

QUÁN CHIẾU HẠNH PHÚC



"Quán chiếu (Contemplation) không khác mấy đối với sự tập trung, mặc dù nó là sự tập trung, nhưng ở đây sự chú tâm của hành giả thật kiên cố và chặt chẽ. Do đó, quán chiếu là giai đoạn phát triển toàn diện của sự tập trung. Quán chiếu mở lối cho trí tuệ trực giác và nhiều năng lực siêu nhiên khác mà người ta thường gọi là những năng lực huyền bí, và chúng ta có thể đạt đến những năng lực này ngay cả trước khi đạt đến trạng thái Niết Bàn."

Chúng ta thường đi tìm một cái gì bên ngoài để mang lại cho mình hạnh phúc như vật chất, nhà cửa, xe hơi, máy móc, tiện nghi, ...

hoặc tình cảm gia đình, thân quyến, bạn bè, người yêu, ... hoặc danh vọng, địa vị, lý tưởng. Ta khát khao tìm kiếm vì tưởng mình nghèo nàn, thiếu thốn, tâm luôn phóng ra ngoài chạy theo trần cảnh. Trong kinh Pháp Hoa kể thí dụ đưa cùng tử suốt đời đi ăn xin vì không biết trong túi mình có viên ngọc quý, đến khi được người bạn nhắc tỉnh ngộ lấy ngọc ra xài liền hết đói khổ.

Bài quán chiếu dưới đây nhắc bạn nhớ lại những viên ngọc quý mà bạn đã có, chỉ cần lấy ra dùng là sẽ có hạnh phúc.



Sau đây là 7 điều quán chiếu hạnh phúc:

- 1/ Ta đang còn sống
- 2/ Ta có sức khỏe
- 3/ Ta có đủ sáu căn
- 4/ Ta có tự do
- 5/ Ta có tiện nghi vật chất
- 6/ Ta có tình thương
- 7/ Ta có sự hiểu biết

1/ Ta đang còn sống

Trên đời này quý nhất là sự sống. Tất cả sinh vật từ côn trùng, sâu bọ, thú vật cho đến con người, loài nào cũng tham sống sợ chết. Giả sử bây giờ phải lựa chọn giữa trứng số độc đắc mà chết và sạt nghiệp mà sống thì bạn sẽ lựa cái nào? Ở đời ai cũng lo đi tìm tiền của, nhưng thật ra tiền của chỉ để bảo đảm

sự sống an toàn, tiện nghi. Có nhiều người giàu sang sẵn sàng chi hết tiền của để cứu lấy mạng sống. Như thế đủ thấy sự sống quý hơn tiền bạc, quý hơn gấp trăm ngàn, triệu ngàn lần. Ngay cả một tỷ đô la cũng không mua nổi mạng sống khi bị bệnh ung thư hay sida (aids). Vậy mà sáng nay mở mắt thức dậy còn sống, bạn có thấy mình hạnh phúc không?

Mỗi khi cảm thấy khổ đau, chán nản hay tuyệt vọng thì hãy nhớ lại ta đang còn sống đây. Còn sống thì còn tất cả.

2/ Ta có sức khỏe

Sự sống quý nhất trên đời, sức khỏe quý nhất trong sự sống. Có sức khỏe không có nghĩa là phải khỏe như lực sĩ thể vận hội mà chỉ cần không đau nhức, bệnh hoạn, không có bệnh trầm kha, nan y, v.v... Ở đời mấy ai tránh khỏi bệnh tật, không bệnh này thì bệnh nọ. Bệnh nặng như ung thư hay sida phải có thuốc giảm đau như morphine mới chịu nổi, nếu không thì đau đớn rên siết như bị hành hình ở địa ngục, bệnh nhẹ như cảm cúm, sổ mũi, nhức đầu cũng làm cho ta mệt mỏi, khó thở, đau nhức. Mỗi khi khỏe mạnh, không bệnh hoạn thì ta hãy mừng rỡ ý thức đó là một hạnh phúc. Có nhiều tiền mà bệnh hoạn liên miên, ăn không được, ngủ không yên, hết nằm nhà thương này đến nhà thương nọ, có tiền như vậy đâu có sướng!

Mỗi khi cảm thấy khổ đau, chán nản hay tuyệt vọng thì hãy nhớ lại ta đang còn sức khỏe đây. Còn sức khỏe thì còn làm được tất cả.

3/ Ta có đủ sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý)

Có người đầy đủ sức khỏe nhưng lại bị mù, điếc, hoặc câm, què, tàn tật, v.v... Những người này dù có tiền, có sức cũng đâu sung sướng gì! Bạn có thể tưởng tượng nếu bây giờ bị mù thì bạn sẽ ra sao? Chỉ cần nhắm mắt lại trong năm, mười phút đi tới đi lui trong nhà mình xem. Bạn có hiểu được nỗi khổ của người mù không

? Vậy mà bạn đang còn đôi mắt sáng thấy được trời xanh, mây trắng, tai nghe được chim hót, nhạc hay, mũi ngửi được mùi cơm thơm, miệng nói năng được với người thương, thân không què quặt, tâm không điên loạn. Như vậy còn đòi hỏi gì hơn? Chỉ cần mất đi một căn thôi đời bạn sẽ mất đi rất nhiều ý nghĩa. Dù ở trong cảnh khổ nào đi nữa, nhớ lại mình còn nguyên vẹn sáu căn cũng đủ an ủi và xóa tan đi mọi niềm đau.

