

Đầu Năm Mở Cửa Hạnh Phúc

Thích Nữ Hằng Như

DẪN NHẬP

Hai tuần qua, mọi người khắp nơi trên thế giới đã từng bùng ăn Tết Dương Lịch 2020. Là người Mỹ gốc Việt định cư ở Hoa Kỳ, Canada, hay những quốc gia khác trên thế giới, chúng ta cũng nằm trong số người đó. Tính đến nay, nhiều gia đình đã trải qua ba, bốn thế hệ. Ông bà, cha mẹ, con cái, dâu, rể, cháu, chắt... Con cái chúng ta sinh ra và lớn lên ở đất nước này, nên chúng ta cần học hỏi, hoà nhập vào nền văn hoá xã hội nơi đây là điều đương nhiên. Riêng thế hệ ông bà, cha mẹ dù định cư ở đâu cũng không quên phong tục tập quán của mình, nhất là khi Xuân về Tết đến, khiến cho chúng ta chạnh lòng nhớ ray rứt những mùa Xuân đầy áp kỷ niệm thân thương nơi chôn nhao cát rốn ở quê nhà. Cho nên, hằng năm ở đây, chúng ta thường đón tới hai cái Tết. Đó là Tết Dương lịch quen gọi là Tết Tây và Tết Âm lịch là Tết Ta còn gọi là Tết Nguyên Đán. Tết Nguyên Đán năm nay nhằm ngày 25 tháng Giêng 2020. Tính theo thứ tự mười hai con giáp, năm nay là năm Kỷ Hợi và năm tới là năm Canh Tý.

Vào ba ngày Tết, các ngôi chùa khắp nơi trên thế giới là tụ điểm quan trọng của các Phật tử đưa ông bà cha mẹ con cháu đến chùa lễ Phật, cầu thọ, cầu phước, cầu lộc, cầu bình an hạnh phúc cho bản thân và gia đình suốt một năm dài. Ở quê nhà, ngày lễ Tết năm nào cũng rơi vào mùa Xuân. Mùa Xuân là mùa bắt đầu cho cuộc sống mới sinh sôi nảy nở. Là mùa mà cây lá đâm chồi, nảy lộc, hoa Xuân tươi thắm. Nói đến mùa Xuân, người ta nghĩ tới sự mới mẻ vui vẻ tràn đầy sức sống. Trước đó, nhà nhà đều được quét dọn trong ngoài sạch sẽ. Trên bàn thờ Phật, hay bàn thờ Tổ Tiên được chưng bày bánh mứt hương hoa đầy đủ. Trong nhà bếp, các bà nội trợ chuẩn bị nấu những món ăn truyền thống nhiều hơn ngày thường để dành đãi con cháu ở xa về, hay để mời khách, khi họ tới nhà chúc Tết. Ngày mừng Một Tết, hầu hết những gia đình theo đạo Phật hay đạo Ông Bà đều không dùng

mặn. Nghĩa là cả nhà đều ăn chay và kiêng cử chuyện rầy rà, la mắng lớn tiếng trong nhà.

Ba ngày Xuân, ở Việt Nam mọi người đều được nghỉ làm, trẻ con cũng được nghỉ học ở nhà vui Tết. Người lớn trẻ con đều vận quần áo mới, ăn uống thả giàn, chơi đùa thoải mái. Ở hải ngoại thì những ngày này không phải là ngày lễ chánh của Quốc gia nên mọi người vẫn đi làm. Đi làm thì đi làm, nhưng ngoài giờ làm việc, mọi người ít nhiều cũng dành thời gian để đón Tết vui Xuân, dù ngày Tết Ta ở đây luôn rơi vào mùa Đông lạnh lẽo.

Bề mặt thì ai ai cũng vui vẻ đón Xuân trong niềm hân hoan hạnh phúc. Trên khuôn mặt người nào cũng nở nụ cười phô trương sự tươi thắm trong mấy ngày đầu năm. Nhưng ai biết được trong lòng họ đang buồn rầu, lo lắng bất an. Cho nên mùa Xuân tuy đã đến nhưng cửa ngõ hạnh phúc trong lòng nhiều người bị khoá chặt, dù có cố gắng bao nhiêu thì cánh cửa hạnh phúc vẫn không nhúc nhích. Có cách nào để mở cánh cửa hạnh phúc cho tất cả mọi người hay không?

HẠNH PHÚC LÀ GÌ ?

