

Hạnh phúc bởi "Không"

ISSN: 2734-9195 15:00 19/07/2025

Người đời tìm hạnh phúc trong cái "Có", có tình, có tiền, có quyền... Nhưng rồi tất cả sẽ rời xa ta trong một khoảnh khắc vô thường. Cái hạnh phúc bền lâu nhất chính là "Không": không tham, không sân, không si; không chấp, không lo, không buồn.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**

Trong dòng chảy hối hả của cuộc đời, hầu như ai cũng từng tin rằng hạnh phúc là phải "có thật nhiều", mà quên mất rằng chính cái "Có" ấy lại là ngọn nguồn của muộn phiền. Chúng ta mặc định rằng, **hạnh phúc** là khi mình "Có": có một căn nhà khang trang, có chiếc xe sang trọng, có thật nhiều tiền bạc, và có một vị trí quyền lực trong xã hội. Chúng ta tin rằng, càng sở hữu nhiều "Có", cuộc sống càng viên mãn, niềm vui càng trọn vẹn. Nhưng phải chăng, đó là một sự nhầm lẫn căn bản?

Theo giáo lý Phật Đà, một cái nhìn sâu sắc hơn sẽ cho chúng ta thấy, hạnh phúc chân thật lại không nằm ở cái "Có", mà ẩn chứa trong cái "Không". "Không" ở đây không phải là sự trống rỗng, vô nghĩa, mà là sự vắng bóng của những gánh nặng, phiền não. Hạnh phúc bởi "Không", đó là con đường nghịch dòng với nhận thức thế gian, nhưng lại chính là con đường đưa đến giải thoát.

1. Cái "Có". Gốc của phiền não

Người có tiền lo mất tiền. Người có quyền sợ bị mất quyền. Người có sắc thì sợ tàn phai. Cái "Có" này, như lời **Đức Phật** nói trong Kinh Pháp Cú:

"Vật yêu thích sinh sầu muộn,

Không yêu thích, không sầu muộn.

Từ yêu sinh sợ hãi,

Không yêu thì đâu sợ." (1)

Cái “Có” tưởng là phước, nhưng nếu tâm chưa đủ rộng lớn để dung chứa, nó sẽ trở thành nghiệp lực kéo người trôi lăn trong vòng sinh tử.

2. Hạnh phúc bởi không... lo âu

Người đời thường diễn giải hạnh phúc là “Có”: có nhà, có xe, có tiền, có quyền. Nhưng hạnh phúc kỳ thực lại là “Không”: không lo lắng muộn phiền, không ốm đau bệnh tật, không tai họa.

Suy nghĩ ấy thoạt nghe có vẻ nghịch lý, nhưng lại chứa đựng một chân lý sâu xa được Đức Thế Tôn chỉ dạy từ hơn 25 thế kỷ trước, an vui không đến từ những gì ta nắm giữ, mà đến từ những gì ta biết buông bỏ đúng lúc.

“Không có gì làm ta khổ bằng những điều ta bám chấp.

Không có gì khiến ta an vui bằng sự buông bỏ.” (2)

Sự bám víu vào “Có”, vào tài sản, danh vọng, sắc đẹp, tuổi trẻ giống như giữ một khối băng trong tay: càng nắm chặt càng lạnh buốt, mà cuối cùng vẫn tan. Hạnh phúc thế gian là như thế, tưởng như nắm được, nhưng không thể giữ lâu.

Hạnh phúc không phải vì có mọi thứ, mà là không còn nỗi lo. Không lo toan cơm áo gạo tiền, không muộn phiền vì được mất hơn thua, không oán hận vì chuyện xưa cũ. Trong “Kinh Pháp Cú” dạy:

“Không lo lắng, không buồn phiền, sống thanh tịnh là hạnh phúc.” (3)

Cái “Không” ấy không phải là sự trống rỗng vô nghĩa, mà là tâm không bị trói buộc bởi phiền não. Người có tiền bạc mà lòng vẫn lo mất, có danh vọng mà đêm đêm trằn trọc, thì sao gọi là hạnh phúc? Ngược lại, người không nhiều của cải, nhưng sống bình an, tâm hồn rộng mở, không ganh ghét, không chấp thủ, thì ấy là người giàu nhất trong thế gian.

