấy chậu lan, xịt nước lên các cành, lá, hoa, và chăm chú

tìm xem có chồi non ở cây nào không. Cửa sổ chỉ để được 12 chậu lan nên tôi dặn các em Gia Long đừng mua lan nữa. Lan nhà tôi là do Gia Long tặng vào ngày Lễ Mẹ và ngày sinh nhật tôi. Hễ nhiều hơn là tôi phải đem tặng lại nhà khác. Tôi được ngắm hoa lan quanh năm vì khi nào cũng có ít nhất là hai chậu có hoa và hai chậu có chồi lớn sắp đơm hoa. Sau khi đã tưới mát cho lá, cho hoa, tôi ngồi vào bàn ăn sáng, lặng lẽ ngắm những chậu lan xinh xẻo, đài các, bình yên trên cửa sổ. Sáng nào không phải rời nhà sớm đi tập thể dục thì tôi ra sân trước thăm mấy bụi hồng mới trồng cuối mùa hạ mà nay – sắp sang đông - vẫn còn hoa và thấy lòng thật yên ả, bình an.

Ai sinh ra, lớn lên mà không mơ ước một cuộc đời an bình, hạnh phúc. Nhưng thử hỏi bao nhiêu người có thể tự thấy mình là người có hạnh phúc! Hình như đối với số đông thì hạnh phúc như ả như hiện chập chờn ngoài tầm tay với. Người Mỹ suy nghĩ rất đúng khi thừa nhận mưu cầu hạnh phúc là một quyền tối thượng của người dân, quan trọng ngang với quyền sống và quyền tự do, nên tổ tiên họ đã trang trọng ghi ba thứ quyền công dân căn bản này trong Bản Tuyên Ngôn Độc Lập của họ.

Nhưng hạnh phúc là gì? Làm thế nào để có được hạnh phúc? Có rất nhiều sách viết về đề tài này nhưng tôi thích cách suy diễn của Tiến sĩ Ricard Mathieu. Ông là người Pháp, tác giả cuốn *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Ông cũng là một tu sĩ Phật giáo, hiện đang trụ trì ở một ngôi chùa bên Nepal. Ông nói hai từ hạnh phúc rất khó định nghĩa, mà có định nghĩa thì thường mơ hồ, không được số đông đồng ý. Nhiều tiền thì hạnh phúc? Có danh thì hạnh phúc? Có sức khỏe thì hạnh phúc? Nhiều vợ, nhiều con, nhiều bạn? Hay phải có tất cả những thứ ấy mới có hạnh phúc? Trong sách, Đại Sư Mathieu khuyên không nên tìm hạnh phúc ở bên ngoài vì vạn vật vốn vô thường,

không ai biết và kiểm soát được sự đến đi của chúng. Hôm nay giàu có, ngày mai của cải đội nón ra đi; hôm nay khỏe mạnh, ngày mai bệnh tật đến thăm hỏi; hôm nay lên voi, ngày mai xuống chó. Không ai kiểm soát được chu kỳ thành trụ hoại diệt của chúng. Vì vậy, nên quay về nương tựa ở bản thân để đạt được chân hạnh phúc, tâm bình an. Ông nói, theo quan niệm Phật giáo, hạnh phúc chỉ là một ý niệm, một thói quen mà ông cho rằng ai cũng có thể đạt được. Sách của ông trình bày những phương pháp tập luyện để có được tâm bình an. Ông cho rằng chữ *Happiness* có vẻ mơ hồ nên muốn thay thế bằng chữ kép *Well-being* là tâm bình an để nói đến trạng thái dễ chịu, yên ả, không lo lắng buồn phiền. Có nhiều khi ta lầm lẫn hạnh phúc (happiness) với niềm vui thú (pleasure). Để có được niềm vui, cần có những trợ lực bên ngoài. Mà niềm vui thì chỉ hiện hữu ngắn hạn thôi. Ví dụ, được ăn một món ngon ta vui lắm. Nhưng ngày nào cũng phải ăn món đó thì ta không thấy thú vị nữa, trong khi ta có thể hưởng được tâm bình an (well-being hay inner peace) trong mọi hoàn cảnh nếu ta luyện được tâm không dao động bởi ngoại cảnh. Nếu biết nhìn mọi sự, mọi vật một cách khách quan và biết chấp nhận một sự thật là ta không thể nào thay đổi được tình huống đã xảy ra, không thay đổi được ngoại cảnh thì tâm ta bớt phiền não. Đại sư kể câu chuyện đổi cảnh sinh tình của hai nhân vật cho thấy ý niệm hạnh phúc thay đổi tùy theo cách suy nghĩ của từng cá nhân:

Tôi [Đại Sư Mathieu] còn nhớ một buổi chiều mùa mưa ở Nepal, tôi ngồi trên bậc thềm của chùa chờ các Phật tử đến dự buổi pháp đàm. Sau một cơn mưa giông lớn, cái sân trước biến thành một vũng nước bùn dơ dáy. Chúng tôi phải xếp từng cụm gạch từ cổng đến bậc thềm bước vào chánh điện. Một cô đến, dừng bước ở cổng chùa. Nhìn cái sân đầy nước bùn, cô rón rén bước lên mấy viên

gạch, vừa bước vừa mở miệng chê bai từng viên một. Khi đã an toàn lên đến bậc thềm chỗ tôi ngồi, cô nhìn vũng nước bùn lầy đầu lần nữa và phàn nàn: “Ghê quá! Nếu mà ngã xuống đây thì thật là rùng rợn! 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 Raphaelle. Vừa nhảy qua từng cụm gạch, cô vừa hô: “Hấp! Hấp! Hấp!” và khi qua được bên này, với ánh mắt ngời sáng, cô tươi cười nói: “Vui quá! Cái hay của mùa này là sau cơn mưa, mọi cảnh vật thật tươi mát, không dính một hạt bụi!” Cũng quan cảnh ấy mà hai người có hai lối nhìn khác nhau. Sáu tỷ người [dân số thế giới], sáu tỷ thế giới khác nhau!

