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

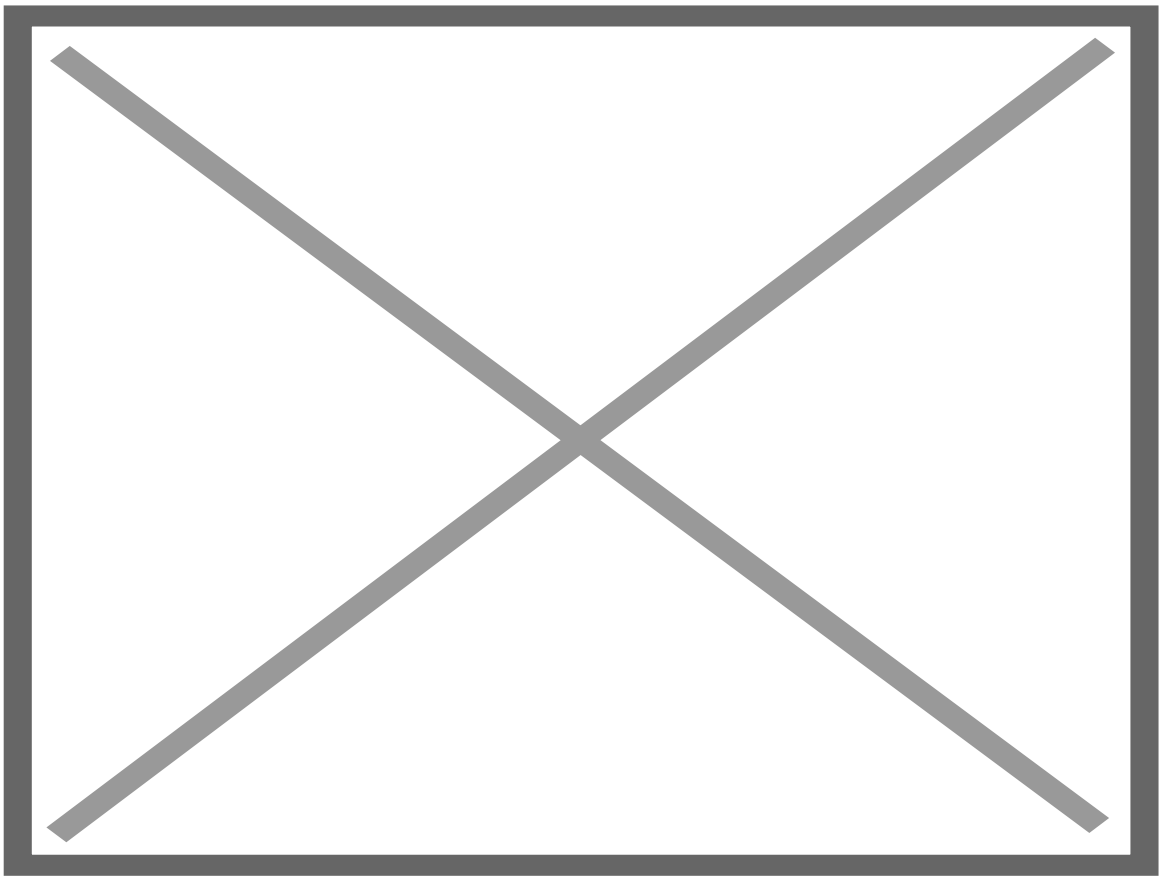
# Kiến tạo hạnh phúc từ tâm ta

ISSN: 2734-9195 16:42 21/12/2021

Tác giả: **Thích Trung Hạnh**

Hạnh phúc cuộc sống là mưu cầu chính đáng của mỗi cá nhân con người. Nó như dòng huyết quản chảy trong cơ thể chúng ta, bởi cuộc sống của một người sẽ không được trọn vẹn khi người đó không tìm được hạnh phúc cho riêng mình. Đôi khi, hạnh phúc ngay ở trước mắt ta, nhưng do vô tình hay không biết, mà con người tự xô đẩy nó ra xa. Hạnh phúc không xa hoa, nhưng đôi khi người ta tự biến nó thành xa xỉ. Hạnh phúc không khó tìm như ta nghĩ, chỉ cần biết trân trọng những gì đang có trong ta. Trong tám vạn bốn ngàn pháp môn tu tập, đức Phật dạy người nào biết sống an trú trong giây phút hiện tại ở đây và bây giờ, người đó sẽ tìm được chân giá trị của hạnh phúc nội tại ngay nơi tâm mình qua bài kinh Nhứt Dạ Hiền Giả hay bài kinh Người Biết Sống Một Mình.