Hãy thử suy ngẫm: Khi nào ta thực sự cảm thấy an yên? Phải chăng đó là khi ta không lo lắng, muộn phiền về cơm áo gạo tiền, về những mối quan hệ phức tạp? Là khi thân thể ta không ốm đau, bệnh tật, được tự do đi lại, làm điều mình muốn? Là khi cuộc đời ta không tai họa bất ngờ ập đến, không phải đối mặt với những mất mát, chia ly?

Cái “Không” ấy chính là sự an trú nơi tâm không bị ràng buộc bởi vọng tưởng. Không lo, không sợ, không bị cuốn vào vòng xoáy được-mất-hơn-thua, ấy chính là hạnh phúc vượt ngoài khái niệm thông thường.



Ảnh sưu tầm.

3. Hạnh phúc bởi không... bệnh tật

Thân này là vô thường, ai cũng sẽ già yếu, bệnh tật và chết đi. Nhưng đức Phật dạy, nếu ta biết sống chính niệm, giữ gìn thân tâm, thì có thể “không bị bệnh” trong từng phút giây. Một thân thể không đau yếu, một nội tâm không vọng động, ấy là phúc báu hiếm có. Có người giàu sang nhưng thân bệnh triền miên, lại thêm tâm bệnh như lo âu, trầm cảm thì làm sao gọi là hạnh phúc? Trong khi một người sống giản dị nhưng tâm không sân hận, lòng không buộc ràng đó mới là an lạc đích thực.

“Dầu thân bệnh nhưng tâm không bệnh, đó là người đã biết hạnh phúc giữa vô thường.” (4)

Một thân thể lành mạnh, một tâm hồn thanh thản không lo lắng, không bệnh tật, không oán hận, không tham dục, chính là hạnh phúc vững bền mà tiền tài không mua được.

"Sức khỏe là lợi tối thượng,

Tri túc là của báu nhất,

Niềm tin là pháp hạnh lành,

Niết-bàn là lạc tối thượng." (5)

4. Hạnh phúc bởi không... tai họa, oan khiên

Có những người tưởng như đủ đầy vật chất, nhưng cuộc sống luôn bị vây quanh bởi tai họa, kiện tụng, oán thù. Có nhà rồi lo giữ nhà. Có tiền rồi lo bị mất. Có quyền rồi lo tranh giành, đấu đá, lo bị truất phế. Những cái “Có” này như những sợi dây vô hình ràng buộc, kéo ta vào vòng xoáy của tham lam, sân hận, si mê.

Đức Phật dạy rằng, nghiệp là gốc rễ của mọi tai ương, và tâm thanh tịnh, sống từ bi, giữ giới sẽ giúp tránh được những quả báo đau khổ.

“Không làm các điều ác,

Siêng làm các việc lành,

Giữ tâm ý trong sạch,

Là lời chư Phật dạy.” (6)

Khi ta không còn gieo nhân bất thiện, không gây tổn hại ai, không tranh giành với đời, thì cuộc sống sẽ tự nhiên an ổn, không tai họa tìm đến. Hạnh phúc lớn lao nhất là đi trong đời mà không vướng mắc hận thù, không sợ hãi báo ứng.

Sống không tạo nghiệp ác, không gieo nhân oán hận, thì tự nhiên không phải đối mặt với quả báo oan khiên. Cái “Không” ở đây là một kết quả của sự tu tập, của từ bi và giới hạnh dẫn đến đời sống an lành, không tai ương bất ngờ giáng xuống. Như người lặng lẽ đi trong cõi đời mà tâm không động, thân không vướng, bước chân an nhiên giữa bụi trần.