Muốn mở cánh cửa hạnh phúc. Trước hết chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa của hai chữ hạnh phúc là gì? Có nhiều cách giải thích về hai chữ Hạnh Phúc:

- Hạnh phúc là một trạng thái tâm vui vẻ, thích thú, thoải mãn của con người về một vấn đề gì.

- Hạnh phúc là trạng thái phúc lạc trong tâm hồn và mãn nguyện với đời sống trong hiện tại, có nghĩa là có đầy đủ những gì mình mong muốn.

- Theo các nhà não bộ thì hạnh phúc đến từ bên trong, do tâm con người quyết định. Hạnh phúc trước hết là cảm giác của một người với nhiều cường độ khác nhau như: Lâng lâng, phấn chấn, vui vẻ, sung sướng, yêu đời....

Nghiên cứu từ góc độ sinh học thì kết quả của hạnh phúc là do sự phối hợp ăn ý của bốn chất sinh hoá học tiết ra trong não bộ. Đó là: Dopamine, Endorphine, Serotonin, Acetylcholine. Dopamine khiến ta cảm thấy vui vẻ, hỷ lạc. Endorphine khiến ta cảm thấy thần kinh như được xoa dịu, cảm thấy thoải mái vì những sự đau nhức trong thân tan biến. Serotonin xua đuổi sự lo âu, trầm cảm, nó giựt chúng ta

ra khỏi sự lười biếng đã dươi, giúp ta cảm thấy phấn chấn, vui thích và hăng say yêu đời, yêu người, yêu việc. Còn Acetylcholine thì giúp cho ta cảm thấy khoẻ khoắn, thân thể nhẹ nhàng, tràn đầy sức sống. Đó là cảm giác hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc không tồn tại mãi vì năng lượng vui vẻ phấn khích sung sướng... sẽ cạn dần và chấm dứt. Điều quan trọng là làm sao kích thích những chất này luôn được tiết ra trong não bộ con người.

- Hiểu theo ý nghĩa nhà Phật thì Hạnh là đức hạnh, sống không làm khổ mình hay khổ người. Khi nghĩ đến người khác với tâm từ bi là đức. Hành động từ bi là hạnh. Còn Phúc là đầy đủ phúc đức, công đức. Nói chung hạnh phúc là nền tảng đạo đức của Phật giáo. Nếu định nghĩa theo tục đế, hạnh phúc là trạng thái tâm hoan hỷ hài lòng về một vấn đề gì, thì ý nghĩa của hạnh phúc trong nhà Phật có thể tạm hiểu là trạng thái bình an thanh thản không vương bụi trần vui buồn khổ đau, tương đương với "*trạng thái Niết Bàn*". Trạng thái Niết Bàn là trạng thái Nhận Thức Biết trong tĩnh lặng, bình yên, tuy có hỷ lạc nhưng không dính mắc với nó.

YẾU TỐ MANG ĐẾN HẠNH PHÚC

Các nhà khoa học sau khi nghiên cứu đã công bố người hạnh phúc là người biết đưa tay đón nhận những yếu tố làm cho họ hạnh phúc.

Yếu tố đưa đến hạnh phúc của con người thường là tiền bạc, sức khoẻ, tiện nghi đời sống, gia đình (vợ chồng con cái), bạn bè và địa vị trong xã hội v.v...

- Con người sinh ra đời, nhu cầu cần thiết đầu tiên để sống là cơm ăn, áo mặc, nhà ở. Khi đang đói mà có được đĩa cơm ăn no bụng, thì người ta cảm thấy hạnh phúc. Có một ly nước uống đỡ khát, người ta cảm thấy hạnh phúc. Trời Đông lạnh lẽo có quần áo ấm mặc, người ta cảm thấy hạnh phúc. Suốt ngày đi làm quần quật, đêm về có nơi trú ngụ, người ta cảm thấy hạnh phúc. Thiếu một trong những nhu cầu này, người ta cảm thấy mình là kẻ bất hạnh, vì phải trải qua những ngày tháng đói khát, quần áo không đủ ấm thân, sống lầy lắt đầu đường xó chợ, không có được mái nhà che mưa chắn gió, dù chỉ là mái nhà tranh vách đất... Muốn có cơm ăn, áo mặc, nhà ở thì phải có tiền. Cho nên người ta nói tiền là yếu tố mang hạnh phúc đến cho con người.

