

# Những Hạnh Phúc Nhỏ

Nguyễn Duy Nhiên

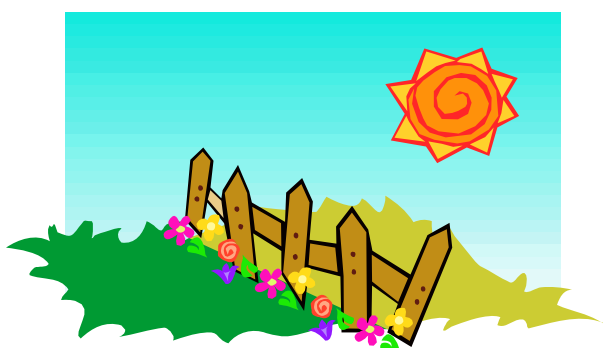
Nếu có ai hỏi "Mục đích của cuộc đời là gì", hay là "Mục đích của sự tu tập là để làm gì?", tôi nghĩ mình sẽ mượn câu trả lời của đức Đạt La Lại Ma để đáp, "Mục đích của sự sống là để đi tìm hạnh phúc." Một hạnh phúc chân thật, không bị vướng mắc và ràng buộc.

Có lần trả lời cho một vị đệ tử, đức Phật nói, "Tôi chỉ dạy có mỗi một điều mà thôi, đó là khổ đau và con đường để chấm dứt khổ đau." Hay nói một cách khác, là con đường đi đến hạnh phúc.

Có người khi nghe các thầy dạy rằng trên con đường tu học mình nên lấy sự an lạc và thanh thoi để làm tiêu chuẩn, thì đôi khi họ không đồng ý lắm. Chúng ta thường cho là sự tu tập phải cao hơn thế, phải vượt lên trên cả vấn đề hạnh phúc và khổ đau. Nhưng tôi nghĩ, vượt lên trên nó không có nghĩa là ta phải chối bỏ nó. An Lạc, hạnh phúc cũng là một yếu tố của Niết Bàn! Mà con đường đi đến hạnh phúc lớn, tôi nghĩ phải được làm bằng những hạnh phúc nhỏ.

## Làm bằng những hạnh phúc nhỏ.

Sống trong đời, muốn có hạnh phúc, chúng ta phải biết tiếp xúc, với sự sống của mình. Trước hết, chúng ta có thể đặt câu hỏi là sự sống của mình được làm bằng những gì? Nếu nhìn cho sâu sắc, ta sẽ thấy rằng cuộc đời của ta được làm bằng những buổi sáng, buổi trưa, buổi tối, những người bạn, người thương của mình, bằng con đường mình đi, bằng những giọt mưa, những sợi nắng... mà nếu ta không có mặt để tiếp xúc với những hạnh phúc nhỏ ấy, thì làm sao ta có thể thật sự sống được, có hạnh phúc được!



Tôi nhớ có lần được đọc rằng, You are not able to enjoy life because you are not able to enjoy the things in life. Sự thật đơn giản là như vậy. Nếu ta không biết tiếp xúc, hạnh phúc với những gì đang có mặt chung quanh ta, thì làm sao ta có thể sống hạnh phúc được? Cuộc sống của ta là gì, thật ra nó được làm bằng những cái nhỏ ấy. Trên con đường đời của ta đi, chúng là những đóa hoa, những hạt sỏi, những ngọn cỏ, những chiếc lá của bốn mùa... mà ta chỉ có dịp tiếp xúc một lần trên con đường mình qua. Chúng tuy không quan trọng nhưng chúng chính là cuộc đời của ta, giúp ta tiếp xúc với sự sống, với hạnh phúc đang có mặt chung quanh mình.

Điều ấy có nghĩa, hạnh phúc không phải là những gì chúng ta cần phải lao công, tìm kiếm, mà hạnh phúc là những gì chúng ta chỉ cần dừng lại và nhận diện mà thôi. Vấn đề ở đây không phải là "discover" mà là "uncover" hạnh phúc. Một nhà thơ của La Mã, Horace, có dùng chữ "Carpe diem" có nghĩa là "Seize the day", nắm bắt ngày hôm nay, như là một công thức để sống hạnh phúc. Ngày nay tôi thấy người ta dùng chữ đó rất nhiều. Nhất là những người trẻ. Nhưng tôi nghĩ ta cũng cần nên xét lại thái độ ấy. Theo tôi nghĩ, thật ra chúng ta không cần

nắm bắt một ngày nào hết, chúng ta chỉ cần tập dừng lại, và nhận diện những gì đang có mặt mà thôi. Thay vì "nắm bắt ngày hôm nay" chúng ta nên tập dừng lại trong một ngày, hoặc là chỉ một giây phút thôi, thì cũng đã là hạnh phúc lắm rồi.

