

Đây là một bài phỏng vấn của ông Allen Wallace nói về thế nào là chân hạnh phúc đăng trên một tờ báo Phật học. Ông Allen Wallace là một học giả và cũng là một nhà Phật học Hoa kỳ nổi tiếng. Ông đang điều hành những chương trình dài hạn tại Santa Barbara Institute và đại học UCLA, nghiên cứu về sự liên hệ giữa thiền tập và hạnh phúc.

Trong bài này ông chia sẻ và giới thiệu về quyển sách mới của mình có tựa đề là *Genuine Happiness*, vừa mới được xuất bản. Xin được gửi đến các anh chị.

Một buổi sáng đầu thu ở nhà Chuyển Hóa, W. VA

Duy Nhiên

# Hạnh Phúc Chân Thật Là Gì?

## Thế nào là một hạnh phúc chân thật (genuine happiness)?

Tôi nghĩ ta dùng chữ "con người hưng thịnh" (human flourishing) thì chính xác hơn, vì nó có gốc từ chữ *eudaimonia* của Hy Lạp. Dịch là hạnh phúc chân thật cũng được, nhưng tôi nghĩ "hưng thịnh" (flourishing) thì chính xác hơn.

## Và hạnh phúc ấy sẽ mang lại cho ta những gì?

Một cuộc sống có ý nghĩa.

## Cái gì làm cho cuộc sống ta có ý nghĩa?

Theo tôi thì đó phải là cho **mỗi ngày** chứ không phải là chỉ cho một cuộc sống. Tôi thấy có **bốn yếu tố** cho một ngày hạnh phúc. Thứ nhất là ngày hôm nay mình có **sống trong giới hạnh** hay không? Mà ở đây tôi chỉ nói về những luân lý căn bản trong đạo Phật thôi, ví dụ như đừng làm hại ai, đừng nói nặng lời với ai, cố gắng thực tập từ bi và chánh niệm. Điều thứ hai là tôi **cảm thấy hạnh phúc** thay vì là khổ đau. Tôi đã gặp những người có tu tập, lúc nào họ cũng biểu lộ ra một sự bình an trong những bước đi của họ, trong lối hành xử của họ đối với những khó khăn trong cuộc sống và khi tiếp xúc với người khác. Điều thứ ba là đi **tim sự thật**, muốn thấy và hiểu rõ được thực tại, chân tướng của chính mình và cuộc sống. Và ta có thể ngồi yên trong căn phòng nhỏ của mình mà vẫn có thể làm hết được những việc ấy. Nhưng có điều là trong chúng ta không có ai là riêng rẽ và độc lập hết. Vì vậy muốn có một đời sống hạnh phúc, ta phải trả lời câu hỏi thứ tư này "**Ta mang lại gì cho cuộc đời này?**"

Nếu tôi có thể nhìn lại một ngày trong đời mình và thấy có đủ bốn yếu tố: **giới hạnh, hạnh phúc, sự thật và biết nghĩ đến chung quanh**, thì tôi có thể nói rằng "Tôi là một người có hạnh phúc."

Vấn đề hạnh phúc không hề tùy thuộc vào trương mục ngân hàng của ta, hoặc thái độ của vợ hay chồng mình, vào công việc làm hay số tiền lương của ta. Ta có thể sống một đời tròn đầy ý nghĩa, cho dầu nếu ta chỉ còn lại mười phút để sống trên cuộc đời này.

## Trong bốn yếu tố ấy không có yếu tố sức khỏe, như vậy sức khỏe không là một yếu tố quan trọng sao?

Sự thật là không! Một người học trò của tôi bị mang một chứng bệnh rất hiếm và nan y, mỗi ngày anh ta đều phải vào bệnh viện để chữa trị và được cho thuốc. Và anh phải sống như vậy trọn cuộc đời còn lại của mình. Ta có thể nói rằng "Thật là tội nghiệp và khổ cho anh! Hoàn cảnh thật đáng thương quá!" Nhưng ngày hôm kia tôi gặp anh, anh bảo tôi, "Allen này, tôi đang *'flourishing'* đây!" Và tôi cảm thấy anh thật sự như thế. **Anh ta tìm được cho mình con đường đi giữa những giới hạn, và trong những điều kiện nào đang có mặt với anh.** Tâm ý anh trong sáng. Anh đọc sách, anh viết bài, anh tăng trưởng.