5. Hạnh phúc là không chấp ngã, không dính mắc

Đức Phật tuyên bố một chân lý sâu sắc: khổ đau đến từ chấp ngã. Chúng ta khổ vì bám víu vào cái “ta”, cái “của ta”, cái “thuộc về ta”, thì mọi biến động của cuộc đời đều có thể khiến ta khổ. Nhưng khi hiểu được tất cả là vô thường, không gì là ta hay sở hữu của ta, thì tâm sẽ buông, và trong buông xả ấy là tự do và hạnh phúc. Hạnh phúc không nằm nơi sở hữu, mà ở chỗ không còn bị sở hữu chi phối. Như chim trời không bị lồng giam, như nước không bị đóng băng, hạnh phúc là sự tự do nội tại khi tâm ta không còn bị ràng buộc.

“Tất cả các pháp hữu vi đều là vô thường.

Khi thấy rõ điều ấy bằng trí tuệ,

Người ấy chán lìa khổ đau,

Ấy là con đường thanh tịnh.” (7)

Tâm như nước hồ thu phẳng lặng, soi chiếu rõ vạn pháp vô thường.

Thơ: **Hạnh phúc bởi “Không”**

"Gió về nhẹ thoảng giữa chân mây,

Tâm chẳng vương mang, lòng nhẹ thay.

Có – không vô ngại là như thế,

An nhiên tự tại giữa tháng ngày.

Không sân, không hận, không buồn đau,

Không tham, không tranh, chẳng buộc nhau.

Một đóa hoa tâm vừa chớm nở,

Hạnh phúc là đây, chớ tìm cầu."

(Thích Chúc Xuân)



Ảnh sưu tầm.

6. Từ cái “Không” đến hạnh phúc nội tại

"Không có gì là mãi mãi, mọi thứ rồi sẽ qua đi". Vậy nên, nếu chúng ta cứ chạy theo cái "Có", thì cũng như đuổi theo ảo ảnh giữa sa mạc, càng chạy càng khát,

càng mong cầu càng đau khổ. Ngược lại, khi ta biết đủ, biết buông, biết chấp nhận thực tại với lòng thanh thản, ta sẽ tìm thấy hạnh phúc ngay trong chính sự đơn giản của hiện tại.

Hạnh phúc không nằm ở sự "Cố", mà thực chất lại đến từ sự "Không". Không bị ràng buộc bởi tham, sân, si chi phối. Khi không lo lắng muộn phiền, tâm ta như mặt hồ phẳng lặng, phản chiếu rõ ràng chân lý của cuộc đời. Khi không ốm đau bệnh tật, thì thân thể nhẹ nhàng, tâm trí an nhiên. Khi không tai họa bất ngờ, ta sẽ sống trong sự bình an, biết ơn từng khoảnh khắc hiện tại. Khi ta không bị vật chất ràng buộc, tâm trở nên tự tại, an lạc. Khi ta không ganh đua so đo, lòng trở nên rộng lượng bao dung. Khi ta không chấp vào những hơn thua được mất, đời trở nên nhẹ nhàng thông thả. "Không" ở đây chính là sự vắng bóng của những phiền não, những tham chấp trước làm xáo trộn tâm hồn, ràng buộc nhiều, lo lắng nhiều và khổ tâm nhiều.

Cái "Không" trong giáo lý Phật giáo không phải là hư vô, mà là sự vắng mặt của khổ đau, là không dính mắc, không ràng buộc.

"Không tham lam là bố thí,

Không sân hận là từ bi,

Không si mê là trí tuệ." (8)

Cái "Không" ấy mở ra một chiều sâu nội tâm, nơi tâm không còn bị giao động bởi thịnh suy, được mất.

"Còn chi là khổ nữa đâu,

Khi tâm chẳng dính bụi sào thế gian?"

