

***HẠNH PHÚC TRONG TÂM
TAY***

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ

Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 100 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ Sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.

HCM ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-

5914 www.daophatngaynay.com www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Phiên tả:

Tâm Hương, Diệu Đồng, Lệ Mỹ, Ngọc Xuân
Giác Minh Duyên, Thủy Tiên, Diệu Long

Hiệu chỉnh:

Giác Minh Duyên

NXB PHƯƠNG ĐÔNG - 2010



Chương 1:

QUAN NIỆM HẠNH PHÚC

Giảng tại Chùa Tịnh Luật, Houston, USA, ngày 19-9-2004

Đánh máy: Tâm Hương, Diệu Đồng và Lệ Mỹ

Phóng thích sự bức dọc

Một người đi ngoài trời nắng dưới nhiệt độ trên 35°C, thân anh ta cảm thấy oi bức nóng nực. Nếu vào nhà bật máy điều hòa không khí, mát mẻ, thoải mái sẽ đến tức thì. Sự thoải mái đó thường được đánh đồng với trạng thái của hạnh phúc. Như vậy có thể hiểu hạnh phúc trước nhất là dòng cảm xúc mang lại sự dễ chịu, làm tâm trở nên hân hoan, phấn khởi, nhẹ nhàng. Trong khi thực tế, hạnh phúc lại thuộc về nội tại. Cái cảm giác đi ngoài trời nắng vào phòng máy lạnh chỉ là phản ứng hóa chất của cơ thể đối với môi trường xung quanh. Hạnh phúc, dựa vào cảm xúc sinh học, chỉ là phản ứng nhất thời và dĩ nhiên thời lượng của nó trong trường hợp này không lâu dài. Tìm đến hạnh phúc là phải tìm đến cái gì đó trường tồn, không bị điều kiện hóa như trường hợp vừa nêu. Vì khi điều kiện mát mẻ nhờ máy điều hòa không còn nữa thì cảm giác khó chịu, còn gọi là phản ứng không hài hòa, khó có thể duy trì được hạnh phúc.

Như vậy, chúng ta có thể hiểu một cách nôm na rằng: Hạnh phúc là phản ứng phóng thích những cảm giác bức dọc, những cảm giác khó chịu từ thân thể mình ra bên ngoài. Những trạng thái khó chịu có thể xuất hiện dưới hai cơ quan chính yếu của con người, thứ nhất là thân, thứ hai là tâm. Thân không thoải mái, dĩ nhiên con người có những phản ứng như: Nhấn nhó, co rút tay chân, hoặc tìm ai đó để tâm sự, chia sẻ. Về phương diện sinh học, nhờ vào phản ứng phóng thích mà nỗi đau phần nào được đưa ra ngoài một cách tự nhiên. Tại bệnh viện, các bệnh nhân thường được yêu cầu kim nén phóng thích cơn đau ra ngoài để đảm bảo không gây ồn cho người khác. Do đó, phóng thích để

6 • HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

tạo ra trạng thái thoải mái trong thời gian ngắn đã bị ức chế làm cho họ bị đổ dồn cơn đau, khổ đau ngày càng lớn, và cứ tồn tại như một đoạn kết.

Từ góc độ này có thể hiểu, nếu việc phóng thích cơn đau thân thể bằng phản ứng sinh học là một trong những cách làm cho con người được hạnh phúc thì việc phóng thích nỗi đau của tâm còn quan trọng hơn rất nhiều. Trong cuộc sống, con người tiếp xúc với môi trường hoàn cảnh thường không mang lại những điều mong đợi. Cho nên sự phóng thích về góc độ của tâm là nhu cầu rất cần thiết để hấp thụ một đời sống hạnh phúc.

Biết tâm đang bị khổ đau

Chủ yếu dựa vào quan sát. Tuy nhiên, sự quan sát có thể bị nhầm lẫn, bởi vì đối với những người sống với chiều thức của nội tại, họ có những cách thức thể hiện bên ngoài rất tươi, dù tâm họ có thể đang buồn bã. Hoặc khi quan sát đáng đi khoan thai mà cho rằng người đó hạnh phúc, đôi khi lại sai lầm. Cho nên, quan sát thật sự là quan sát vào đời sống nội tâm.

Nội tâm vốn vô hình, làm thế nào để quan sát? Chẳng hạn người hạnh phúc thực sự thì nụ cười của họ không gượng gạo, nụ cười toát ra từ tâm và nó như một phản ứng tự động, lây lan niềm hoan hỷ đến người khác, có nghĩa là nhìn vào nụ cười của họ, chúng ta được cộng hưởng từ sự hoan hỷ của nụ cười đó.

Chẳng hạn hàng ngày chúng ta quan sát tượng của đức Phật trong tư thế trang nghiêm, ung dung tự tại, mặc dù Ngài không cười. Gương mặt của Ngài, thông qua tài điều

luyện của các nhà điêu khắc hoặc của các nghệ nhân, chúng ta cảm