Anh ngồi thiền mỗi ngày, và anh còn dạy thiền cho các bệnh nhân nan y khác trong bệnh viện nữa.

Anh ta sống một cuộc sống rất tròn đầy ý nghĩa, và anh có thể thành thật nói rằng mình đang có hạnh phúc.

### **Bí quyết của anh ta là gì?**

Anh ta không đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài mình. Khi chúng ta trông cậy vào địa vị, tiền bạc, vào vợ hay chồng của mình để mang lại hạnh phúc, thì ta sẽ không bao giờ có hạnh phúc. Vì chúng ta nương tựa vào những gì không phải của mình. Và lại nữa, những người chung quanh cũng đang tranh dành với ta những thứ tiền bạc và địa vị ấy, mà chúng đâu có dư dả cho tất cả mọi người đâu. Đáng buồn là vậy.

### **Còn điều đáng vui?**

Điều đáng mừng là hạnh phúc chân thật không có đem bày bán ở ngoài phố chợ, mà hề có tiền là ta có thể đi mua về cho mình. Một trong những điều bí mật mà ít có ai khám phá được là: cái hạnh phúc mà ta đang đi tìm ở những chức vụ cao, trong một người chồng hay người vợ gương mẫu, đứa con ngoan, sức khoẻ đầy đủ, việc làm tốt, có an ninh, có diện mạo đẹp... thật ra chúng lúc nào cũng đang có sẵn bên trong ta, chỉ cần ta tiếp xúc mà thôi. Thay vì đi tìm bên ngoài thì tại sao ta lại không thử quay vào tìm bên trong chính mình đi, thử xem sao!

Nhưng điều ấy không có nghĩa là ta sẽ không lấy vợ hay chồng, đi mua xe, hay tìm một việc làm cho ưng ý. Nhưng tôi chỉ muốn nói rằng, **nếu bạn có hạnh phúc thì hạnh phúc ấy không hề tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài**, vì chúng không nằm trong sự kiểm soát của bạn.

### **Mọi người ai cũng nói rằng tiền bạc, địa vị không mang lại cho mình hạnh phúc, nhưng có mấy ai là thật sự sống như vậy đâu?**

Thật ra thì trong thâm tâm chúng ta **chưa thật sự có niềm tin**. Chúng ta vẫn đi tìm kiếm bên ngoài, đeo đuổi những gì mà ta nghĩ nó sẽ mang lại cho mình hạnh phúc - danh vọng, chức vụ, tình yêu, một sự an ninh về tiền bạc và tình cảm. Chúng ta không có hy vọng và niềm tin vào một hạnh phúc chân thật nào đó. Ta tự nhủ rằng, "Có lẽ một hạnh phúc chân thật không có mặt đâu, nói cho nghe hay ho vậy thôi. Mình thì bằng lòng với một iPod hay một big screen tivi, như vậy là vui rồi. Không đòi hỏi hay cầu mong gì xa xôi hết" Hoặc cũng có người nói rằng, "Thôi đừng nói chuyện hạnh phúc, chỉ ráng qua được ngày hôm nay là đủ khoẻ rồi!" Tôi nghĩ họ cũng đáng thương thật!

### **Như vậy đó có phải là một sự tuyệt vọng không?**

Nó là một trạng thái mà tâm ta không còn không gian nữa, ta đánh mất đi một cái nhìn rộng lớn. Tôi nghĩ tới **tâm từ, metta**. Khi thực tập tâm từ, chúng ta bắt đầu bằng một tình thương với chính mình. Nhưng điều ấy không có nghĩa là "Công việc nào là tốt nhất cho

tôi đây? Lương bao nhiêu là xứng đáng với mình đây?" Nhưng chính là, "Làm cách nào để ta được *hung thịnh*?" "Ta nên sống cách nào để ta có hạnh phúc, an lạc và có ý nghĩa đây?" Và sau đó, ta nói rộng cái nhìn đó ra, "Làm thế nào để những người đang sống trong khổ đau tìm được một hạnh phúc thật sự đây?"