(Thích Chúc Xuân)

Khi ta học cách buông bỏ, từ bỏ những chấp niệm vào cái "Cố", ta sẽ dần cảm nhận được một loại hạnh phúc khác, một loại hạnh phúc nội tại, độc lập với những yếu tố bên ngoài. Đó là hạnh phúc của sự thanh tịnh, của lòng từ bi, của trí tuệ khai mở. Đó là hạnh phúc khi tâm không còn bị quấy nhiễu, khi mỗi hơi thở đều là sự an lạc, khi mỗi bước chân đều là sự thanh thoi.

"Ai sống quán bất tịnh,

Với tâm luôn tỉnh thức,

Không chấp trước gì cả,

Người ấy thật an lạc.” (9)

Hạnh phúc chân thật là “vô hữu” không ràng buộc

Giữ tâm tĩnh lặng trước khen chê, hơn thua đó là bản lĩnh. Nhưng không mong cầu, không kỳ vọng, không bám víu đó là trí tuệ. Bởi vì:

“Càng có nhiều, càng phải giữ nhiều.

Càng mong cầu, càng thêm thất vọng.

Người hạnh phúc là người biết dừng lại.”

Trong bài pháp “Vô Trụ Sinh Tâm”, đức Phật dạy “Bồ tát nên sinh tâm mà không nên trụ vào sắc để sinh tâm, không nên trụ vào thanh, hương, vị, xúc, pháp để sinh tâm; nên không có chỗ trụ mà sinh tâm.” tức là đừng để tâm bị dính mắc vào các đối tượng. Khi không còn trụ chấp, tâm sẽ an nhiên, hạnh phúc hiện bày.(10)

Hạnh phúc không nằm ở những gì ta đang nắm giữ, mà nằm ở những gì ta đã buông bỏ được. Khi ta không còn lo âu, không còn sân hận, không còn dính mắc. Như hoa sen vươn lên từ bùn lầy mà chẳng hề hôi tanh, người biết sống với “Không” sẽ tìm thấy an lạc giữa cuộc đời uế trước, đó chính là lúc ta thật sự được sống trong niềm vui của sự giải thoát.

Hạnh phúc thực sự không phải là việc tích lũy thêm, mà là việc vứt bỏ bớt. Khi tâm trí ta không còn bị lấp đầy bởi những ham muốn, lo âu, sợ hãi, không còn bị cuốn theo những giá trị vật chất phù du, thì lúc đó, một không gian mệnh mệnh của sự an lạc, tự do sẽ mở ra.

Người đời tìm hạnh phúc trong cái “Có”, có tình, có tiền, có quyền... Nhưng rồi tất cả sẽ rời xa ta trong một khoảnh khắc vô thường. Cái hạnh phúc bền lâu nhất chính là “Không”: không tham, không sân, không si; không chấp, không lo, không buồn. Đó là hạnh phúc của một tâm hồn đã được giải thoát. Và đó chính là hạnh phúc bởi “Không”. Hạnh phúc của người biết sống bằng trí tuệ và từ bi. Nhưng rồi tất cả đều vô thường, trăm năm cũng chỉ là một kiếp phù du.

“Không phải ít là thiếu,

Không bận lòng là dư.

Không buộc là hạnh phúc,

Không cầu là an yên.” (Thích Chúc Xuân)

7. Hạnh phúc khi biết đủ

Trong giáo lý Phật giáo, khái niệm "*biết đủ*" (hữu mãn) là một trong những chìa khóa then chốt để dẫn đến hạnh phúc chân thật. Biết đủ không có nghĩa là chấp nhận sự nghèo khó hay thiếu thốn, mà là nhận thức rõ ràng về sự vô thường của đời sống và dừng lại đúng lúc trước những ham muốn vô tận.