- Tiện nghi đời sống thời đại ngày nay khiến cho con người ta không phải cực khổ. Bước ra khỏi nhà có xe hơi, nên người ta không phải đổ mồ hôi, mỏi rã chân vì đi bộ hay còng lưng đạp chiếc xe máy cũ. Mùa Hè trong nhà có máy điều hoà không khí mát mẻ, mùa Đông ấm áp. Nhà bếp có tủ lạnh, có máy rửa chén, lò điện lò gas, có máy nấu cà phê, máy xay sinh tố, có máy giặt máy sấy quần áo. Những tiện nghi đời sống này cũng là một trong những yếu tố mang hạnh phúc đến cho con người.

- Một gia đình vui vẻ, chồng hiền, vợ đẹp, con ngoan. Ánh mắt yêu thương cử chỉ dịu dàng chia sẻ trách nhiệm của người phối ngẫu hay tiếng cười ngây thơ ngoan ngoãn của trẻ con là yếu tố tạo nên một gia đình đầm ấm, khiến cho con người ta cảm thấy an lòng sung sướng.

- Bên cạnh cuộc sống gia đình, bạn bè thân thiết chia sẻ niềm vui nỗi buồn hay nâng đỡ lẫn nhau trong công việc làm ăn hằng ngày, cũng mang niềm hạnh phúc đến cho con người.

- Địa vị tốt trong xã hội cũng là một yếu tố khiến con người cảm thấy hạnh phúc.

Ngoài những yếu tố vật chất nhận được từ bên ngoài, mang đến hạnh phúc cho con người, còn có những quan niệm khác về hạnh phúc. Đó là hạnh phúc không đến từ vật chất bên ngoài, mà hạnh phúc do chính bản thân mình tạo nên và ban phát ra cho mọi người xung quanh.

- Khi mang niềm vui hạnh phúc đến cho người khác thì mình cảm thấy vui vẻ hạnh phúc.

- Khi tâm thanh thản bình yên tức không phiền muộn lo âu thì con người ta đang hưởng hạnh phúc.

- Đức Phật thì dạy rằng: Nguồn hạnh phúc chân thật cao cả nhất là trân quý tha nhân. Ý nói khi chúng ta lo lắng cho phúc lạc và hạnh phúc của người khác một cách chân thành thì lòng chúng ta trở nên nồng hậu, nghĩa là tình cảm thấm thiết nồng nhiệt rộng mở và gắn bó trong ta đối với người xung quanh. Thấy người được hạnh phúc, ta cũng cảm thấy một niềm hạnh phúc, một niềm phúc lạc chân thật trong ta.

- Đức Đạt Lai Lạt-Ma thứ 14 cũng lặp lại ý của Đức Phật: Hạnh phúc dựa vào nội tâm an lạc, và nội tâm an lạc thì dựa vào lòng nồng hậu. Nghĩa là nội tâm ta bình yên vui vẻ thì đó là hạnh phúc. Mà nội tâm được an lạc phát xuất từ lòng trân trọng thương mến trân quý tha nhân.

CÓ MẤY LOẠI HẠNH PHÚC ?

Theo như định nghĩa trên, chúng ta có thể phân chia hạnh phúc làm hai loại.

1. Hạnh phúc thế gian: Là loại hạnh phúc tương đối của người bình thường, khi thoả mãn được những gì họ mong muốn. Thứ hạnh phúc này đến rồi đi nhanh chóng, bởi vì lòng mong muốn của đa số con người thường là "*được voi đòi tiên*". Ban đầu chỉ mong mỗi có cơm ăn áo mặc nhà ở. Khi được thoả mãn, họ cảm thấy vui vẻ hạnh phúc. Nhưng khi có cơm ăn, áo mặc, nhà ở thì nhu cầu đòi hỏi cao hơn. Ăn thì phải ăn ngon. Mặc thì phải mặc đẹp. Bước ra đường phải có xe đưa rước. Chỗ ở phải sang trọng thì mới được coi là hạnh phúc.

Khi đạt được những thứ này rồi, con người lại cảm thấy chưa hoàn toàn hạnh phúc. Lúc bấy giờ tâm lý nảy sinh ra những thứ cần thiết khác, chẳng hạn như cần phải đáp ứng nhu cầu tình cảm, sắc đẹp, tiền tài, danh vọng v.v... Những ham muốn này phải bỏ rất nhiều công sức nhưng không dễ gì đạt được. Không đạt được thì khổ. Nếu đạt được rồi cũng khổ vì phải lo giữ gìn. Và không may vượt khỏi tầm tay thì lại càng khổ hơn.