**Shantideva nói, "Những kẻ đi trốn tránh khổ đau lại cứ cắm đầu lao mình vào chôn khổ đau. Chính vì sự tham muốn hạnh phúc mà họ lại vô tình đi phá vỡ cái hạnh phúc mà họ đang có, và xem chúng như kẻ thù." Tại sao lại như vậy? Tại sao chúng ta lại ít ai chọn con đường tu học, nếu như nó có thể mang lại cho mình một hạnh phúc chân thật?**

Thật ra câu trả lời là vì chúng ta không hề biết cái gì có thể mang lại cho mình một hạnh phúc thật sự. Sẽ cần một thời gian dài và những kinh nghiệm khổ đau trước khi ta tỉnh thức dậy và ghi nhận được những gì đang xảy ra. Chúng ta bị kết chặt vào những hình tượng, ý niệm trong đầu "Phải chi vợ hay chồng tôi là người như vậy, phải chi tôi có được công việc như vậy, có được một số tiền như vậy, tương diện tôi như vậy, sức khoẻ tôi như vậy... tôi sẽ có hạnh phúc." Nhưng đó chỉ là một ảo tưởng mà thôi.

Chúng ta chắc ai cũng biết những người có đầy đủ sức khoẻ, có tiền bạc, địa vị, dư thừa tình yêu... nhưng họ cũng vẫn mang đầy khổ đau. Những người đó là thầy của chúng ta, vì họ dạy cho ta một bài học lớn. Họ dạy cho ta thấy rằng, mình có thể trúng một tấm vé số lớn của cuộc đời nhưng vẫn thua trật tấm vé số của hạnh phúc.

**Khi Ông nói về một "hạnh phúc chân thật", thì có lẽ ý ông ám chỉ rằng trong cuộc đời còn có những loại hạnh phúc khác nữa?**

Phải rồi! Chúng ta thường lầm lẫn cái mà đức Phật gọi là *Bát Phong*, tám ngọn gió xao động của cuộc đời, và cho đó là hạnh phúc. Tám ngọn gió ấy là muốn thịnh mà không suy, muốn vui mà tránh khổ, muốn được khen mà không bị chê, muốn danh vọng mà không bị khinh thường. Nhưng mà ta phải nhớ điều này, thật ra không có gì là sai quấy với lại giàu, vui, được khen, và có danh tiếng hết. Ví dụ như nói về sự giàu có đi: giả sử như nếu ta có một chiếc áo lạnh mới. Nếu như ta bỏ chiếc áo mới ấy đi, ta có là một con người tốt đẹp hơn không? Dĩ nhiên là không! Thật ra không có gì là sai quấy với vấn đề được có hết, nhưng nó hết sức là sai lầm nếu ta cho rằng nó có thể mang lại cho mình hạnh phúc.

Hạnh phúc chân thật là tiếp xúc với cái gốc rễ của hạnh phúc, chứ không phải chỉ đi nắm bắt những yếu tố nào mà chúng có thể hoặc không có thể chế tác ra được hạnh phúc. Và sự khác biệt giữa tu tập và đi đuổi bắt theo tám ngọn gió xao động của cuộc đời là ở chỗ đó. Cũng có người đi tu tập vì mục đích muốn thoả mãn ngọn *bát phong* ấy, muốn tìm được một niềm vui thú trong thiền tập. Họ xem thiền tập như là một tách cà phê, một cuộc chạy bộ thể dục, hay là được mát-xa vậy. Mà thật ra cái đó cũng không có gì là sai quấy hết, nhưng có điều nó rất là giới hạn. Thiền tập có thể làm một việc mà mát-xa không thể làm được, nó có thể chữa lành được những vết thương trong tâm ta.

