

Lối sống của người hạnh phúc

ISSN: 2734-9195 09:21 17/07/2025

Điều ta cần không phải là thêm vào, mà là bớt xuống. Bớt kỳ vọng để thêm nhẹ lòng. Bớt níu kéo để thêm tự do. Bớt “cái tôi” để thêm khoảng trống cho hạnh phúc được nảy nở từ nơi sâu thẳm của tâm hồn.

Tác giả: **Ngọc Ánh**

Người ta thường cho rằng, chỉ khi có nhà cao, xe đẹp, tài khoản rủng rỉnh hay địa vị vững vàng thì mới được xem là “sống hạnh phúc”. Thế nhưng, từ cái nhìn tỉnh thức của đạo Phật, hạnh phúc đích thực không khởi sinh từ những gì ta sở hữu, mà từ cách ta sống – sống như thế nào với chính mình, và sống ra sao với thế giới quanh ta.

Hạnh phúc không phải là đích đến xa vời để đạt được trong tương lai, mà là khả năng có mặt trọn vẹn với giây phút hiện tại, với tâm an và lòng rộng mở. Đó không phải là một cuộc tìm kiếm bên ngoài, mà là một hành trình trở về bên trong – trở về với chính mình, với sự tĩnh tại vốn sẵn có trong mỗi con người.

Bởi vậy, lối sống của một người hạnh phúc không nằm ở tốc độ, ở sự sở hữu, hay ở hình thức... mà nằm ở chất lượng nội tâm: biết đủ, biết dừng, biết buông và biết thương. Đó là người không bị hoàn cảnh chi phối, mà ngược lại, biết chuyển hóa chính mình để sống an nhiên giữa dòng đời.

1. Biết đủ là giàu - sống đơn giản là hạnh phúc

Trong Kinh Pháp Cú câu 204 dạy: "*Arogya parama lābhā, santutthi parama dhanam/Vissāsa parama ñāti, nibbānam paramam sukham*" tạm dịch "Sức khỏe là lợi lộc tối thượng/ Biết đủ là tài sản tối thượng/Niềm tin là bà con tối thượng/ Niết-bàn là hạnh phúc tối thượng." Có thể hiểu rằng "biết đủ là giàu".

Người hạnh phúc không phải là người có tất cả, mà là người không bị tất cả chi phối. Họ không sống trong nỗi ám ảnh phải có nhiều hơn, cao hơn, đẹp hơn người khác, mà sống trong sự an nhiên của nội tâm đã biết đủ.

Biết đủ không có nghĩa là buông xuôi, mà là một trí tuệ nhìn rõ: vật chất nhiều chưa chắc đem lại bình an. Người biết đủ chọn sống giản dị, không tiêu xài để gây ấn tượng, không mua sắm để khóa lấp trống rỗng, không gán giá trị bản thân vào món đồ đang có. Một bữa cơm chay đạm bạc, một chỗ ngồi yên tĩnh, một giấc ngủ không mộng mị, đôi khi là tất cả những gì một người cần để cảm nhận trọn vẹn giây phút hiện tại.

Dục vọng như làn sóng: muốn – đạt – chán – lại muốn nữa. Người không biết dừng lại sẽ như người khát uống nước biển, càng uống càng khát. Nhưng người biết đủ thì khác, họ như người đi giữa chợ đời mà tâm không xao động. Không cần so sánh, không cần hơn thua, không cần gồng mình để được công nhận.

Biết đủ không phải là có ít, mà là không bị thiếu trong tâm. Và đó chính là sự giàu có đích thực không thể đánh đổi bằng vàng bạc, nhà cao, hay lời tán thưởng từ bên ngoài.



Ảnh minh họa (sưu tầm).

2. Biết buông bỏ – nhẹ lòng giữa cuộc đời

Một trong những gốc rễ của khổ đau chính là sự bám chấp vào người, vào việc, vào danh vọng, vào những ý niệm cố định về “tôi” và “của tôi”. Từ đó sinh ra ái dục, sự khao khát không ngừng mà đức Phật chỉ rõ là nguyên nhân sâu xa của mọi khổ đau.

Người hạnh phúc là người biết buông bỏ những gì không còn phù hợp với tiến trình chuyển hóa của mình, buông những kỳ vọng khiến ta áp lực, những so sánh khiến ta khổ tâm, những oán giận khiến ta nặng nề, hay thậm chí cả những “cái tôi” cũ kỹ từng khiến ta tự hào nhưng giờ đã trở thành xiềng xích.

Buông bỏ ở đây không phải là từ bỏ tiêu cực hay trốn tránh trách nhiệm, mà là hành động của trí tuệ, nhìn rõ để biết thứ gì nên giữ, thứ gì nên rời. Buông bỏ không làm ta mất mát, mà giúp ta có thêm không gian cho bình an, như một cái ly chỉ có thể chứa nước trong sau khi đã đổ hết nước cũ, lẫn bùn.

Một người sống trong buông xả là người nhẹ gánh mà sâu sắc, không bị quá khứ trói buộc cũng không để tương lai dắt đi. Họ sống thanh thoi giữa đời, như cánh chim không mang hành lý, như mây trôi không vướng mắc vào trời.