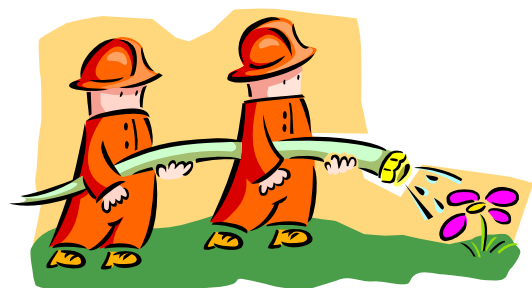
Hạnh phúc đang có mặt, chúng ta chỉ cần tập dừng lại mà tiếp xúc. Mặt trời bình minh, hoàng hôn cũng đẹp, và một chiếc lá, một cọng cỏ cũng đẹp. Trăng rằm mười sáu đẹp, mà một ngọn nến nhỏ cũng đẹp. Không có một cái gì trên đời này là tầm thường hết. Lẽ dĩ nhiên nó đòi hỏi một công phu, một cái nhìn sâu sắc của ta.

Nếu chúng ta chịu nhìn lại những gì đang có mặt chung quanh, ta sẽ thấy những gì mà ta cho là tầm thường, thật ra chúng nhiệm mầu hơn ta nghĩ. Cuộc sống của ta có rất nhiều cái hay và đẹp. Có ngày nắng, ngày mưa, có tăng thân, có bạn bè, có những đóa hoa, những em bé... - vùng này mùa Thu rất đẹp. Thiên nhiên là một bức tranh muôn màu sắc. Có lần tôi được nghe một thiền sư nói, What is Autumn? Autumn is a season in which each leaf is a flower.

Mỗi chiếc lá Thu là một phép lạ, mà mỗi người chúng ta cũng là một sự kiện nhiệm mầu nữa. Chúng ta ai cũng có khả năng hiểu biết và thương yêu, ai cũng có khả năng sống hạnh phúc, ai cũng có thể làm cho người chung quanh mình bớt khổ đau hơn.

### **Chăm sóc quả trái hạnh phúc.**

Trên con đường tu học, chúng ta thường được nhắc nhở là mình nên chăm sóc và nuôi dưỡng những hạt giống an lạc, hạnh phúc trong ta. Nhưng ở đây tôi muốn nói đến việc chăm sóc những quả trái hạnh phúc của mình. Quả trái hạnh phúc là những gì bình thường, an lành đang có mặt trong ta và chung quanh ta trong giờ phút này. Hãy giữ gìn và chăm sóc chúng. Vì khi ta chăm sóc cho những quả trái ấy trong hôm nay, là ta cũng đang nuôi dưỡng và tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc trong tương lai. Trong đời sống hằng ngày, tôi thực tập nuôi dưỡng chúng bằng cách gần gũi và tiếp xúc với những môi trường, thiên nhiên và con người, an lạc và hạnh phúc.



Tôi nhớ trong khoa học vật lý có một định luật là "Bao giờ cũng có nhiều cách để phá hỏng một hệ thống hoạt động, hơn là những cách để cải tiến nó." "There are always more ways to impair a working system than to improve it." Tôi nghĩ định luật đó áp dụng rất chính xác cho các hiện tượng vật lý mà cũng đúng cho cuộc sống hằng ngày của ta nữa. Một tình bạn, hạnh phúc gia đình, gây dựng lên thì rất chậm, cần nhiều thời gian, nhưng mà khi nó sụp đổ xuống thì rất là nhanh. Nhiều khi chỉ bằng một câu nói, một hành động nhỏ, một sự hiểu lầm mà thôi. Hạnh phúc nào cũng cần phải có sự nuôi dưỡng và gìn giữ của ta. Hãy giữ gìn những người bạn thương và hiểu mình, liên hệ trong gia đình, tăng thân, những người thân thương của mình... Chúng là những quả trái hạnh phúc mà chúng ta cần nuôi dưỡng.

