



VÀI DÒNG TẢN MẠN

Tìm HẠNH PHÚC

Ở đời, ai lại không muốn mạnh khỏe, vui vẻ, sung sướng ... để được hạnh phúc? Như vậy, đi tìm hạnh phúc và tránh khổ đau vẫn là mục tiêu theo đuổi của con người trong muôn thuở..

Chúng ta thử hỏi xem phải sống như thế nào, phải làm sao, phải cần có những điều kiện gì để mong có hạnh phúc? Ở đây, chúng tôi chỉ mong cùng các bạn trao đổi ngắn gọn những gì liên quan đến hạnh phúc bình dị của đời thường mà chúng ta mong vươn tới chứ không dám triết lý cao xa hay lý luận dài dòng chi cả, mong quý bạn hiểu cho.

1.CẦN CÓ SỨC KHỎE

Muốn có hạnh phúc trước nhất là phải có sức khỏe. Nằm trên đống vàng mà bệnh hoạn, đau yếu thì vẫn khổ như thường: một ông vua đang nằm trên giường bệnh rên la, khổ sở thì chưa chắc vui sướng bằng người ăn xin khỏe mạnh

Mất tiền bạc, tài sản là mất đi một phần cuộc sống. Mất phẩm giá con người là mất khá nhiều. Còn mất sức khỏe thì kể như là mất tất cả.

2.GIẢI QUYẾT ĐƯỢC NHU CẦU CƠM ÁO THƯỜNG NGÀY

Sau sức khỏe, điều quan trọng nên kể đến phải là nhu cầu vật chất như cơm ăn, áo mặc, nhà ở, thuốc men...nói nôm na là cơm áo gạo tiền, cần giải quyết thỏa đáng mới được. Không thể nào nói hạnh phúc khi bữa đói, bữa no, không nhà không cửa, thiếu trước hụt sau, nợ nần ngập đầu, ngập cổ. ..."Có thực mới vực được đạo", chứ sao!

3. TIỀN BẠC TỐI THIỂU

Tiền bạc cần có tối thiểu để tiêu xài và chi dùng khi có việc bất trắc xảy ra như đau yếu, tai nạn. Thật ra không tiền thì



khó mong làm được gì cho cam. Tuy tiền không phải là tất cả, không thể đem lại hạnh phúc thật sự, nhưng tiền không phải chẳng là gì. Quản lý đúng đồng tiền đang làm ra có thể giúp ta xoay sở khi có việc cần kíp. Có những trường hợp dùng tiền bạc có thể giải quyết được khó khăn khi tìm hạnh phúc; chẳng hạn, nếu bạn bị bệnh tật hay già yếu không có ai săn sóc, dưỡng nuôi thì chừng ấy tiền sẽ là người giúp việc đắc lực để lo cho bạn vì bạn có của để lấy của che thân.

Xin kể vài câu khá hay về tiền bạc:

- Tiền bạc là tên đầy tớ tốt nhưng là ông chủ rất xấu.
- Có nhiều tiền có thể mua một tòa lâu đài nhưng chưa chắc tạo được mái ấm gia đình.
- Có nhiều tiền có thể mua được địa vị nhưng chưa chắc mua được phẩm giá con người..

4. VUI HƯỞNG HIỆN TẠI VÀ BẰNG LÒNG CÁI ĐANG CÓ

Hôm nay hay hiện tại là ngày

quan trọng nhất vì hôm qua là quá khứ, đã qua rồi, chỉ còn là ấn tượng trong trí nhớ, ta không níu lại được. Còn ngày mai, là tương lai, chỉ là suy tưởng, mơ hồ, viễn vông làm sao ta nắm chắc được ngay bây giờ? Chúng ta chỉ sống được giây phút hôm nay vì hiện tại là giao điểm của hai chiều mịt mờ không tưởng là quá khứ và tương lai.

Hạnh phúc không phải là mục tiêu ở xa, ta chờ đến mà là hành trình hôm nay, ngay trên chặng đường ta đang đi. Như vậy, ta hãy vui sống trọn vẹn cho ngày hôm nay. Hãy tận hưởng hoa hồng đang nở bên cửa sổ ngay hôm nay, ngay bây giờ, mà đừng chờ ngày mai, vì ngày mai nó sẽ tàn không còn nữa.

Người sống hạnh phúc là người bằng lòng những gì mình đang có trong hiện tại... Họ biết “tri túc”, biết an phận nghĩa là không “đứng núi này trông núi nọ” hoài, không “thả mồi bắt bóng” mãi. Họ biết rằng “Một cái trong tay bằng hai cái chưa có”. Nếu hoàn cảnh tốt, thuận lợi thì tìm mọi cách để tận hưởng, nếu xấu thì sẵn sàng chấp nhận để tìm cách cải thiện. Định mệnh chỉ họ cho có được trái chanh còm, thì họ cải thiện, biến nó thành ly nước giải khát thơm ngọt – hay hơn là họ chỉ mơ ước trái nho, trái cam không có được.

Thiết tưởng hạnh phúc không phải là cái gì quá to tát hay quá trọng đại, ta mãi trông chờ. Mà hạnh phúc là những niềm vui, những cái nhỏ nhỏ, bình thường trước mắt ta đang có. Thí dụ, sáng nay thức dậy cảm thấy trong người khỏe khoắn không đau ốm, không vui sao? Hôm nay có việc để đi làm mà không bị thất nghiệp như nhiều người khác, không đáng mừng sao? Lâu ngày gặp lại người bạn cũ tay bắt mặt mừng, không thích thú sao?