Giữa nhịp đập hối hả của cuộc sống hiện đại thời hội nhập và phát triển. Công việc và sinh hoạt của con người đã bận rộn hơn rất nhiều cho cuộc sống mưu sinh. Đôi khi áp lực công việc và trách nhiệm cá nhân đối với các mối quan hệ tương thân, đã làm cho người ta mệt mỏi, chán nản, lắm lúc đi đến tuyệt vọng hay bế tắc. Những trạng thái tiêu cực này làm cho người ta thiếu tự tin trong cuộc sống, dễ sinh ra nhiều đố kỵ, mâu thuẩn, hận thù. Những nỗi khổ niềm đau này đã làm cho con người trở nên mất dần hạnh phúc và ý nghĩa trong cuộc đời mình, không những ở thể xác mà lẫn cả ở tinh thần. Cái hạnh phúc lẽ ra tất cả mọi người đều có quyền được hưởng, nhưng nếu chúng ta không biết khơi dậy những tiềm năng sẵn có trong tâm thức của mỗi con người, thì chính người đó lại thiếu đi cơ hội tận hưởng hạnh phúc mầu nhiệm chân thật từ nơi nội tâm. Hạnh phúc này được đức Phật ví như viên ngọc quý giấu trong tay áo của gã cùng tử trong kinh Pháp Hoa. Vì không biết mình có sẵn một tài sản quý báu và giá trị như viên ngọc quý, mà chàng cùng tử đã lao thân khổ trí để đi tìm miếng ăn, cái mặc cho bản thân. Nói cách khác, chàng cùng tử đang tìm cái hạnh phúc đơn sơ, tạm bợ bên ngoài mà bỏ đi cái hạnh phúc chân thật quý báu bên trong của chàng.



Cũng như vậy, nếu chúng ta là những người không may trong cuộc đời có được cơ hội để học phật pháp, chúng ta sẽ không biết được mình sẵn có cái hạnh phúc chân thật trong mỗi tự tâm của con người. Cái hạnh phúc mà chúng ta thường lầm tưởng rằng sẽ có được khi thành công trong cuộc sống về vật chất, địa vị và danh tiếng. Con người có tham vọng, có ước mơ của mình là lẽ đương nhiên. Nhưng để đạt được những ước mơ đó, chính chủ nhân của những ước mơ đó phải nổ lực không ngừng nghỉ, phải đánh đổi đi hạnh phúc nội tâm do hướng vọng tìm cầu cái hạnh phúc giả tạm bên ngoài. Vì lúc còn bóng đêm của danh lợi vô minh bao phủ, tâm chúng ta chưa đủ tuệ tri để nhận ra cái hạnh phúc tuyệt vời nơi nội tại tâm ta, cái mà đã sẵn có trong mỗi con người. Trạng thái cao nhất của hạnh phúc này được đức Phật gọi là Niết-bàn (Nibbāna). Để đạt được hạnh phúc cao quý này, đức Thế Tôn đã dạy cho các Thầy Tỳ kheo trong bài kinh Nhứt Dạ Hiền Giả (Bhaddekaratta Sutta) khi Ngài lưu trú tại tịnh xá Kỳ Viên (Jetavana), vườn ông Cấp-cô-độc (Anāthapiṇḍika), thành Xá vệ (Sāvatthi) như sau:

*“Quá khứ không truy tìm, Tương lai không ước vọng, Quá khứ đã đoạn tận, Tương lai lại chưa đến, Chỉ có pháp hiện tại, Tuệ quán chính ở đây, Không động, không rung chuyển, Biết vậy, nên tu tập, Hôm nay nhiệt tâm làm, Ai biết chết ngày mai? Không ai điều đình được, Với đại quân thần chết, Trú như vậy nhiệt tâm, Đêm ngày trong chính niệm, Đêm ngày không mệt mỏi, Xứng gọi Nhứt dạ*