Sáng nay ta bước ra ngoài nhìn được những chiếc lá thu, đôi mắt ta là một quả trái hạnh phúc. Ta còn ngồi xuống chia xê được với một người bạn thân, anh ta là một quả trái hạnh phúc. Tôi còn có những ngày tu học an lạc, tăng thân của tôi là một quả trái hạnh phúc... Hãy trân quý

và gìn giữ chúng. Đó là những quả trái hạnh phúc trong cuộc đời này mà ta đang có. Chúng ta cần chăm sóc chúng, vì những hạnh phúc ấy cũng đang nuôi dưỡng và chăm sóc cho chính ta.

### **Năng lượng chuyển hóa khổ đau.**

Các bạn biết không, tôi nghĩ chúng ta có thể chuyển hóa khổ đau bằng cách tiếp xúc với hạnh phúc của mình. Ta có thể chuyển hóa khổ thọ bằng cách nuôi dưỡng những lạc thọ, thay vì là cố gắng đào bới và tìm hiểu những khổ đau của mình. Tôi nghĩ, trước một người đang gặp khổ đau, ta có thể không làm gì cho người ấy hết khổ đau được, nhưng ta có thể giúp cho người ấy mỉm cười, thanh thản trong giây lát được! Khi ta cùng với một người bạn đi thiền hành cho vững chãi, cho thanh thoi là ta đang thực tập khơi dậy hạt giống hạnh phúc cho nhau. Khi ta đến ngày tu học, ngồi chung với thầy, với bạn là ta đang tiếp xúc với những yếu tố hạnh phúc trong ta. Ánh sáng đâu bao giờ có thể trộn lẫn với bóng tối! Khi ánh sáng có mặt, thì bóng tối sẽ vắng mặt. Khi niềm vui có mặt thì khổ đau sẽ vắng mặt.

Chúng ta đừng nghĩ rằng, ta cần phải giải quyết hết những vấn đề khổ đau của mình rồi ta mới thể có tự tại, thanh thoi và hạnh phúc được. Hạnh phúc không nhất thiết là sự hoàn toàn chấm dứt của khổ đau. Đi thiền hành với thầy, với tăng thân, ta cảm thấy vững vàng nhờ nương tựa vào năng lượng của thầy và tăng thân. Tiếp xúc với thiên nhiên, ngồi uống trà với một người có thực tập cũng là những yếu tố hạnh phúc.

Học về Tàng Thức, chúng ta biết rằng, hạt giống an lạc bao giờ cũng có mặt trong ta. Khi ta tiếp xúc với những yếu tố hạnh phúc ấy, thì ta cũng sẽ là hạnh phúc. Hễ biết khơi chúng dậy thì ta sẽ có hạnh phúc, mặc dù trong giờ phút này, ta có thể đang có những khổ đau.

Những khó khăn về đời sống tuy vẫn còn đó, nhưng năng lượng an lạc sẽ giúp cho ta có một cái nhìn sáng tỏ hơn, giúp ta giải quyết vấn đề dễ dàng hơn. Hạnh phúc không nằm ở sự vắng mặt của khổ đau mà là ở khả năng chuyển hóa khổ đau trong ta. Lẽ dĩ nhiên là nó cần công phu thực tập.

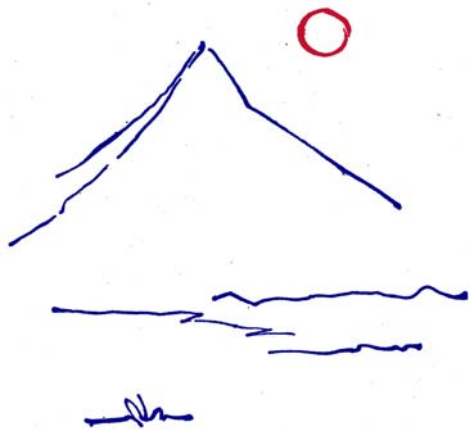
### **Không gian thanh thản.**

Khi gặp những biến cố khổ đau trong cuộc sống, chúng ta thường có cảm tưởng rằng cuộc đời này chỉ toàn là những khổ đau và đô vỡ. Nhưng đôi khi ta quên rằng, mình không phải chỉ là cái khổ đau đó, chúng ta còn rộng lớn hơn nhiều. Nếu nhìn cho sâu, ta sẽ thấy rằng cuộc sống thật ra có nhiều những cái bình thường, hơn là những cái hư hao và mất mát.