Đó là nói về tiền tài vật chất. Bây giờ nói về tình yêu gia đình, về bạn bè, về sức khoẻ. Thử hỏi những thứ này có bao giờ mãi mãi làm cho con người được hài lòng? Ban đầu thì bằng lòng với những gì đang có. Nhưng sau đó lòng ham muốn dẫn con người đi xa hơn. Ở đời có câu "*Giàu đối bạn sang đối vợ*" (hay ngược lại). Khi có chút dư giả tiền bạc rồi thì thay lòng đổi dạ không còn cảm thấy vui vẻ hạnh phúc với những người đã từng cùng mình chia ngọt xẻ bùi xây dựng một gia đình ấm êm. Nói như thế không có nghĩa là trên đời này thiếu người thủy chung.

Cho nên chúng ta thấy trên thực tế hạnh phúc chỉ ở lại, khi con người ta chấm dứt sự ham muốn tức lòng tham thái quá. Nhưng đã là con người, có ai mà không tham, ít khi nào người ta chịu dừng lại, chịu chấp nhận bấy nhiêu đó là đủ!

2) Hạnh phúc vượt thế gian: Là thứ hạnh phúc chân thật bền lâu, là trạng thái hạnh phúc thâm lặng, thanh thản khác với cảm giác vui thú bông bột khi đạt được điều mong muốn. Loại hạnh phúc này không đến từ những thành công vật chất, mà hạnh phúc này có được do công phu tu tập phát huy trí huệ tâm linh, phát huy lòng từ bi hỷ xả. Người có hạnh phúc này thường trú trong Tâm Phật là Tâm Vô sanh, không sinh không diệt nên không hạnh phúc cũng không khổ đau. Trạng thái tâm này luôn tĩnh lặng, thanh thản, niềm hỷ lạc bao phủ khắp châu thân mà tâm không hề dính mắc hưởng thụ. Vì không hưởng thụ nên không có gì để mất. Hạnh phúc này là thứ "*hạnh phúc tâm linh*". Hạnh phúc mà không (hưởng) hạnh phúc mới thực sự là hạnh phúc tuyệt đối.

CHÌA KHOÁ MỞ CỬA HẠNH PHÚC

Ở đời mục đích để có hạnh phúc của mỗi người mỗi khác nhau. Cùng là thành viên trong một gia đình, trong một cộng đồng, xã hội, đỉnh điểm hạnh phúc của người này không giống người kia. Thí dụ trong gia đình, người chồng người cha có thể xem địa vị, sự nghiệp, tiền bạc và quyền lực là hạnh phúc của họ. Người vợ người mẹ, hạnh phúc của họ có thể là tình yêu hôn nhân, tình yêu gia đình, tình thương con cái. Hạnh phúc của những đứa con trong gia đình có thể là được sống trong tình yêu thương của cha mẹ, có đầy đủ cơm ăn áo mặc, được cắp sách đến trường, được thầy cô yêu quý. Người Phật tử cảm thấy hạnh phúc khi giữ tròn được giới hạnh của mình. Ở trường học, hạnh phúc của thầy giáo, cô giáo là thấy học trò mình học hành có kết quả tốt thì họ cảm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc của kẻ trộm cắp là "*chôm chia*" của cải, tiền bạc của thiên hạ về cho mình nhiều chừng nào thì hạnh phúc nhiều chừng đó, họ không cần biết hành động của mình đã để lại sự buồn khổ cho nạn nhân bị mất trộm như thế nào, và hậu quả đến với họ sau này ra sao? Cho nên trạng thái hay mức độ hạnh phúc cũng như mục đích để đạt hạnh phúc của mỗi người đều không giống nhau là như vậy!

Trong nhà Phật thường đề cập đến chữ "*khổ*" đối nghịch với chữ "*lạc*". Khổ tạm hiểu là trạng thái không hài lòng, không vừa ý hay là sự bất mãn của tâm.