Người học Phật cần Thiểu dục tri túc (少欲知足), nghĩa là: Giảm bớt tham cầu, biết đủ với những điều kiện đang có, sống an vui trong hiện tại. Người biết thiếu dục thì tâm ít bị khuấy động bởi tham vọng. Người tri túc thì dù cảnh nghèo hay giàu cũng tự tại, an lạc. Người không biết đủ, dù giàu mà vẫn nghèo. Người biết đủ, dù nghèo mà không nghèo. Tri túc thường lạc là "*biết đủ thường vui*". Đây cũng là một ý với hai câu thơ của Nguyễn Công Trứ trong bài "*Chữ nhàn*":

"Trí túc tiện túc, dãi túc hà thời túc"

Tri nhàn tiện nhàn, dãi nhàn hà thời nhàn"

Nghĩa là: Biết đủ là đủ, đợi đủ bao giờ mới đủ? Biết nhàn là nhàn, đợi nhàn bao giờ mới nhàn?

Trong Kinh Di Giáo (遺教經), lời dạy cuối cùng của đức Phật trước khi nhập Niết-bàn, Ngài nhấn mạnh: "*Người tu hành phải biết thiếu dục tri túc. Người thiếu dục thì không bị việc đời khuấy động, thân tâm được an lạc.*"

Để hiểu rõ hơn về "*biết đủ*", hãy nhìn vào những điều giản dị trong cuộc sống mà ta thường bỏ qua:

Nếu sáng mai tỉnh dậy, cảm thấy mình khỏe mạnh, thì ta đã hạnh phúc hơn rất nhiều người không còn cơ hội sống đến ngày mai.

Nếu còn cảm nhận được vẻ đẹp của một ngày nắng mới, thì ta đã hạnh phúc hơn hàng triệu triệu người khác, không may mắn được nhìn những vẻ đẹp giản dị của đời thường.

Nếu chưa bao giờ phải trải qua sự tàn phá của chiến tranh, sự đơn độc, lạnh lẽo trong nhà tù, chưa bị đói rét rình rập, thì ta đã hạnh phúc hơn hàng triệu người trên trái đất.

Nếu trong tủ lạnh nhà mình có thức ăn, ta có quần áo để mặc, có tiền để tiêu xài, thì ta đã hạnh phúc hơn rất nhiều người nghèo đói vô gia cư trên thế giới.

Nếu ta có tài khoản trong ngân hàng, thì ta đã được xếp vào nhóm những người giàu trên thế giới.

Nếu Bố Mẹ ta vẫn còn sống, anh chị em hoà thuận và sống vui vẻ hạnh phúc, thì ta thuộc số ít nhóm người hạnh phúc nhất trên thế giới.

Nếu trên khuôn mặt ta lúc nào cũng nở nụ cười tươi tắn, luôn cảm thấy lạc quan yêu đời, thì ta là người vô cùng hạnh phúc bởi trên thế giới có rất nhiều người muốn lạc quan như ta mà không được.

Nếu ta được ôm người thân vào lòng hay được chia sẻ cùng họ những tâm sự của mình, thì ta đã là người hạnh phúc hơn nhiều người khác không bao giờ nhận được tình yêu thương từ người khác.

Nếu ta vẫn còn nhận được những lời chúc phúc từ những người xung quanh, thì ta đã hạnh phúc hơn rất nhiều người cô đơn, không người thân thuộc, bạn bè.

Nếu ai đọc được những dòng chữ này, thì người đó đã hạnh phúc hơn hàng triệu người không biết đọc chữ.

Và cảm ơn cuộc đời mỗi sớm mai thức dậy ta có thêm cơ hội nói lời cảm ơn, xin lỗi, có cơ hội để trao đi tình yêu thương của mình.

Sau khi đọc xong những dòng chữ này, có thể nhìn lại mình qua gương và mỉm cười: *"Hóa ra, mình cũng là một người giàu có và hạnh phúc"*. (11)

Những điều tưởng chừng nhỏ bé ấy chính là minh chứng rằng hạnh phúc không nằm ở sự sở hữu, mà ở lòng biết ơn và sự chấp nhận thực tại. Để thế giới này luôn đầy ắp tiếng cười và niềm vui, để hôm nay hạnh phúc hơn hôm qua, mỗi người chúng ta nên biết sống thế nào là đủ.