*Hiền, Bậc an tịnh, trầm lặng.”*

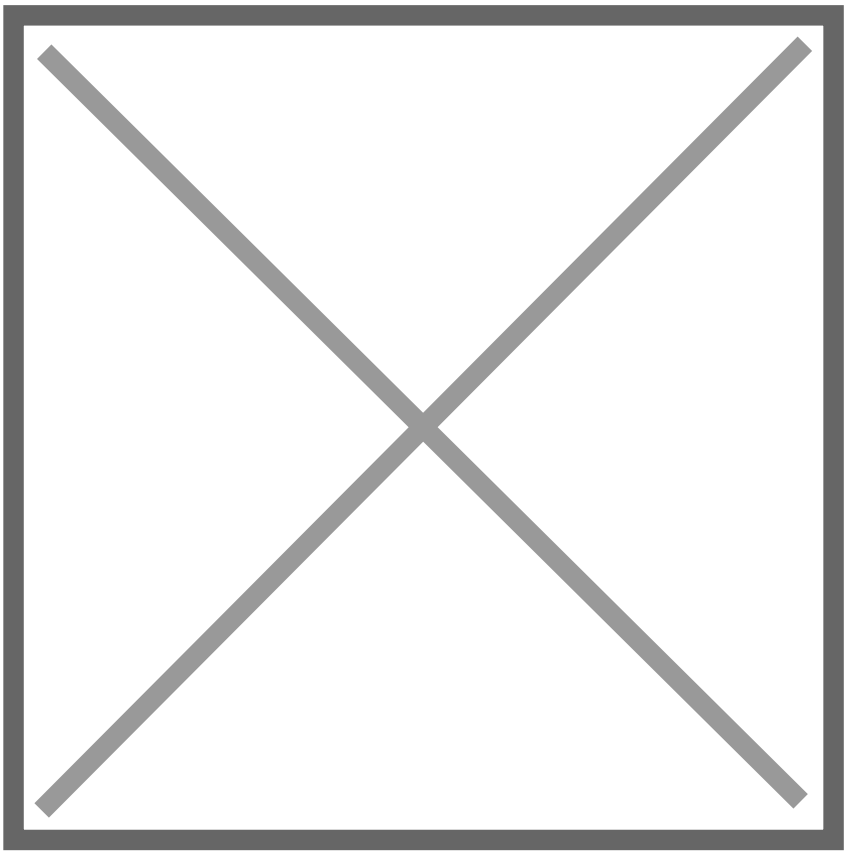
Bài kinh Nhứt Dạ Hiền Giả (Bhaddekaratta Sutta) tuy nó thuộc Tập kinh Trung bộ (Majjhima Nikāya) nghĩa là nó không quá dài cũng không quá ngắn so với hơn 38.000 bài kinh khác trong hệ thống Kinh Tạng Nam truyền (Sutta Nikāya), nhưng nó lại mang ý nghĩa giá trị Phật học và ứng dụng rất cao. Những ai thực hành theo lời dạy của bài kinh, chắc chắn sẽ trải nghiệm với nhiều kết quả mầu nhiệm và thiết thực trên đường hướng đến hạnh phúc chân thật của mình.

Thông qua bài kinh này, đức Phật đã hướng dẫn và giải thích cho các hành giả rằng người đang tìm về quá khứ, nghĩ đến tương lai hay bị lôi cuốn theo hiện tại là những người bị chi phối bởi ngũ uẩn (Khandhas): sắc (Rūpa), thọ (Vedanā), tưởng (Saññā), hành (Sankhara), thức (Viññāṇa). Vị này đang bị vướng kẹt vào trạng thái nhị nguyên (Sūnyatā) của vạn pháp, vị ấy đang chấp vào trạng thái khổ đau hay hỷ lạc của nội tâm, bởi vị ấy đã để cho ngũ uẩn “đánh cấp” mất bản tâm thanh tịnh của mình. Từ đó, các pháp sinh diệt thế gian luôn sai xử vị ấy, hay nói cách khác là các hệ lụy của nỗi khổ niềm đau đang tăng trưởng và vị ấy đang mất dần an lạc, hạnh phúc của chân tâm. Tiến trình này sẽ diễn ra không ngừng nghỉ, cho đến khi hành giả này biết chuyển hóa ngũ uẩn từ tâm vô minh (Avijjā) hướng về tâm giải thoát giác ngộ Niết-bàn (Nibbāna).