Bởi đôi khi, điều ta cần không phải là thêm vào, mà là bớt xuống. Bớt kỳ vọng để thêm nhẹ lòng. Bớt níu kéo để thêm tự do. Bớt “*cái tôi*” để thêm khoảng trống cho hạnh phúc được nảy nở từ nơi sâu thẳm của tâm hồn.



Ảnh minh họa (sưu tầm).

3. Nuôi dưỡng từ bi – kết nối yêu thương

Một trong những biểu hiện rõ ràng nhất của hạnh phúc nội tâm là khả năng yêu thương mà không điều kiện. Người thật sự hạnh phúc không chỉ biết sống cho riêng mình, mà còn biết sống vì người khác, không vì bốn phận, không vì mong được báo đáp, mà vì lòng từ tự nhiên như dòng suối mát giữa mùa khô hạn.

Họ hiểu rằng, hạnh phúc sâu sắc nhất không đến từ việc chiếm hữu hay hơn thua, mà đến từ việc cho đi: một nụ cười hiền, một ánh mắt lắng nghe, một bàn tay chìa ra đúng lúc. Từ bi là thứ năng lượng nhiệm màu có khả năng chữa lành những vết thương âm thầm nhất trong lòng người, cả nơi ta và nơi người khác. Nó không ồn ào, không phô trương, nhưng thấm sâu và âm ỉ như ngọn lửa nhỏ sưởi ấm một căn phòng lạnh giá.

Người có lòng từ biết dừng trước khi buông lời cay nghiệt, biết lắng nghe thay vì phản ứng, biết nhìn người khác không qua lớp kính thành kiến mà bằng ánh mắt hiểu và thương. Từ bi không chỉ là đức hạnh, mà là một lối sống: sống với trái tim mở, sống với bàn tay dang rộng, sống như ánh mặt trời chiếu sáng mà không phân biệt.

Khi yêu thương không bị ràng buộc bởi cái tôi, lòng ta cũng rộng lớn như trời đất. Và khi đó, hạnh phúc không còn là điều phải tìm kiếm mà chính là từng phút giây được sống trong kết nối chân thành với muôn loài.

Hạnh phúc bền vững không phải là cảm xúc nhất thời, cũng không phải là điều xảy đến khi mọi điều kiện đều lý tưởng. Hạnh phúc ấy là nội lực tĩnh lặng được nuôi dưỡng qua từng việc nhỏ, từng hơi thở, từng lựa chọn mỗi ngày. Người sống hạnh phúc là người thấy đời mình có ý nghĩa, không vì điều gì lớn lao, mà chính bởi những điều nhỏ nhặt họ đang làm có mặt của tình thương và sự tỉnh thức. Họ không đợi một khoảnh khắc rực rỡ để *“thành tựu”*, không chờ ánh đèn sân khấu hay sự tán thưởng của ai. Thay vào đó, họ gieo từng hạt lành trong thầm lặng – như một người cha dậy sớm chuẩn bị bữa ăn cho con, một cô giáo mỉm cười bước vào lớp học, hay một cư sĩ đều đặn tụng kinh – ngồi thiền vào mỗi sáng.

Phật giáo gọi đó là *“hành trì giữa đời thường”* – một con đường không mang hình tướng xuất gia, nhưng vẫn sâu sắc trong từng bước đi, từng lời nói, từng ý nghĩ. Mỗi hành động dù nhỏ nhất cũng trở thành một sự thực tập từ bi. Dù đang rửa bát, gấp áo, dắt xe, hay chăm sóc một người thân, tất cả đều là cơ hội để chuyển hóa khổ đau và nuôi lớn hạnh phúc nơi tự tâm.

Sống như vậy, người ta không còn tìm kiếm ý nghĩa ở đâu xa, mà tự thân đời sống đã là thiền, là đạo, là hành trình tu tập. Và chính khi ta sống thật với từng khoảnh khắc mình đang có, ý nghĩa sẽ tự nhiên nảy sinh như hoa nở đúng mùa, không cần thúc ép.

Lối sống của một người hạnh phúc không nằm ở công thức cố định, không phụ thuộc vào điều kiện bên ngoài, mà chính là một thái độ sống, một chiều sâu của nhận thức.

Hạnh phúc không phải là đích đến ở cuối con đường, mà trong từng phút giây ta đang bước đi trên con đường ấy với tâm hồn rộng mở, với trái tim ấm áp, vững vàng từ bên trong.

Đó là khả năng sống sâu sắc với những gì đang có, ngay trong giây phút này – dù là một buổi sáng yên bình, một bữa cơm chan đầy sự biết ơn, hay một cái

nhìn thương yêu dành cho người thân.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nhắc nhở nhẹ nhàng nhưng sâu sắc: *“Bây giờ là lúc duy nhất bạn có thể sống thật sự.”*

Hạnh phúc không nằm trong tương lai mơ hồ hay ký ức đã qua, mà có mặt trong từng hơi thở, từng bước chân thông dong, từng ánh mắt từ bi mà ta trao đi giữa dòng đời.

Khi ta có thể bước chậm lại, thở sâu, và lắng nghe tiếng cười – tiếng khóc của cuộc đời bằng trái tim không vương mắc, thì ngay khi ấy, ta đang sống là một người hạnh phúc – không phải vì đã có tất cả, mà vì đã trở về được với chính mình.

Tác giả: **Ngọc Ánh**