

HẠNH PHÚC LÀ Ở NƠI ĐÂY VÀ VÀO LÚC NÀY

Nguyễn Hữu Đức

Ngày hạnh phúc

Vào năm 2012, Liên hiệp Quốc đã thông qua ngày 20-3 hằng năm là Ngày Hạnh Phúc Thế Giới hay Ngày Quốc Tế Hạnh Phúc. Sở dĩ chọn ngày 20-3 vì ngày này có độ dài ban ngày và ban đêm bằng nhau, tức mang ý nghĩa của sự cân bằng.

Cân bằng cái gì? Có nhiều thứ trong cuộc sống rất cần sự cân bằng. Trên phương diện toàn cầu, rất cần sự tính toán phát triển các yếu tố vật chất để hài hòa với các giá trị tinh thần, cân bằng trong phát triển kinh tế bền vững và nỗ lực xóa đói giảm nghèo, đem lại hạnh phúc cho mọi người. Trên phương diện cá nhân, hạnh phúc của cá nhân cần cân bằng hòa chung với hạnh phúc của cộng đồng, cần có sự cân bằng trong trau dồi trí tuệ với từ bi: trí tuệ để thông hiểu sự thật của cuộc sống và từ bi để mở lòng, thông hiểu và chăm lo người khác v.v...

Ngày Hạnh Phúc Thế Giới là ngày toàn thế giới đề cao hạnh phúc là mục tiêu và động lực chung của nhân loại. Ngày này được thông qua nhờ sáng kiến và chiến dịch ngoại giao của Bhutan.

Bhutan là đất nước không đo lường chất lượng sống bằng kinh tế, mà lại dùng *chỉ số hạnh phúc* làm nền tảng đánh giá mức độ hài lòng của người dân sống trong quốc gia này. Chỉ số hạnh phúc là nói gọn của Chỉ số Tổng Hạnh phúc Quốc gia (Gross National Happiness – GNH). Trong cách tính GNH của Bhutan, vấn đề bảo vệ môi trường đi đôi với phát triển

bền vững được xem là cột trụ, sự phát triển vật chất luôn được tính toán để hài hòa với các yếu tố tinh thần, chất lượng lãnh đạo của chính quyền cũng được sẫm soi, đánh giá kỹ lưỡng... Quan tâm về hạnh phúc như thế nên không lấy làm lạ Bhutan đã nỗ lực rất nhiều để Liên Hiệp Quốc thông qua Ngày Hạnh Phúc Thế Giới 20-3 hằng năm.

Lễ kỷ niệm Ngày Hạnh Phúc Thế Giới 20-3-2016 vừa qua, có chủ đề “Hạnh phúc trong Chương trình nghị sự LHQ 2030: Hướng tới tầm nhìn phát triển bền vững mới cho con người và trái đất”. Chương trình nghị sự LHQ 2030 về phát triển bền vững là định hướng để xây dựng thế giới tốt đẹp và hạnh phúc hơn, để mọi người trên thế giới đều được sống trong hòa bình, thịnh vượng, bình đẳng và hòa hợp với thiên nhiên.

Năm nay, trong danh sách “Những quốc gia hạnh phúc nhất”, Đan Mạch được bầu đứng đầu (trong khi Việt Nam đứng hạng 96). Theo báo chí, ngay người dân Đan Mạch chẳng mấy quan tâm đến thông tin này. Người Đan Mạch đã có tiếng là giản dị, khiêm tốn, không thích phô trương. Ngay bia Carlsberg nổi tiếng của họ chỉ nhận là “Probably the best beer in the world” (Có lẽ là loại bia ngon nhất thế giới) mà thôi. Vì vậy, họ không tự khoe mẽ là “đất nước hạnh phúc nhất” đâu, chính Tổ chức Hệ thống giải pháp phát triển bền vững (SDSN) và Viện Hoàn cầu – Đại học Columbia (Mỹ) công bố danh hiệu danh giá đó. Người Đan Mạch chỉ tự hào xứ sở của họ được xem là một trong những quốc gia minh bạch nhất thế giới. Họ cho rằng “hạnh phúc” là một khái niệm rất trừu tượng và xã hội nào cũng có những vấn đề. Họ vẫn còn than phiền, Đan Mạch vẫn còn thiếu nhân viên y tế như bác sĩ, điều dưỡng tại các bệnh viện công, học sinh vẫn còn học quá nhiều giờ, giá sinh hoạt vẫn còn quá đắt đỏ, chế độ phúc lợi cho mọi người còn bị lợi dụng v.v... Như vậy, có thể suy diễn Đan Mạch hạnh phúc nhất vì ở đất nước này, những

gì gọi là bất hạnh hay đau khổ so với các nước khác ít hơn thôi.