Song song đó, đức Phật đã hướng dẫn cho các Thầy Tỳ kheo và hội chúng rằng người không tìm về quá khứ, người không nghĩ tưởng đến tương lai hay người không bị lôi cuốn vào hiện tại thì người đó sẽ không bị ngũ uẩn trói buộc, chi phối và sai xử. Người này thoát khỏi mọi ràng buộc của danh và sắc. Vị này đang thuần phục các pháp của bậc Thánh, đang đi trên con đường của bậc Thánh, đang tu tập pháp của bậc Thánh. Hành giả thoát khỏi sự chi phối của ngũ uẩn là đang quán danh và sắc không phải là tôi, không phải là sở hữu của tôi, không phải là tự ngã của tôi. Vị này đang thực hành pháp vô ngã, không bị vướng kẹt vào nhị biên của vạn pháp, tâm luôn trong trạng thái thanh tịnh và an lạc trên lộ trình thực tập hướng đến giải thoát hoàn toàn, cho đến khi đạt được tuệ tri bất khả tư nghì cả bậc Thánh.

Thông qua sự hướng dẫn và giải thích chi tiết của đức Phật trong bài kinh Nhứt Dạ Hiền Giả . Loại bỏ được sự chấp trước vào quá khứ, tương lai hay bị lôi cuốn vào hiện tại chắc chắn sẽ đưa hành giả từ phàm nhân trở thành Quý nhân, Chân nhân, tiệm cận Thánh nhân và Thánh nhân. Ngài cho biết rằng, Người tu học Phật có thể đạt được điều này trong đời hiện tại, nếu hành giả đó có sự thực tập nghiêm túc và đúng phương pháp. Bởi vì đây là một phương pháp thực tập, là con đường của bậc Thánh chứ không phải nơi chốn hay một điểm đến. Do đó, hành giả đi trên con đường này là chắc chắn sẽ có an lạc hạnh phúc, trạng thái

an lạc hạnh phúc sẽ tỷ lệ thuận với sự hành trì của vị ấy. Sự thực tập nghiêm túc và đúng phương pháp sẽ đưa hành giả đến những trải nghiệm an lạc trong từng phút giây của đời sống hiện tại, cái hạnh phúc chân thật này dù là người xuất gia hay tại gia cũng đều hướng đến, nó được xem như là mục tiêu tối thượng cho người tu học Phật.



Theo chiều dài lịch sử của nhân loại, trải suốt hơn 25 thế kỷ qua, chân giá trị cao quý của bài kinh Nhứt Dạ Hiền Giả vẫn còn nguyên vẹn đó. Nó lại càng có ý nghĩa ứng dụng tuyệt vời hơn trong bối cảnh xã hội phát triển vượt trội như hiện nay. Bởi vì, cuộc sống hiện đại đã, đang và sẽ cuốn quay con người vào vòng xoáy của cơm áo gạo tiền, khiến những căn thẳng lo âu cho cuộc sống ngày càng nghiêm trọng hơn, thì việc ứng dụng thực tập bài kinh Nhứt Dạ Hiền Giả vào cuộc sống để chuyển hóa nỗi khổ niềm đau là điều vô cùng cần thiết cho mỗi công dân thời hiện. Đức Phật từng khẳng đinh rằng người thực tập theo giáo lý của Ngài sẽ có cơ hội đặt xuống mọi vướng mắc, lo âu, sầu, bi, khổ, ưu, não trong cuộc đời để tận hưởng những giá trị chân thật của hạnh phúc an lạc tự nơi tâm.

Người biết sống một mình không có nghĩa là chúng ta sống cô lập với xã hội hay đối đãi với mọi người bằng thái độ thờ ơ lãnh nhạt. Thay vào đó, chúng ta tạo cho tâm mình cơ hội được quay về chính nơi ban đầu của nó, không để tâm rong ruổi theo lục trần (Bāhirāni āyatanāni): sắc (Rūpayatana), thanh

(Saddāyatana), hương (Gandhāyatana), vị (Rasāyatana), xúc (Phetṭhavvāyatana), pháp (Dhamāyatana) bên ngoài thông qua sự canh giữ thiếu cẩn thận của lục căn (Ajjhattikāni āyatanāni): mắt (Cakkhu), tai (Sota), mũi (Ghāna), lưỡi (Jivhā), thân thể (Kāya) và ý thức (Mana). Đức Thế Tôn khuyên chúng ta nên khéo léo mời **"Ông chủ nhân Tâm"** dành thời gian để về lại ngôi nhà của mình, để làm khơi dậy tiềm năng quý báo sẵn có tự bao đời. Bởi vì duy chỉ có **"Ông chủ nhân Tâm"** của bạn mới có thể giúp bạn tìm ra giá trị hạnh phúc chân thật của chính mình.

