

Từ Bi Tạo Hạnh Phúc



Các bạn thân mến,

Hầu hết ai ai trong chúng ta cũng đều mong được sống trong hạnh phúc. Đây là một ý niệm hay khái niệm mà chúng ta đều hướng đến dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Cũng là một chuyện bình thường thôi, tất cả các tôn giáo hay các nghệ thuật sống đều hướng con người đến chỗ bình an, hạnh phúc, chứ đâu có dạy chúng ta sống khổ đau...

Vậy mà cũng không ít người cả đời mài mò, làm mọi cách để có được hạnh phúc, nhưng rồi đến lúc cuối đời, họ cũng phải thú nhận là mình không tìm ra hạnh phúc đời mình qua bao năm tháng thăng trầm.

Cũng vì mỗi người có một khái niệm riêng về hạnh phúc, khi được đặt câu hỏi: “Thế nào là Hạnh Phúc ?” thì không ai giống ai cả.

Sự giáo dục của gia đình, nhà trường, ảnh hưởng của môi trường đang sống cùng bạn bè, đồng nghiệp luôn nhào nặng để chúng ta tương đối có thể hợp, có thể đứng chung với nhau để cùng đi tiếp, nhưng hành trình của mỗi người thì mỗi khác, thậm chí luôn cả những người đã thành thân với nhau. Rất khó để có một công thức hữu hiệu cho mọi người trên con đường đi tìm hạnh phúc. Vũ trụ thì bao la, vô cùng tận mà đời người và công sức thì quá là ngắn ngủi. Vậy thì phải làm sao để có thể nắm được hương vị của Hạnh phúc đây?

Với tôi, sau những năm tháng rong ruổi, nhìn lại mình thì thiệt là “đời đã rong rêu”, nhưng tôi cũng chẳng bi quan chi cho lắm, nếu có cơ hội đi ngược dòng thời gian, có lẽ tôi cũng sẽ sống như đã từng sống qua, mặc dù cũng có rải rác một số chuyện mà nếu cách hành xử của mình có ý thức, có chánh niệm như đã được dạy dỗ sau này thì hay biết mấy. Tôi cũng không để lòng mình vì vậy mà ưu phiền dày vò tội nghiệp, bài học của quá khứ được ghi nhận để trong tương lai mình không lặp lại lỗi lầm xưa là tốt lắm rồi, mỗi ngày thấy, biết mình một

chút, lau chùi cho sạch sẽ một chút há chẳng tốt hơn không? Còn hạnh phúc là gì gì cũng chẳng nên để ý, hạt giống tốt thì quả tốt, vậy thôi! Có hưởng được hết không còn tùy thuộc vào duyên nghiệp của mình nữa, nó tùy thuộc rất nhiều vào yếu tố của con người đó nữa.

Yếu tố căn bản hàng đầu mà Bụt luôn mong đợi phải có được ở chúng ta là lòng Từ Bi, vì không có từ bi thì mọi đức hạnh kế tiếp cũng sẽ không bao giờ có được. Cho nên phải học và nuôi dưỡng lòng từ bi mà ai ai cũng có sẵn cả, không phải chỉ với người khác, mà trước tiên là từ bi với chính mình. Vì hạnh phúc vốn xuất phát từ bên trong của ta. Đôi khi nhìn nhận một cách đúng đắn, chân thực, ta sẽ thấy hạnh phúc đơn sơ trong ta, bất chấp những gì đang diễn ra. Một khi có được lòng từ bi, được nuôi dưỡng liên tục, ta sẽ dễ dàng thấy và cảm nhận được nỗi đau, cảnh khó khăn, neo đơn của người khác và khiến ta có lòng quan tâm đến họ nhiều hơn. Tôi cho đây là một cách sống, một cách thực tập cả một đời người.

Các bạn thân mến,

Có lần tôi đọc đâu đó, khoa học có chứng minh rằng năng lượng của một cơn giận trong một tiếng đồng hồ có thể được so sánh ngang hàng với năng lượng của tám giờ mất ngủ. Cho nên sự duy trì lòng từ bi bên trong tâm trí và luôn gần gũi với những người hiền lành để sự tức giận không đến nhanh, không bùng nổ, được nhận diện, ôm ấp và xoa dịu một cách có hiệu quả tốt, cảm giác giận dữ càng được kéo dài sẽ làm ta càng mất ăn, khó ngủ và cái thân sẽ bị ảnh hưởng và dễ gây ra bệnh. Hãy tập sống như trẻ con, vô tư, dễ gần gũi và rất trung thực. Trẻ con không quan tâm đến tôn giáo, màu da, chủng tộc hay gia thế, danh tiếng của một ai. Trẻ con nhìn đời với đôi mắt thuần khiết không phân biệt hay bị ảnh hưởng bởi các màu sắc của cuộc đời.

