

Đi tìm hạnh phúc

ISSN: 2734-9195 22:45 20/10/2023

Hạnh phúc cũng không phải là quá xa vời, đức Phật luôn nói hạnh phúc ở ngay trong những phút giây hiện tại. Chúng ta luôn luôn nghĩ và áp đặt cho những điều kiện quá cao, xa vời và thiếu thực tế.

Tác giả: **Bùi Thị Kim Loan** KP.Phú Thọ, P.Phú Chánh, TX.Tân Uyên, Bình Dương

Trong hành trình đi tìm **hạnh phúc**, không ít lần chúng ta gặp những khó khăn, trở ngại, những điều không mong muốn, thậm chí những tai họa, riêng hay chung, ví dụ dịch Covid 19 và chiến tranh. Những lúc ấy ta luôn tự hỏi một ngàn câu hỏi vì sao, vì sao mình lại thất bại, vì sao mình dốc hết lòng để đầu tư cho một thương vụ nào đó, một tình cảm nào đó... mà cuối cùng chúng ta lại thất bại, chúng ta không được **hạnh phúc** xứng đáng với những gì mà chúng ta đã bỏ ra?

Hỏi và hỏi và đau khổ, rồi tự trách bản thân, chìm vào những suy nghĩ tiêu cực thậm chí trầm cảm. Thực tế là số người trẻ trầm cảm ngày càng nhiều hơn, số người tìm đến những chuyên gia tâm lý hay những biện pháp chữa lành ngày càng nhiều và tăng lên, có một số người thì co mình lại, tách biệt với thế giới.

Sở dĩ chúng ta bị đánh bại như thế vì chúng ta quá tin tưởng vào sự bất biến, sự thường hằng. Thế giới đang hòa bình đó nhưng một ngày cơn bão covid 19 đi qua, càn quét tất cả. Chiến tranh đã lùi xa bao nhiêu năm bỗng một ngày ập đến lấy đi những giây phút bình yên. Người thương ta bỗng một hôm không còn thương ta nữa thậm chí họ đi thương người khác. Và ta cũng không bất biến, ta cũng đổi thay từng phút, từng giờ. Vậy nên, chúng ta hãy tránh bám víu và kỳ vọng vào những thứ ngoài mình. Hãy luôn luôn với tâm thế đón nhận và đi qua những khó khăn. Nếu rèn luyện cho mình suy nghĩ bất cứ việc gì diễn ra đều có nhân duyên và nhất định sẽ xảy ra, chúng ta sẽ thấy lòng bình thản mà đối mặt.



Trên con đường đi tìm **hạnh phúc**, có không ít lần chúng ta lạc lối. Chúng ta không đặt ra những mục đích hoặc chúng ta hiểu nhầm.

Chúng ta chăm chỉ kiếm tiền để có được những phương tiện phục vụ cho mục đích **hạnh phúc** nhưng cuối cùng chúng ta lại lao đi kiếm tiền bất chấp tất cả, bất chấp cái hậu quả là phải đối mặt với sự tổn thương, tan vỡ. Cũng tương tự như việc ta yêu thương ai đó, ta muốn lo lắng cho họ, cho họ tất cả những gì ta nghĩ là cần thiết nhưng ta quên là người được thương đó, họ có cần những điều đó hay không, và vô tình chúng ta ràng buộc họ với những vật chất mà họ không mong muốn.

Thời đức Phật còn tại thế, khi có người hỏi giáo pháp của Ngài có phải là chủ thuyết hay không, Ngài đã trả lời rằng giáo pháp của Ngài không phải là chủ thuyết do trí năng tạo nên. "Giáo pháp của ta là một phương tiện để đi vào thực tại chứ không phải là để miêu tả thực tại, cũng như ngón tay chỉ lên mặt trăng không phải là mặt trăng. Người khôn khéo phải nương vào ngón tay để thấy

được mặt trăng. Nếu cố chấp vào ngón tay, nếu cho ngón tay là mặt trăng thì sẽ không có cơ hội nào thấy được mặt trăng cả. Giáo pháp của ta là để thực tập chứ không phải là để cất giữ mà thờ phụng và ca ngợi” (trích Đường Xưa Mây Trắng - Thích Nhất Hạnh).

Chúng ta phải phân biệt được đâu là mục đích, đâu là phương tiện. Tiền có thể mua được những vật chất phục vụ cho cuộc sống, khiến cuộc sống tốt hơn, hạnh phúc hơn nhưng nếu để kiếm tiền mà bất chấp những giá trị đạo đức thì tiền đó không thể mang lại hạnh phúc chân chính.

Hạnh phúc cũng không phải là quá xa vời, đức Phật luôn nói hạnh phúc ở ngay trong những phút giây hiện tại. Chúng ta luôn luôn áp đặt cho hạnh phúc những điều kiện quá cao. Chúng ta mong muốn có được nhà cao cửa rộng, xe cộ hiện đại, địa vị xã hội như thế này thế nọ. Nhưng ngay khi có được rồi ta lại muốn nhà đẹp hơn, xe sang hơn, địa vị cao hơn. Thành ra chúng ta cứ chạy theo mãi cái gọi là hạnh phúc mà thật ra hạnh phúc đã hiện hữu ngay đây rồi.

Hạnh phúc trong mỗi phút giây an trú trong chánh niệm. Hạnh phúc trong từng bước đi khi bàn chân chạm mặt đất này, hạnh phúc trong từng hơi thở khi chúng ta còn tồn tại trong bầu khí quyển.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng từng viết: *"Không có con đường dẫn đến hạnh phúc mà hạnh phúc chính là con đường"*. Chúng ta cũng cần vượt qua ý niệm về tìm cầu hạnh phúc. Không ít lần đức Phật nhắc nhở chúng ta về việc nếu cố tìm sẽ không thấy, mà chúng ta cứ gieo những nhân lành rồi một ngày hạnh phúc sẽ nở hoa.

Tác giả: **Bùi Thị Kim Loan** KP Phú Thọ, P.Phú Chánh, TX.Tân Uyên, Bình Dương