Bằng phương pháp tu tập để tâm an trú trong giây phút hiện tại nơi đây và bây giờ theo tinh thần kinh Nhứt Dạ Hiền Giả, Người tu tập sẽ có cơ hội vẫy tay chào vĩnh biệt hết mọi nỗi khổ niềm đau trong cuộc đời. Vì lúc ấy tâm bạn không còn rong ruổi theo trần cảnh giả tạm của quá khứ, hiện tại và vị lai. Tham (Lobha), sân (Dosa), si (Moha), mạn (Māna), nghi (Vicikiccā), ác kiến (Sakkaya ditthi) phải bị vô hiệu hóa bởi tâm thanh tịnh của bạn, ngay lúc ấy trí tuệ mầu nhiệm phát sinh. Đây là kết quả tất yếu của qui trình đồng nhất của ba trụ cột GIỚI – ĐỊNH – TUỆ. Đức Thế Tôn nhắc cho Người tu học Phật rằng muốn có trí tuệ (TUỆ: Paññā) để nhìn thấu rõ được bản chất của tất cả sự việc hiện tượng trong đời nhằm thoát khỏi chấp thủ vào chúng, Người đó cần phải có đủ tâm tĩnh lặng (ĐỊNH: Samadhi) để làm nền tảng cho trí tuệ phát sinh, và định này được chế tác từ sự nghiêm trì giữ giới (GIỚI: Sīla) của hành giả tu tập. Nói cách khác, khi chúng ta thành tựu trong việc giữ giới, thì nhân giới mà sinh định, nhân định mà phát tuệ. Ngay từ giây phút mầu nhiệm ấy, người ấy sẽ có trí tuệ sẽ hiểu tường tận Nhân – Duyên – Quả (Paṭicca-samuppāda), Vô thường (Anicca) – Khổ (Dukkha) - Vô ngã (Anatta) của vạn pháp. Từ đó ứng dụng thực tập giữ giới nhuần nhuyễn, không bị cản trở hay hoài nghi cả thân lẫn tâm, giữ giới như không giữ - không giữ giới như giữ. Hành giả này hoàn toàn tự tại vô ngại, không còn vướng mắc và chấp thủ, xã bỏ mọi nỗi khổ niềm đau, đạt được giá trị an lạc hạnh phúc thật sự.

Thực hành theo giáo lý đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Sakyamuni) nói chung hay theo tinh thần kinh Nhứt Dạ Hiền Giả nói riêng là một qui trình thực tập. Hành giả cần phải sống với chính niệm siêng suốt, từ đó trí tuệ Thánh được phát sinh. Nếu Người thực tập đúng pháp, vị ấy sẽ có an lạc hạnh phúc từ những sát na đầu tiên. Bởi vì an lạc hạnh phúc không phải là một điểm đến có vị trí địa lý mà là một trạng thái tâm hoan hỷ, vui vẻ thuần nhất. Càng thực tập hành giả sẽ càng trải nghiệm chân giá trị hạnh phúc nơi tự tâm. Trong đời sống thường ngày, dù ở bất cứ môi trường hay hoàn cảnh nào, Người thực tập cũng có thể áp dụng quán chiếu tâm mình trong giây phút hiện tại mầu nhiệm. Vì nó là tài sản quý báo nhất và có sẵn trong tự tâm mỗi con người chúng ta, hãy thực tập quán chiếu để đặt xuống tất cả mọi lo toan, phiền não, nỗi khổ, niềm đau để tận

hưởng giá trị chân thật của an lạc hạnh phúc mầu nhiệm trong cuộc đời.

Tác giả: **Thích Trung Hạnh** ***

*TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Thích Minh Châu, Kinh Trung bộ, Kinh Nhứt Dạ Hiền Giả - Số 131.  2. Thích Nhất Hạnh, Kinh Tạp A-hàm, Kinh Người Biết Sống Một Mình - Số 1071.*