Hạnh phúc là đối nghịch với đau khổ?

Rất khó có một định nghĩa chung về hạnh phúc. Bởi vì hạnh phúc là cảm nhận tùy theo mỗi một con người, rất khác biệt tùy theo từng giai đoạn trong cuộc sống họ và tùy theo từng thời kỳ của xã hội. Ngay như quan điểm cho rằng hạnh phúc là sự theo đuổi thành công của con người thì mỗi một con người có cách theo đuổi khác nhau tùy theo quan điểm của mình. Có người cho rằng hạnh phúc là thu đạt được điều mình mong muốn, như sở hữu rất nhiều tiền bạc, có gia đình êm ấm, đạt được danh vọng lừng lẫy... nhưng người khác lại cho rằng hạnh phúc là cho đi, tạo niềm vui và ý nghĩa nào đó cho cuộc sống v.v...

Có ai đó đã nói: “Hạnh phúc chỉ cảm nhận khi ai đó thật sự đã trải qua đau khổ”. Hay Agatha Christie, nhà văn nữ viết truyện trinh thám nổi tiếng người Anh, đã viết: “Chính điều bên trong bản thân bạn khiến bạn hạnh phúc hay bất hạnh”. Rõ ràng, sống trên đời ai không từng trải qua cái gọi là bất hạnh hay đau khổ. Đau khổ là nỗi kinh khiếp của tôi, thế nên tôi chấm dứt được đau khổ thì đúng là tôi hạnh phúc rồi. Thật sự, xét cho cùng, có phải hạnh phúc là đối nghịch của đau khổ?

Krishnamurti đã có một số nhận xét rất đáng suy gẫm về sự đau khổ thuộc phạm vi tâm lý. Theo ông, khi bạn cho rằng hạnh phúc là đối nghịch với đau khổ thì hãy coi chừng, bạn chỉ muốn lẩn trốn khỏi đau khổ là sự thật đang xảy ra với mình bằng những ảo tưởng mà thôi. Khi tôi đau khổ, khi ấy hoạt động mãnh liệt của cái gọi là “tự ngã” (cái tôi) luôn phóng đại, luôn muốn sự an toàn thường hằng khiến tôi tìm cách lẩn tránh, chạy trốn đau khổ đó. Thế là tôi chạy theo đề

thu đạt, sở hữu cái gọi là “hạnh phúc” thật ra chỉ là từ ngữ, là nhãn hiệu trong đầu mà tôi đã gán ghép là sự đối nghịch của đau khổ. Rất nhiều trường hợp, “hạnh phúc” đó đưa đến “lợi mình, hại người” hay ảo tưởng đưa cái tôi là kẻ lừa đảo đội lốt vị thánh đi từ sai lầm này sang sai lầm khác... Theo Krisnamurti, không hy vọng, tham cầu hạnh phúc để “trị” đau khổ, chỉ cần giáp mặt, sống trọn vẹn với đau khổ, tỉnh thức và thấu hiểu đau khổ. Giống như chân lý “Diệt đế” của Đức Phật: *“Một khi gốc của mọi tham ái được tận diệt thì sự khổ cũng được tận diệt”*.

Hạnh phúc là lòng yêu thương hay sự ưa thích?

Hạnh phúc là những gì có trong ta chứ không phải là những gì nằm ngoài ta. Agatha Christie, đã có lý khi viết: “Chính điều bên trong bản thân bạn khiến bạn hạnh phúc hay bất hạnh”. Những gì nằm ngoài ta như tiền của vật chất, danh vọng quyền thế... không mang lại hạnh phúc thật sự cho con người. Tất cả ở ngoài ta, thậm chí là thân ta cũng chỉ là phù du tạm bợ, có đó rồi mất đó, và tự trong những thứ đó luôn mang mầm mống của khổ đau. Rốt lại, con người cảm nhận được hạnh phúc hay không, phụ thuộc vào những gì họ có trong tâm thức của mình, như từ bi, yêu thương... Tức hạnh phúc không là những gì nằm ngoài ta.