Khổ là một đế trong tứ đế. Tứ Đế là giáo lý Phật pháp cơ bản, là bài pháp đầu tiên Đức Phật giảng dạy cho năm đệ tử đầu tiên, và năm vị này đã đắc quả A-La-Hán. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đế nghĩa là Chân lý. Gọi là

Chân lý vì đây là sự thật tự nhiên, tất cả mọi người không ai là không khổ. Vấn nạn khổ xảy ra trước thời Đức Phật và sau khi Đức Phật nhập diệt hơn 2,500 năm đến bây giờ con người ta vẫn còn khổ. Giàu cũng khổ. Nghèo cũng khổ. Đẹp cũng khổ. Xấu cũng khổ. Làm Tổng thống cũng khổ. Làm thường dân cũng khổ. Trong kinh ghi nhận con người có 8 cái khổ. Đó là Sinh, Lão, Bệnh, Tử, Cầu bất đắc, Ái biệt ly, Oán tăng hội, chấp Ngũ uẩn thì khổ (Sầu, Bi, Ưu, Khổ, Não).

Ai cũng khổ hết, vậy làm sao để hết khổ đây? Đức Phật dạy muốn diệt Khổ phải tìm ra nguyên nhân gây Khổ. Nguyên nhân gây Khổ trong kinh gọi là Tập đế. Tập đế ở đây chính là lậu hoặc, là tham ái, tham dục. Tham cái gì? Đó là tham tài, sắc, danh, thực, thụý. Trong kinh gọi chung là khát ái. Khát ái là khao khát không bao giờ biết đủ để dừng lại những ham muốn, đam mê.

Biết nguyên do gây Khổ rồi. Phương thức tiếp theo là Diệt Khổ, trong kinh gọi là Diệt Khổ đế hay Diệt đế. Muốn chứng ngộ Diệt đế, phải đoạn trừ Tập đế. Diệt đế là trạng thái tâm hoàn toàn trong sạch, không còn lậu hoặc, không còn khổ, trong kinh gọi là Niết Bàn. Chúng ta tạm gọi là trạng thái Hạnh Phúc. Nhưng Hạnh Phúc này là Hạnh Phúc tuyệt đối, Hạnh Phúc cao thượng tràn ngập lòng từ bi hỷ xả, vượt lên trên cái Hạnh Phúc tương đối của tâm đời vẫn còn nhiều dục vọng, tham sân si.

Muốn chứng ngộ Diệt Đế hay Niết Bàn phải thực tập miên mật Đạo đế. Đạo đế là chìa khoá mở cánh cửa Hạnh phúc. Chính xác hơn là con đường tu tập gồm 8 yếu tố: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Gom chung lại là tu tập theo Giới-Định-Huệ để chứng ngộ Diệt đế.

KẾT LUẬN

Cuối năm chúng ta cùng nhau kiểm điểm lại những điều tốt xấu trong năm qua để bắt đầu chỉnh sửa cho một năm mới được hanh thông tốt lành hơn. Điều mà ai cũng quan tâm mong muốn nhất trong năm mới là có được hạnh phúc. Hạnh phúc là điều chúng ta muốn vươn tới để có cuộc sống tốt đẹp. Tuy nhiên sống ở đời chúng ta cũng đừng quá mơ mộng theo đuổi một thứ hạnh phúc toàn mỹ ngoài tầm tay với. Hãy sống thật với chính con người của mình, biết nâng niu trân quý

những gì mình đang có, hiểu biết, cảm thông, yêu thương và tha thứ... Những yếu tố này chính là những nét chấm phá đơn giản của người họa sĩ vào bức tranh đời tạo nét thi vị và ý nghĩa cho đời sống của chúng ta thêm vui thêm hạnh phúc.

Tóm lại, Hạnh phúc đâu phải chỉ đến với chúng ta bằng tiền bạc vật chất vui chơi, ăn ngon, mặc đẹp. Có một phụ nữ chẳng may bị ung thư vào thời kỳ cuối, khi được hỏi, nếu thời gian quay lại thì chị mong muốn điều gì nhất? Chị này trả lời sẽ không ham mê làm việc để kiếm nhiều tiền nữa, mặc dù có tiền muốn tiêu xài gì cũng được, nhưng đâu phải có tiền là mua được tất cả, chẳng hạn như căn bệnh của chị, giờ đây các bác sĩ đã bó tay chịu thua. Hiện tại chị có nhiều tiền, nhiều của, nhưng những thứ này đã không cứu được mạng sống của chị. Hỏi chị có gì nhắn nhủ với con cái hay bạn bè? Chị nói rằng mọi người làm việc vừa phải thôi, để dành một phần thời gian hưởng hạnh phúc. Đó là buổi sáng thức dậy mở cửa ra sân hít thở bầu không khí trong lành, nghe tiếng chim hót, nhìn thấy hoa nở lung lay trước gió.