Thật ra có những hạnh phúc đang sẵn



trong tay mà ta không thấy. Ví dụ như vào bệnh viện thấy quá nhiều người đau yếu nằm la liệt còn ta thì khỏe mạnh đi xông xổi - không sướng sao? Dù ta lảng tai hay mất nhìn không rõ nhưng biết rằng trong đời này có biết bao nhiêu người điếc và mù không còn nghe hay thấy chi nữa cả - không may mắn sao ?

5. GIỮ TÂM HỒN YÊN TĨNH, THỤ THÁI

Nên nhớ rằng tất cả cuộc sống chúng ta vui sướng hay khổ đau, mạnh khỏe hay bệnh hoạn, sống lâu hay chết sớm, một phần lớn đều do trạng thái tâm hồn cả. Nó được xem như viên chỉ huy trưởng, người lãnh đạo toàn diện con người của chúng ta, từ tâm hồn đến thể xác. Cái gì làm cho nó êm ái, hưng phấn thì cuộc sống của ta được tích cực, thăng hoa, ngược lại cái gì làm cho nó căng thẳng, sa sút thì cuộc sống

của ta sẽ tàn tạ và tuổi đời sẽ rút ngắn đi. Một tâm hồn vui vẻ, một trái tim yêu đời sẽ ngừa được bệnh hơn cả kho thuốc men. Điều này đã xác minh được bằng những khảo nghiệm khoa học.

Ta cũng nên biết quên và buông xả những việc trái tai gay mắt, những buồn phiền, hờn giận... để tâm hồn được vắng lặng, thanh thản. Nhớ cho: đời người rất ngắn ngủi, hơi đâu mà khổ tâm vì “tình đời đen bạc, lòng người đổi thay” hay một nghịch cảnh trở trêu mà ta không làm sao tránh khỏi: Đây là cuộc đời là cõi vô thường mà ! Nhưng tất cả rồi sẽ trôi qua. đến một lúc rồi đi có gì đâu trường cửu trong cõi đời này? Nếu ta càng coi cái gì quá quan trọng, quá lớn lao, to tát thì ta sẽ càng khổ tâm vì cái đó . Muốn khỏi đau khổ, điều quan trọng là đừng xem gì quá quan trọng cả để được “an nhiên tự tại”.



6. SỐNG CỞI MỞ, YÊU THƯƠNG

Đừng coi mình là “Trung tâm vũ trụ” quá to lớn, vĩ đại . Cũng đừng quá lo lắng cho “ Cái tôi đáng ghét của mình” (Le Moi haissable Pascal) mà nên vượt ra khỏi bản thân hẹp hòi này để nghĩ đến người khác, để quan tâm đến những người thân yêu .. Những bậc vĩ nhân như Phật và Chúa, đã hướng chúng ta đi tìm hạnh phúc bằng con đường Từ bi - Bác ái: quên mình để mưu cầu cuộc sống tốt đẹp cho tha nhân. Hai Ngài dạy ta phải yêu thương, vì Tình thương là điều cao quý nhất trên đời này nên được người đời tôn thờ muôn thuở, mặc dù sống rất đạm bạc không có tài sản riêng tư chi cả. Tài sản của hai Ngài là Từ Tâm bao la như trời biển.. Sống ích kỷ chỉ biết có mình thì chẳng khác nào con ốc thu mình vào vỏ hẹp tối tăm, suốt đời hiu quạnh, cô đơn ..

Người hạnh phúc luôn mong giúp

đỡ, mong đem niềm vui hay những gì tốt đẹp cho người khác mà không mong chờ sự đền đáp lại vì khi cho họ đã được nhận rồi. Người nào cầm hoa hồng tặng ai thì tay người ấy thơm hoa hồng. Sự cho đi của họ xuất phát từ con tim, từ tình cảm yêu thương thật sự. Mang niềm vui cho người khác tức là tìm niềm vui cho chính mình, và cũng là ý nghĩa đời sống của họ “Sống yêu thương để được yêu thương”. Cho nên, họ cảm thấy vui sướng biết bao khi góp lời an ủi, khuyến khích hay khen tặng ai cũng như khi được chia sẻ sướng khổ, vui buồn với người khác qua lòng cảm thông và thương mến chân thành giữa con người với con người với nhau. Trái tim hoàn hảo nhất là trái tim chia sẻ yêu thương nhiều nhất.

Kết luận : Tôi mạo muội nghĩ rằng: hạnh phúc không do hoàn cảnh hay sự vật bên ngoài mà chính yếu là do trạng thái tâm hồn bên trong. đối với ngoại cảnh mà ra. Do đó, nhà Phật khuyên ta nên “đối cảnh vô tâm”.Sướng hay khổ, vui hay buồn tùy thuộc vào góc cạnh ta nhìn thế giới bên ngoài thế nào, vào cách cảm nhận và ứng biến trước cuộc sống. ra sao?

Mang kính hồng hay kính đen mà nhìn đời ? (Tẻ vui cũng bởi lòng người mà ra - Nguyễn Du)

Nói chung là do quan điểm sống của ta: lạc quan hay bi quan mà vui hay khổ.

Thiết tưởng : Tâm là mấu chốt, là cốt lõi. Đau khổ là do tâm mà Hạnh phúc cũng do tâm vậy .

QUANG TUẤN