Nói đến yêu thương, nhiều người thường cho rằng đó cũng là sự ưa thích. Tôi yêu thương đồng loại cũng có nghĩa tôi ưa thích sự hiện diện, cách ứng xử, số phận đa dạng của những người sống trên trái đất này cùng với tôi. Nhưng có phải yêu thương là ưa thích?

Trên mạng có lan truyền lời của Đức Phật mà mọi người đọc rất thâm thía như sau: *“Ta nên yêu thương chứ không nên ưa thích. Vì ta ưa thích một đóa hoa đẹp, ta rất dễ hái nó làm*

của riêng mình. Còn ta yêu thương đóa hoa đó, ta sẽ tưới tắm, chăm sóc nó”.

Theo lời dạy của Đức Phật, yêu thương không phải là sự chiếm hữu còn ưa thích thì bao hàm sự mong muốn sở hữu đối tượng được ưa thích. Yêu thương với nội hàm là sở hữu chắc chắn không đem đến hạnh phúc. Bởi vì mong cầu sở hữu luôn dẫn đến sự ghen tuông, sự sợ hãi, lòng sân hận và vô số xung đột phát sinh từ trạng thái muốn sở hữu đó. Thế sao gọi là hạnh phúc?

Tôi nhớ đã đọc được câu nói của Thầy Thích Nhất Hạnh: “Chúng ta thực tập yêu thương thực tập từ bi và biết rằng yêu thương đem đến hạnh phúc. Không có yêu thương thì không có hạnh phúc. Tất cả những bậc đạo sư xưa nay đều dạy ta yêu thương và các yêu thương cụ thể nhất là: Tránh gây đau khổ và hiến tặng niềm vui”.

Hạnh phúc là ở nơi đây và vào lúc này

Trong cuộc sống thường ngày, rất dễ chúng ta làm lạc, không còn minh định sự cần thiết mà sa vào sự nô lệ ký ức tâm lý và suy nghĩ lung tung về tương lai. Chúng ta dễ có sự nỗ lực và nghĩ hạnh phúc có được khi ta có cái này cái kia, thành đạt cho được điều này điều nọ, cho nên, chúng ta thường nghĩ nhiều về quá khứ và dồn tâm tư để hoạch định tương lai. Thế là, chúng ta không còn làm chủ bản thân mà đánh mất mình trong tiếc thương vô vàn quá khứ, lo lắng quá đáng cho tương lai và hoàn toàn không nhận thức được hiện tại đang sống. Nói theo nhà Phật là chúng ta không có “chánh niệm” để buông bỏ sự bám chặt ký ức và xả bỏ sự phóng hiện tương lai. Có thể ta có niềm vui nào đó khi nghĩ tưởng về quá khứ và tương lai, nhưng đó có là hạnh phúc thật sự?

Từ xa xưa, triết lý đạo Phật đã nói về phương pháp tu tập để “an trú trong hiện tại”. Nhờ tu tập mà con người biết vượt qua các ảo tưởng tai hại của ký ức và sự mơ tưởng. Vượt qua đây không có nghĩa là chối bỏ hoàn toàn ký ức và sự mơ tưởng, mà là không câu nệ, cố chấp vào ký ức và sự mơ tưởng đó bằng tâm tham sân si.

Khi tỉnh thức sống trong hiện tại, ta ý thức được rằng, giờ phút hiện tại này có đầy đủ tất cả: quá khứ và tương lai. Vì có đầy đủ tất cả, nên nếu ta cảm thấy hạnh phúc trong hiện tại là ta cũng đang chuyển hóa những khổ đau trong quá khứ, và cũng đang xây dựng cho mình một tương lai an vui.

Không khổ sở quay tìm về quá khứ, không mơ tưởng đến tương lai chính là để hạnh phúc ở nơi đây và vào lúc này.

Nguyễn Hữu Đức

Chuyển Đến: Nguyễn Quang

Ngày 12 tháng 3 năm 4895 – Bính Thân (18/4/2016)

www.vietnamvanhien.net