Khi bước vào căn phòng này, nếu tôi hỏi bạn thấy gì? Chắc bạn sẽ nói rằng tôi thấy bàn thờ, các tôn tượng, gối ngồi thiền, bồ đoàn, bàn, ghế... Nhưng các bạn có thấy được cái khoảng không gian nằm giữa những đồ vật ấy không? Cũng vậy, trong cuộc sống, chúng ta có những bận rộn, những khó khăn, và đôi khi là những khổ đau, nhưng giữa những khó khăn đó cũng có những khoảng không gian yên tĩnh và hạnh phúc! Ta có ý thức được chúng không, tiếp xúc được với những khoảng tĩnh lặng ấy không? Hay ta chỉ thấy được toàn những bận rộn và khó khăn tiếp nối nhau trong cuộc đời mình!

Ta có thể ví dụ cuộc sống như là một bài nhạc. Trong một bài nhạc bao giờ cũng đều phải có những khoảng cách giữa hai nốt nhạc với nhau. Thiếu những khoảng trống ấy, thì bản nhạc

không thể là một bản nhạc, nó chỉ là một âm thanh kéo dài vô nghĩa mà thôi. Một nhạc sĩ dương cầm tài danh, Artur Schnabel, đã chia sẻ như vậy về tài đánh đàn của ông, "Tôi không nghĩ là mình chơi đàn hay hơn bất cứ một nhạc sĩ nào khác, những nốt nhạc trong một bài nhạc đều giống như nhau, chúng cũng chỉ vậy thôi. Nhưng tôi biết cách sử dụng những khoảng cách giữa hai nốt nhạc. Mà nghệ thuật nằm ở những chỗ nghỉ đó. Chúng làm cho bản nhạc hay hơn."



Trong một bài pháp thoại, có lần Trungpa Rinpoche lấy ra một tờ giấy trắng, ông vẽ lên đó một chữ "V" và hỏi các học trò, "Quý vị thấy gì?" Mọi người đáp, "Đó là một cánh chim đang bay!" Trungpa Rinpoche nói, "Không phải! Đó là một bầu trời thênh thang và có một cánh chim đang bay qua!" Nhiều khi chúng ta chỉ chú ý nhìn một cánh chim nhỏ bé mà quên đi cái bầu trời thênh thang chung quanh nó.

Muốn có hạnh phúc ta phải tập tiếp xúc với cái không gian thênh thang trong cuộc đời mình. Chúng ta không phải chỉ là một người khổ đau, ta không phải chỉ là một người nóng tánh, một người bị mất mát, một người có bệnh... chúng ta không phải chỉ là một người nhỏ nhen, một người thấp kém... ta bao giờ cũng rộng lớn hơn thế. Cuộc sống này bao giờ cũng bao la và rộng mở hơn là ta nghĩ.

### **Một Công Án Cho Bạn.**

Tôi nghĩ, một trong những lý do khổ đau của ta trong cuộc đời là vì ta muốn sự việc xảy ra theo ý mình muốn. Hễ việc hợp theo ý của mình thì ta cảm thấy vui, thấy đời đẹp, và ngược lại không đúng với ý mình thì ta thấy phiền muộn, bi quan. Nhưng có điều là nhiều khi chúng ta cũng thật sự không biết mình muốn gì nữa! Hôm nay thì ta muốn như vậy, và rồi ngày mai ta lại muốn khác. Nhiều khi cái mà ta tưởng là mình muốn đó, cũng chưa chắc thật sự là cái ta muốn. Khi có được nó rồi, tâm hồn ta vẫn cảm thấy thiếu thốn, trống trải!

Tôi nghĩ, chúng ta cần một thời gian nào đó, ngồi xuống và tự hỏi mình "Con đường của mình đang đi là như thế nào?" Thật ra ta hỏi nhưng đừng vội trả lời. Câu hỏi mới quan trọng chứ câu trả lời không quan trọng. Trong nhà Thiền có quan niệm về công án, đó là những vấn đề mà ta không thể dùng suy luận, lý trí để trả lời được, mà ta phải biết ôm ấp, phải sống, phải thờ với vấn đề ấy. Câu hỏi quan trọng hơn câu trả lời.

