TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Hạnh phúc từ bên trong...

ISSN: 2734-9195 11:33 25/05/2026

Khi chú tâm liên tục vào thân, thọ, tâm, pháp, tâm dần dần lắng dịu. Từ tán loạn đi đến định tĩnh. Từ định tĩnh đi đến chính định. Khi an trú được trong chính định, quý Hiền giả bắt đầu kinh nghiệm một loại hạnh phúc rất khác.

Khi chưa có **hạnh phúc** nội tâm, ta luôn cần thêm cái gì đó như tiền, tình cảm, sự công nhận, thành tựu. Nhưng khi có hạnh phúc chính định, ta bắt đầu thấy rất rõ, chỉ cần ngồi yên, thở, thư giãn, buông thư và biết rõ thân tâm này, là ta có bình an - có hạnh phúc nội tâm.

Một hơi thở sâu cũng là hạnh phúc. Một bước chân chính niệm cũng là hạnh phúc.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Có người nói rằng tu học phật pháp là để đạt đến Thiểu dục tri túc. Nghe thì rất hay. Nhưng nếu hỏi tiếp thì thường bắt đầu mơ hồ. Đa phần chúng ta hiểu Thiểu dục tri túc theo nghĩa vật chất, tức là có vừa phải: tiền, nhà, xe, tiện nghi, thành công, địa vị. Nhưng vấn đề là không ai biết thế nào là đủ là Thiểu dục?

Một tỷ chưa đủ thì muốn 10 tỷ. Có nhà rồi muốn nhà lớn hơn. Có xe rồi muốn xe sang hơn. Có thành công rồi muốn nổi tiếng hơn. Cái "đủ", cái Thiểu dục trong thế giới vật chất luôn thay đổi.

Vì sao? Vì hạnh phúc thế gian không nằm sẵn trong tiền bạc, nhà cửa hay tiện nghi. Khi có được một thứ và còn Thích nó, ta thấy hạnh phúc. Nhưng khi đã quen, đã chán, hoặc khi người khác nhiều hơn mình, thì hạnh phúc ấy giảm đi rất nhanh. Rồi ta lại tiếp tục đi tìm cái mới. Đó là vòng quay gần như vô tận của đời sống thế gian.

Vì vậy, nếu chỉ đi tìm lối sống Thiểu dục tri túc trong vật chất, ta sẽ rất khó thật sự biết đủ. Bởi lòng ái dục luôn sinh khởi thêm. Bởi Vô minh sâu dày.

Hôm nay đủ. Ngày mai lại thấy thiếu. Hôm nay vui. Ngày mai lại bất an. Cho nên, đức Phật không dạy ép mình nghèo đi, hay từ bỏ vật chất. Cốt lõi nằm ở chỗ phải kinh nghiệm được một loại hạnh phúc khác sâu hơn hạnh phúc thế gian. Đó là HẠNH PHÚC NỘI TÂM.

Khi thực hành Tứ niệm xứ, QUÁN THÂN THỌ TÂM PHÁP sẽ tự trải nghiệm. Khi chú tâm liên tục vào thân, thọ, tâm, pháp, tâm dần dần lắng dịu. Từ tán loạn đi đến định tĩnh. Từ định tĩnh đi đến chính định. Khi an trú được trong chính định, quý Hiền giả bắt đầu kinh nghiệm một loại hạnh phúc rất khác.

Hỷ lạc do ly dục sinh. Đây không phải thứ hạnh phúc ồn ào của cảm giác, không phải kích thích của tiêu dùng, không phải niềm vui do hơn thua. Nó nhẹ. Tinh tế. Sâu. Và rất yên. Người chưa từng kinh nghiệm sẽ khó hiểu. Nhưng người từng có vài phút tâm hoàn toàn tĩnh lặng, không mong cầu, không bất an, không chạy tìm, sẽ bắt đầu cảm được điều này. Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, không phải để "khoe chứng đắc". Mà là hành trình thanh lọc nội tâm để thấy hạnh phúc thật sự không phụ thuộc hoàn cảnh bên ngoài. Càng an trú được trong chính định, ta càng ít bị kéo đi bởi tham muốn thế gian.

Lúc ấy, không còn là cố gắng, không phải Cố. Mà là thật sự không còn thấy thiếu nữa. Đó là một trạng thái rất tự nhiên. Vì nội tâm đã có một sự đầy đủ khác. Khi chưa có hạnh phúc nội tâm, ta luôn cần thêm cái gì đó như tiền, tình cảm, sự công nhận, thành tựu. Nhưng khi có hạnh phúc chánh định, ta bắt đầu thấy rất rõ rằng chỉ cần ngồi yên, thở, thư giãn, buông thư và biết rõ thân tâm này, đã có bình an rồi. Lúc ấy, một buổi sáng trời đẹp cũng đủ hạnh phúc. Một hơi thở sâu cũng đủ hạnh phúc. Một bước chân chánh niệm cũng đủ hạnh phúc.

Không phải vì đời sống hoàn hảo. Mà vì tâm không còn chạy liên tục để tìm kiếm nữa. Cho nên, theo tinh thần Phật giáo không phải là nghèo khổ hay giàu sang mà là **chính niệm - tỉnh giác**, là **quán thân thọ tâm pháp.** Cũng không phải phủ nhận thế giới vật chất. Mà là: dù có hay chưa có, nội tâm vẫn không bị thiếu đói.

Người có chính định vẫn làm việc, vẫn sống, vẫn cống hiến, vẫn xây dựng cuộc đời. Nhưng họ không còn đặt toàn bộ hạnh phúc vào những thứ bên ngoài. Đó là tự do.

Điều đẹp nhất là hạnh phúc không ở đâu xa, nó có thể có mặt ngay bây giờ, ở đây, nếu ta biết chú Tâm. Chú tâm vào hơi thở. Chú tâm vào bước chân. Chú tâm vào cảm giác trên thân. Chú tâm vào chính giây phút hiện tại ở đây.

Thiền thật ra rất đơn giản. Thiền là chú tâm liên tục. Và khi chú tâm đủ sâu, tâm sẽ lắng. Định sẽ sinh. Tuệ sẽ mở. Rồi một ngày, ta chợt hiểu: “À... thì ra hạnh phúc không phải là có thêm. Mà là bớt chạy tìm”. Đó có lẽ cũng là lúc bắt đầu thật sự có cuộc sống mới, quay vào bên trong, hạnh phúc từ bên trong, một thứ hạnh phúc không cần bất cứ điều kiện gì.

Tác giả: Tiến sĩ Nguyễn Mạnh Hùng - Công ty Sách Thái Hà