Khi lòng từ bi luôn được tưới tắm, sẽ khiến ta thường có khuynh hướng giúp đỡ người khác, thực tập việc “sáng cho người niềm vui, chiều giúp người bớt khổ” trong khả năng và hoàn cảnh cho phép của mình, thí dụ như tạo cơ hội để bạn bè, thân hữu tham gia đóng góp công đức, từ thiện, chia sẻ, giúp đỡ những người yếu kém, cơ nhỡ, neo đơn; và đôi khi ta cũng nên dành chút thì giờ để lắng nghe sâu những tâm tư khi họ buồn phiền, lo lắng, bế tắc...Để họ có cơ hội nói ra, họ cũng nhẹ lòng và biết đâu chừng khi kể lại, họ cũng nhận ra là chuyện không đến nỗi bi đát như họ làm tưởng bấy lâu, và cũng giúp cho người nghe bồi dưỡng thêm sức mạnh của hạnh lắng nghe. Làm được những chuyện thường ngày tương đối giản đơn như vậy, chắc chắn ta sẽ không cảm thấy cô

độc hay bi quan và có niềm vui với chính mình. Đó cũng là những hạnh phúc nho nhỏ vậy.

Ngoài ra, khi thấy ai đó làm điều tốt, hãy vui mừng vì trong xã hội có thêm một điều tốt đẹp. Biết vui mừng với bạn bè thân hữu khi biết họ đã vượt qua những khổ ải của cuộc sống và có được sự êm ấm trong gia đình, hoặc con cái họ thành công gặt hái điều tốt đẹp trong trường học lẫn trường đời.

Biết vui với niềm vui của thiên hạ, cũng cần phải tu tập, vì nói thì dễ, nhưng làm thì rất khó, vì con người chúng ta đầy những khoe khoang vì đã có câu „đẹp khoe, xấu che“ tự bao giờ, rồi lại thêm ganh ghét, đố kỵ khi thấy người khác làm được điều tốt, rồi mặc cảm tự ti, hơn thua trong ta nổi dậy, đưa đến những tâm hành bất thiện, bòn rút những chân tâm đẹp nhất trong ta. Những tâm hành tiêu cực này chỉ thiệt thòi cho thân tâm ta mà thôi.

Ngày xưa Ba tôi hay tập cho các con có thói quen, trước khi đi ngủ nên dành một giây lát kiểm điểm những điều tốt xấu mình đã làm ngày hôm đó, tự hứa sẽ làm tiếp tục các điều tốt và không nên làm các chuyện xấu, cầu mong những gì xấu xa với mình khép lại như một ngày sắp qua. Rồi khoảnh khắc một ngày mới bắt đầu, hãy cầu mong và hướng lòng đến những điều tốt đẹp sẽ đến với một ngày mới tinh. Bây giờ đôi khi nhớ lại, tôi thương Ba nhiều hơn nữa vì những viên thuốc bổ này, và sau này, Sư Ông yêu kính của tôi cũng dạy rằng : “Cầu nguyện để gieo mầm hạnh phúc trong tâm hồn, không chỉ cho chính mình, mà còn lan tỏa, gửi an lành đến khắp thế gian” (Tâm bình thì thế giới bình).

Các bạn thân mến,

Cầu nguyện là một việc rất đơn giản mà ai ai cũng làm được. Ba dạy, cầu nguyện giúp tích thêm công đức (?), tôi thì thấy tâm tôi được tĩnh tại, an lành khi cầu nguyện. Với người trong gia đình, tôi cầu mong họ luôn khỏe mạnh, luôn có bên tôi càng lâu càng tốt; Với bè bạn thân hữu đồng đạo, tôi cầu mong cho gia đạo họ luôn trong ấm ngoài êm, con cháu ngoan hiền, công thành danh toại; Với những thân phận nghèo khổ, cầu mong họ chóng tai qua nạn khỏi, gặp nhiều may mắn hơn, được giúp đỡ nhiều hơn trong cảnh túng quẫn cơ hàn; Và với những người không ưa tôi hay thậm chí ghét tôi, cũng xin cầu mong họ đừng làm điều không đúng, rũ bỏ bớt oán thù, lãng quên mọi sân hận để tâm tư phần nào được an lạc. Ba tuy không đi chùa nhiều như Bà Nội, Ngoại hay

Má, nhưng những lời Ba dặn sao mà giống y chang bốn câu trong Kinh Pháp Cú:

**“Không làm mọi điều ác, Thành tựu các hạnh lành, Tâm Ý giữ trong sạch,
Chính lời chư Phật dạy”** (K.Pháp Cú)

Suy cho cùng, „Gieo nhân nào gặt quả nấy“, ta sống thế nào? Kết quả nhận lại Hạnh Phúc hay Khổ Đau chính là câu trả lời. Cuộc đời có những cách rất đơn giản để gieo và hưởng mầm hạnh phúc, nhưng chúng ta thường hay hời hợt bỏ qua. Chìa khóa để mở cánh cửa ngôi nhà Hạnh phúc ai ai cũng có sẵn. Chúc các bạn luôn tinh tấn và an lạc.

Hiên trúc – Thu 2023

BÔNG LỤC BÌNH

Kính mời đọc thêm những sáng tác khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 9100 TÁC PHẨM