Thật ra thì con đường của ta đi chính là cuộc sống mà ta đang sống bây giờ đây! Khổ đau hay hạnh phúc gì thì đó cũng chính là con đường của ta đã và đang chọn. Ta đừng bao giờ nghĩ rằng, bởi vì mình muốn hạnh phúc mà ta sẽ chọn con đường hạnh phúc! Tôi thường lấy đó làm một công án cho mình. Con Đường của ta đi là gì? Và đừng trả lời bằng lý trí mà phải bằng con tim. Và khi ta khám phá được rằng, con đường của mình thật ra chính là sự sống của ta trong giờ phút này, thì ta sẽ không làm gì khác hơn là thực tập sống sao cho có hạnh phúc.

### **Hạnh Phúc là một nghệ thuật.**

Tu tập là một nghệ thuật chứ không phải là một kỹ thuật. Con đường tu tập cũng phải là sự sống của mình, chứ không phải chỉ là một phương cách để ta đối phó với những khó khăn, hoặc trốn tránh khổ đau. Trong cuộc đời, thường thường chúng ta làm gì cũng có một mục đích, để thành tựu một cái gì đó. Ví dụ như khi ta quét nhà là để cho có nhà sạch, ta rửa chén là để cho có chén sạch. Ta có một mục đích cho mỗi việc làm của mình.

Nhưng ta quét nhà với mục đích là có nhà sạch, nhưng rồi nó cũng sẽ dơ lại, và ngày mai ta sẽ quét lại. Rửa chén cũng thế. Nếu ta thực tập với ý định là làm cho mau xong, cho rồi, thì ta dễ sinh thêm bực dọc, phiền não mà thôi. Có một thầy người Tây Phương kể lại khi sang Thái Lan xuất gia tại một tu viện trong rừng, ông được vị Thầy giao cho phận sự quét lá trên con đường nhỏ dẫn vào thiền đường. Vì tu viện nằm ở giữa rừng nên lá đổ quanh năm. Ông kể, vừa quét được nửa đường, khi nhìn lại quãng đường vừa quét xong, lá đã rơi xuống phủ đầy. Nhưng ông vẫn cứ tiếp tục làm công việc của mình. Về sau ông ý thức được rằng, công việc của ta làm tự nó là đầy đủ rồi. Trong tu viện, mỗi công việc ta làm là một công phu thực tập: làm sao để thật sự có mặt trong công việc mình đang làm. Chúng ta làm là để tập có định, có an lạc trong việc mình làm, đó mới là mục đích chính. Còn những cái khác chỉ là phụ thêm mà thôi.

Trong truyện Hoàng Tử Bé (The Little Prince) có kể, khi cậu Hoàng Tử Bé đi đến một hành tinh nhỏ rất là nhỏ, trên hành tinh này chỉ duy có một cây đèn đường và một anh thợ thả đèn mà thôi. Bồn phận của anh thợ là thả đèn lên khi trời tối và tắt đèn khi trời bình minh. Nhưng vì hành tinh quá nhỏ nên khi mặt trời vừa mới mọc thì cũng bắt đầu lặn, bình minh vừa mới lên thì cũng bắt đầu hoàng hôn. Thế nên anh thợ cứ hết thả đèn lên, rồi chỉ vài giây sau lại tắt đèn đi. Và anh cứ tiếp tục công việc ấy mãi. Nghe anh kể về công việc buồn chán của mình, Hoàng Tử Bé nói, "Sao anh không nghĩ rằng, mỗi khi anh thả ngọn đèn lên là anh đang thả thêm một ngôi sao sáng nữa trên vũ trụ này, hay là tạo thêm một nụ hoa đẹp cho cuộc đời!"

Người ta thường đặt câu hỏi là cuộc đời này có ý nghĩa gì? Nhưng theo tôi nghĩ thì có lẽ sự sống này tự nó không có ý nghĩa gì hết, mà ta đem lại cho nó một ý nghĩa bằng cách sống của chính ta.

### **Con Đường Hạnh Phúc.**

Phật là một con người rất thực tế, cũng như giáo pháp của ngài. Khi người ta hỏi Phật dạy gì, Ngài nói "Tôi dạy, khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau" Khi được hỏi về những vấn đề liên quan đến vũ trụ, thần học, huyền bí... Ngài im lặng không trả lời. Phật nói những gì Ngài dạy chỉ có một mục đích duy nhất là tự tại và giải thoát. Khi có người hỏi Phật là ai, Ngài không nhận mình là thượng đế, thần linh, siêu nhân, mà nói Ngài chỉ là một người mà thôi, một người tỉnh thức. Một người có hạnh phúc. Phật nhắc nhở chúng ta rằng, Ngài dạy bằng một bàn tay rộng mở. Ngài trao truyền hết cho chúng ta những gì ngài biết, không dấu diếm một điều gì hết.