Các bạn muốn có tâm vui tươi như cô Raphael hay tâm phiền não như cô bạn kia? Người Mỹ cũng có câu “Look at the brighter side” của một sự việc bất như ý để tâm được nhẹ nhàng. Thay đổi cái nhìn của ta đối với cuộc sống không phải là một thái độ lạc quan khờ khạo, cũng không phải là một thái độ phần khởi giả tạo để đối phó với nghịch cảnh. Vì sự thật thì đau khổ cũng như hạnh phúc vẫn chỉ là một trạng thái nội tâm. Hạnh phúc là sự chuyển hóa tâm sân hận, tâm chấp thủ, 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.

Gần đây, trên mạng có câu chuyện mà người thuật lại nói là chuyện thật về một người quen làm bác sĩ thẩm mỹ rất thành công, rất giàu có. Ông bác sĩ bận rộn làm tiền ở ba nhà thương của ông mà không hề biết đến vợ và con sinh sống như thế nào. Ông cứ tưởng nhiều tiền là vợ con hạnh phúc. Rồi một ngày, ông nhận được giấy vợ đòi li dị mà chung hững. Càng ngạc nhiên hơn

nữa là vợ ông chỉ xin được chia tay mà không cần chia của. Và càng khó hiểu hơn nữa là liền sau đó, bà vợ tái giá với một người bạn học cũ nghèo! Các bạn nào may mắn còn có người bạn đời bên cạnh nên nhớ tìm cơ hội để được cùng nhau “khi xem hoa nở, khi chờ trăng lên.” Đừng quá lo bon chen trong cuộc sống mà bỏ lỡ những dịp có thể cùng người thân chung hưởng những niềm vui bình dị mỗi ngày. Đừng để những tham lam, sân hận, ganh ghét, ích kỷ đầu độc tâm ta, biến chuỗi ngày đáng lẽ hạnh phúc của ta thành những ngày dài phiền não, chán chường. Xin tặng bạn đọc hai câu thơ của cố hòa thượng chùa Từ Đàm, Huế, Ôn Thiện Siêu, mà tôi vẫn tâm tâm niệm niệm mỗi ngày:

Một chút giận, hai chút tham, lặn độn cả đời chi cũng khổ!

Trăm điều lành, ngàn điều nhịn, thong dong tác dạ rứa mà vui.

Nếu thực hành được như lời khuyên trên đây thì tâm ta luôn được yên vui. Một phương pháp nữa có thể đem đến niềm vui mà cũng dễ thực hành mà tôi mới được biết là lời khuyên của Đại Sư Mathieu về cách tiêu tiền. Người đời thường nói tiền không mua được hạnh phúc - dĩ nhiên có nhiều trường hợp ngoại lệ - Đại Sư thì cho rằng tiền có thể mua được hạnh phúc nếu mình không tiêu cho mình (Money can buy happiness when you don't spend on yourself!) Tiền của cho đi có thể đem hạnh phúc cho người mà mình cũng được hưởng lây cái hạnh phúc đó. Thật chí lý quá! Ai mà chẳng thấy lòng hỉ hả khi mình có phương tiện giúp đỡ được người khác. Cứ tiêu tiền cho người, những người thật sự cần giúp đỡ, những người kém may mắn, mình sẽ thấy mình may mắn hơn, hạnh phúc hơn, một thứ hạnh phúc đơn sơ nhưng rất thật, rất dễ đạt. Chắc vợ chồng Bill Gates hạnh phúc mỗi ngày vì họ cho ra rất nhiều. Cho vì tình thương đồng loại, cho vì tấm lòng rộng rãi chứ không phải vì muốn có danh. Nhưng sự thật thì không cần có thật nhiều tiền mới có được thứ hạnh phúc này. Có ít cho ít, có

hiều cho nhiều, hạnh phúc vẫn như nhau miễn lòng mình chân thật muốn giúp đỡ.

Nói tóm lại, hạnh phúc do tâm tạo. Việc mình làm đem đến hạnh phúc cho mình mà không hại người, việc mình làm đem đến hạnh phúc cho người mà không hại mình đều đáng được ca ngợi. Có dịp giúp người qua cơn hoạn nạn thì bản thân cũng thấy mừng vui. Giúp người nhưng đừng chờ đợi người nhớ ơn mình vì lỡ họ không nhớ ơn thì mình lại phiền não! Tiền bạc có thể trực tiếp mua được thú vui (pleasure/happiness) cho mình, tiền bạc có thể trực tiếp mua được hạnh phúc cho người khác và gián tiếp đem lại hạnh phúc cho mình nữa cho nên có được nhiều tiền là một phước báu lớn. Nhưng nhiều khi chỉ cần một nụ cười, một lời nói dịu dàng, một ánh mắt quan tâm cũng đủ làm cho người khác hạnh phúc, đâu cần tiền bạc. Mà những thứ ấy thì ai cũng có, và có thể cho đi mỗi ngày. Và như thế, mỗi một ngày mới có thể là một ngày hạnh phúc. Có nhiều tiền hay không có nhiều tiền không phải là điều kiện cần và đủ để đem lại hạnh phúc cho mình và cho người.

Hoàng Thị Quỳnh Hoa