Hạnh phúc như chị này nói thật đơn giản, đâu cần phải lên non xuống biển mới tìm được. Nó ở ngay bên cạnh, chỉ cần chú tâm vào hơi thở, chỉ cần mở mắt nhìn, chỉ cần lắng tai nghe với tâm bình yên không phê phán khen chê thì chúng ta cảm thấy hạnh phúc tràn ngập trong tâm mình. Câu chuyện của vị phụ nữ này có thể xem như là một thông điệp gửi đến cho chúng ta. Nội dung nói về kinh nghiệm sống của một đời người mãi đi tìm hạnh phúc đến từ tiền bạc vật chất, nhưng tiền bạc vật chất đó rốt cuộc cũng không giữ được mạng sống của mình.

Trở lại câu hỏi làm sao duy trì năng lượng hạnh phúc như các nhà não học đã nêu. Thiền Phật Giáo có câu trả lời là khi tâm chúng ta bình yên, tín hiệu tác động vào não bộ tiết ra những chất sinh hoá học tốt như Dopamine, Acetylcholine, Endorphine, Serotonin, Melatonin, Insuline... sẽ giúp cho thân thể khoẻ mạnh, tinh thần vui vẻ, phấn khích, yêu đời, yêu người, yêu cảnh, yêu việc... Những cảm giác này chính là kết quả tạo nên hạnh phúc như các nhà não học đã nghiên cứu và tường trình mà chúng ta vừa đề cập ở trên.

Hạnh phúc tạm phân chia làm hai loại: Hạnh phúc tương đối và hạnh phúc tuyệt đối. Hạnh phúc tương đối là hạnh phúc thế gian đến rồi đi. Hạnh phúc đó là niềm vui vẻ, sự phấn khích, lòng sung sướng khi thoả mãn điều gì mình mong muốn đạt được. Nhưng đã nói hạnh phúc thế gian thì nó vô thường mong manh

lắm. Muốn tạm thời giữ nó lại bên mình chúng ta phải biết "*sống thông minh*". Sống thông minh là sống có trí tuệ. Khi giác quan của chúng ta tiếp xúc với trần thế, tức là khi chúng ta đối diện với những ham muốn ngũ dục phải tự biết "*thiểu dục và tri túc*" nghĩa là bớt ham muốn và biết đủ, để không chạy theo tham dục mà khổ thân tâm. Hãy luôn nhớ lời cổ nhân dặn dò "*biển kia dễ lập, túi tham khó đầy*" để tự răn mình. Có bài kệ của một vị nào đó, post trên facebook, cũng nằm trong ý nghĩa này: "*Biết đủ, coi là đủ. Đợi bao giờ mới đủ? Biết nhàn, coi là nhàn. Đợi nhàn bao giờ mới nhàn?*".

Còn Hạnh phúc tuyệt đối là hạnh phúc vượt ra ngoài thế gian tạm gọi là "*hạnh phúc tâm linh*". Muốn mở cánh cửa hạnh phúc này, chìa khoá tu tập là "**Bát Chánh Đạo**". Bát Chánh Đạo là con đường chân chánh mở cánh cửa tâm linh xua đuổi mọi lo âu phiền não ra khỏi cuộc đời, mà Đức Phật đã dạy chúng ta trong bài pháp Tứ Thánh Đế. Khi chúng ngộ được Diệt đế, hành giả tự mình cảm thấy không còn dính mắc với bất cứ ham muốn gì ở thế gian, lậu hoặc, đam mê ghiền nghiện không còn, ngay cả niềm vui nỗi buồn vi tế cũng không, ngoại trừ một trạng thái rỗng rang tĩnh lặng, sáng ngời trí tuệ, tràn ngập từ bi hỷ xả. Đây là trạng thái tâm của người giác ngộ tuy còn sống ở thế gian này, mà thực chất họ đã đứng bên ngoài vòng khổ đau sinh diệt.

Để đạt được hạnh phúc ngoài đời hay trong đạo, Đức Phật đã trao cho chúng ta hai chiếc chìa khoá. Chúng ta chọn Hạnh phúc nào thì tra đúng chìa khoá vào cửa căn nhà Hạnh phúc đó. Trước thềm Năm Mới, chúng tôi kính chúc tất cả quý thiện sinh Phật tử khắp nơi được An Lành và Hạnh Phúc.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

January 08-2020

(Mùng Xuân Canh Tý)