**Con đường hạnh phúc này dường như đòi hỏi ta phải có một niềm tin và sự buông bỏ rất lớn. Điều ấy hơi đáng sợ một chút. Nếu như tôi buông bỏ hết những thứ bên ngoài ấy thì tôi sẽ trở thành gì đây?**

Thật ra chúng ta không cần phải nhảy vào chỗ nước sâu làm gì. Nó cũng giống như là một ngày nào đó tự nhiên ta hứng khởi lên rồi tuyên bố rằng "Thế giới này như căn nhà lửa. Đây khổ đau. Tôi sẽ từ bỏ hết tất cả để đi tìm một niềm an lạc theo Phật pháp." Rồi độ chừng vài ngày, vài tuần hay giỏi lắm là vài tháng, ta sẽ nói, "Ài chà, cái tu tập này cũng đâu có gì là hạnh phúc hay an lạc gì như họ nói đâu, mà không biết cái iPod, cái tivi hay cô bồ củ của mình đâu rồi nhỉ, có ai biết đâu rồi không?"

Vì vậy vấn đề không phải là đột nhiên lập tức mà xả bỏ hết tất cả mọi thú vui, *bát phong*, của cuộc đời, và chỉ thực tập giáo pháp sâu xa của Phật pháp. Cũng giống như dạy một đứa trẻ mới tập bơi vậy, ta đâu có thả đứa bé vào chỗ nước sâu rồi xem chuyện gì sẽ xảy ra! Ta tập cho nó bơi ở nơi cạn cho từ từ quen trước. **Cũng vậy, ta hãy bước đi chậm mà vững. Bắt đầu bằng ngồi thiền một chút vào mỗi sáng và mỗi tối. Xem nó ảnh hưởng đến một ngày của ta như thế nào.** Từ từ ta sẽ nếm được mùi vị của đạo pháp. Ta có thể sẽ cảm thấy rằng, "Cũng thú vị đó chứ! Ta cảm thấy hạnh phúc hơn. Mà không phải chỉ có hạnh phúc thôi, ta còn có chút đạo hạnh nữa. Ta thấy được thực tại rõ ràng hơn. Và nếu muốn, bây giờ ta có khả năng giúp được người chung quanh và cuộc đời hữu hiệu hơn, nhờ sự thực tập của mình." Ta thật sự có hạnh phúc hơn, và ta cũng sẽ có niềm tin vào con đường mình đi hơn. **Tám ngọn gió xao động của cuộc đời vẫn thổi, chúng vẫn tiếp tục đến rồi đi. Chúng vẫn có mặt, nhưng bây giờ ta có thể sử dụng chúng để hỗ trợ thêm cho sự thực tập của mình.**

**Như vậy ta có thể kết luận rằng con đường tu tập của đức Phật không phải chỉ để giác ngộ dưới cội bồ đề, mà là còn để mang lại hạnh phúc cho kẻ khác?**

Tôi tin rằng đức Phật đã chứng nghiệm được một điều rất sâu sắc và phi thường dưới cội bồ đề. Nhưng ngài cũng ý thức rằng, sự giác ngộ đó sẽ không có kết quả viên mãn nếu ngài không chia sẻ nó với kẻ khác. Giác ngộ không phải là cho riêng chính mình "Bây giờ thì tôi ngon lành rồi. Xong việc, đến nơi, nghỉ được rồi." Thế giới chúng ta được chuyển hóa nhờ sự có mặt của đức Phật trên cuộc đời này. Nhưng không phải là 49 ngày ngài ngồi dưới cội bồ đề khiến cho cuộc đời này được chuyển hóa, mà chính là 45 năm sau đó, khi đức Phật đi gặp gỡ và tiếp xúc với hạng bần cùng, vua chúa, bậc chiến sĩ, kẻ ăn mày... gặp ai ngài cũng chia sẻ sự giác ngộ của mình với kẻ khác.

Thế cho nên, trở lại bốn yếu tố mà tôi nêu lên ở trên, khi ngồi dưới cội bồ đề là đức Phật phát huy ba yếu tố đầu: **đạo hạnh, hạnh phúc và sự thật.** Và 45 năm sau đó ngài phát triển yếu tố thứ tư, **mang hạnh phúc vào cuộc đời.** Và theo tôi đức Phật chính là khuôn mẫu của một cuộc sống hạnh phúc và tròn đầy ý nghĩa.

Nhưng ở đây tôi cũng phải cảnh cáo các bạn trước, đôi khi muốn tiếp xúc với cái hạnh phúc chân thật (genuine happiness) của mình, bạn cũng phải chịu khó bỏ qua cái iPod và plasma tivi của mình một chút! ☺