Trong cuộc sống hiện đại, khi mọi thứ đều có thể mua được bằng tiền bạc, việc biết đủ trở nên quý giá hơn bao giờ hết. Người biết đủ sẽ dễ dàng chấp nhận những gì mình đang có, trân trọng từng phút giây hiện tại và cảm nhận hạnh phúc ngay trong những điều giản đơn nhất.

8. Kết: Viên mãn của “Không”

Sau khi đi qua tất cả những vọng tưởng về “Có”, con người mới bắt đầu hiểu về bản chất của cái “Không”, không phải là thiếu thốn, mà là tròn đầy. Đó là khi tâm không còn trụ chấp, tâm sẽ an nhiên.

“Không sầu, không hận, không mong,

Sống đời bình dị, thong dong giữa đời.”(Thích Chúc Xuân)

Trong thế giới hiện đại, khi con người dễ bị cuốn vào vòng xoáy của dục vọng và áp lực, tư tưởng Phật giáo như một ngọn đèn soi sáng, nhắc nhở ta rằng hạnh phúc không nằm ở những gì ta sở hữu, mà ở những gì ta buông bỏ. Hãy sống với “*Không*”, để tìm thấy sự an lạc đích thực, để cảm nhận niềm vui trọn vẹn từ những điều giản dị nhất.

Khi ta biết đủ, ta không còn chạy theo những dục vọng không đáy, không bị chi phối bởi lòng tham hay sự ganh đua, so sánh. Biết đủ giúp tâm hồn ta an nhiên, không bị xáo trộn bởi những biến động bên ngoài. Đó là trạng thái tâm không bị đói khát vật chất, không vướng bận những mong cầu không giới hạn, từ đó mở ra cánh cửa an lạc nội tại.

Người học Phật, cần thực hành chính niệm, quán chiếu, và buông bỏ. Chính niệm giúp ta nhận diện được những ham muốn, phiền não đang hiện hữu trong tâm. Quán chiếu giúp ta thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của vạn pháp, từ đó giảm bớt sự chấp thủ. Buông bỏ là hành động giải thoát mình khỏi những ràng buộc, dù là vật chất hay tinh thần.

Khi tâm trí ta không còn bị lấp đầy bởi những ham muốn, lo âu, sợ hãi, không còn bị cuốn theo những giá trị vật chất phù du, thì lúc đó, một không gian mệnh mệnh của sự an lạc, tự do sẽ mở ra. Và đó chính là hạnh phúc chân thật, hạnh phúc bởi “*không*”.

Hạnh phúc khi biết đủ cũng là biểu hiện của trí tuệ, giúp ta tránh được vòng luẩn quẩn của tham – sân – si, từ đó đi trên con đường giải thoát và an lạc bền lâu.

Chú thích:

[1] Pháp Cú, kệ 212-216, HT. Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo 1992, trang 120

[2] Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya), phẩm Vô Lậu, HT. Thích Minh Châu dịch, tr. 245.

[3] Pháp Cú, kệ 202, HT. Thích Minh Châu dịch, tr. 108.

[4] Kinh Tương Ưng Bộ, phẩm An Tâm, Sutta 35.246, HT. Thích Minh Châu dịch, tr. 252.

[5] Pháp Cú, kệ 204, HT. Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo 1992, tr 92

[6] Pháp Cú, kệ 183, HT. Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo 1992, trang 97

- [7] Pháp Cú, kệ 277, HT. Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo 1992, trang 136
- [8] Kinh Tập (Sutta Nipāta), phẩm Khổ, HT. Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo 1992, tr 342
- [9] Pháp Cú, kệ 293, HT. Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo 1992, tr 142
- [10] Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa (Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra). Cụ thể, câu kinh bằng chữ Hán: 無所住而生其心 (Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm). Kinh Kim Cang, bản dịch của HT. Thích Trí Tịnh, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, 1992, tr 18
- [11] <https://cpavaluation.com.vn/vi/nguoi-biet-du-la-nguoi-hanh-phuc>

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**