Vì vậy mà con đường tu học của ta cũng phải thực tế như lời dạy của Phật. Nó phải có tác dụng chuyển hóa những vấn đề, những khổ đau của chính mình. Chúng ta nên học và thực tập theo kinh nghiệm và trong hoàn cảnh của chính mình. Ta hãy quán chiếu về những khó khăn và khổ đau của chính mình, xem sự thực tập có thể làm gì được để chuyển hóa chúng. Sự thực

tập phải có liên quan trực tiếp đến một vấn đề, một khổ đau nào đó của ta. Chứ bằng không, tất cả chỉ là lý thuyết suông mà thôi.



Khi ta thấy được rằng, sự thực tập có thể mang lại những ích lợi thực tiễn, ta sẽ có một niềm vui. Trên con đường tu học, chúng ta cần nuôi dưỡng hạnh phúc, ta cần có một niềm vui, vì nếu thiếu hạnh phúc ta khó mà đi được lâu dài lắm. Con đường thực tập cần có một yếu tố là sự tinh tấn. Tinh tấn thường được hiểu như là một sự cố gắng và nỗ lực. Nhưng nó cũng có nghĩa là cái ý thích, cái nhiệt tâm muốn làm của ta. Vì khi ta thích một điều gì thì ta sẽ làm mà không bao giờ biết chán, biết mệt. Như có rất nhiều người hỏi, làm sao mà mình có thì giờ viết báo, rồi viết sách, đi ngày

quán niệm, tham dự các khóa tu... trong khi ta bận rộn gia đình và còn phải đi làm mỗi ngày? Nhưng thật ra ta thấy những người đặt câu hỏi ấy, họ cũng có rất nhiều việc để làm, ngoài sở làm, bận bịu chuyện gia đình, họ còn có nhiều dự án khác nữa... mà ta cũng thắc mắc là làm sao họ lại có thì giờ nhiều đến thế!

Tôi nghĩ, vấn đề là nếu ta thích việc mình làm, ta sẽ không thấy đó là khó, là khổ, là mất thì giờ. Mỗi bước chân ta đi trên con đường tu học là một hạnh phúc nhỏ. Vì vậy, dầu con đường tuy có dài, nhưng ta vẫn cứ thành thoi mà đi.

### **Hạnh Phúc và Phương Tiện.**

Bây giờ giả sử như nếu tôi hỏi các bạn, "Tại sao, anh chị lại muốn có hạnh phúc?" Bạn sẽ trả lời sao! Thật ra thì câu đó làm sao mình trả lời cho đúng được! Tại vì hạnh phúc tự chính nó là chân thật, là cứu cánh, là đủ hết rồi, nó đâu cần có một cái gì khác để nương tựa đâu. Nhưng nếu tôi hỏi "Tại sao chị lại mua chiếc xe mới, hay là tại sao chị lại đi nghỉ hè nơi đó?" Thì ta có thể dễ dàng có câu trả lời. "Vì tôi muốn sống thoải mái hơn, tôi muốn được vui, muốn có hạnh phúc..." Tôi làm những cái đó là vì tôi nghĩ nó sẽ mang đến cho tôi hạnh phúc. Một bên là phương tiện và một bên là cứu cánh.

Nhưng rất nhiều khi trong cuộc sống, chúng ta lại thường bỏ rất nhiều công sức vào phương tiện mà quên đi cứu cánh của nó. Bây giờ ta hãy thử nhìn lại những gì mình đang có, và ý thức rằng mục tiêu của chúng ta là để mang lại cho ta hạnh phúc. Và rồi ta hãy thành thật tự trả lời cho chính mình: chúng có thật sự mang lại cho ta một hạnh phúc nào không? Nhiều khi ta cứ làm lẫn phương tiện cũng là cứu cánh! Mục đích của chiếc bè là để mang ta sang bờ bên kia, còn ngoài ra nó không còn có một công dụng nào khác.

Và trong bài nói chuyện hôm nay chúng tôi muốn trình bày đến các bạn về một trong những lối sống hạnh phúc, mà hạnh phúc ở đây là một thứ hạnh phúc có tính cách vững chãi và thành thoi, không dính mắc, và hạnh phúc ấy theo lời Phật dạy mới thật là một chân hạnh phúc.

**Nguyễn Duy Nhiên**