4/ Ta có tự do

Tự do ở đây là không bị tù đày chứ không có nghĩa chính trị hay tôn giáo. Bởi vì theo giáo lý, tất cả chúng ta đều là tù nhân của ba cõi sáu đường. Chỉ khi nào thoát khỏi sinh tử luân hồi mới thực sự là tự do. Hiện tại bạn có đang ở tù không? Có đang bị trói buộc, xiềng xích không? Có ai cấm bạn đi đứng nói năng, ăn uống không? Có ai đánh đập theo dõi kiểm soát bạn không? Bạn có biết đời sống trong tù ra sao không? Dù đó là tù ở Pháp, ở Mỹ? Có thể bạn nghĩ tù ở các xứ văn minh giàu có thì sướng hơn ở xứ nghèo chăng? Ở Mỹ nhân viên cai tù không hành hạ tù nhân nhưng chính những người tù đánh đập, áp bức, hiếp dâm lẫn nhau rất dã man. Ngay bây giờ nhìn lại, bạn có thấy mình được tự do đi đứng nói năng không? Nhớ ai thì lên xe rồ máy đi thăm, thêm ăn món gì thì ra chợ mua hoặc đi nhà hàng, v.v... Có biết bao người đang bị tù đày khổ sở, trong đầu chỉ ao ước được tự do như bạn là họ sung sướng lắm. Vậy mà đang sống tự do bạn có cảm thấy hạnh phúc không? Nếu không thì bạn hãy ý thức và nhớ lại đi, đừng để khi mất tự do rồi mới mơ ước thì quá muộn.

5/ Ta có tiện nghi vật chất

Tiện nghi vật chất không hẳn là nhà cao cửa rộng, xe hơi, ti vi, tủ lạnh, máy giặt, máy rửa chén, v.v... Tiện nghi ở đây là những thứ căn bản mà phần đông chúng ta đều có, đó là cơm ăn, áo mặc, chỗ ở che mưa nắng, không phải đi ăn xin, ngủ đầu đường xó chợ. Nhiều người ở Việt Nam vẫn tưởng rằng sống ở Pháp hay Mỹ chắc sướng lắm vì đầy đủ tiện nghi, họ đâu biết là ở đâu cũng có kẻ giàu người nghèo. Ngay tại Paris, thủ đô ánh sáng, hàng ngày vẫn có nhiều người ăn xin vô gia cư, tiếng pháp gọi là SDF (sans domicile fixe), ngửa tay đi xin tiền trong xe điện ngầm (métro), tối đến họ chui vào những gầm cầu thang để ngủ. Nhìn lên chẳng bằng ai, nhưng nhìn xuống thì ta vẫn còn may mắn hơn nhiều người. Hãy nhìn lại hoàn cảnh của mình, bạn có đói đến nỗi thiếu ăn không? Có nghèo đến nỗi không còn mảnh vải che thân? Nếu chưa đến nỗi như vậy thì bạn hãy xem mình đầy đủ. Khi tâm biết đủ (tri túc) thì bao nhiêu cũng đủ, khi tâm tham muốn đòi hỏi thì bao nhiêu cũng không đủ. Người biết đủ là người giàu có hạnh phúc vì không thấy thiếu thốn, người tham lam keo kiệt dù có nhiều tiền vẫn là người nghèo vì không bao giờ thấy đủ.

6/ Ta có tình thương



Nhiều người khổ sở vì cảm thấy cô đơn, không có ai thương mình hết. Không ai thương mình bởi vì mình đâu có thương ai. Khi trong lòng ta tràn đầy tình thương thì tự nhiên nó tỏa ra và mọi người sẽ tìm đến. Giống như mùa xuân hoa nở thơm ngát thì tự động ong bướm bay tới xung quanh. Ai cũng có một trái tim, tiếng Hán là tâm, bản chất của tâm (tim) là thương yêu. Ta có dư tình thương cho chính mình và cho kẻ khác. Chỉ cần nhớ lại mình có trái tim thương yêu và đem ra xử dụng. Nếu chưa nhớ thì bạn hãy thực tập phép quán từ bi ở phần trước.

Hiện tại bạn có ai là người thân thương không? Có cha mẹ, anh em, vợ con, bạn bè không? Có ai đang thương và lo lắng cho bạn không? Có tình thương, biết thương và được thương là một hạnh phúc lớn nhất trên cõi đời này.

7/ Ta có sự hiểu biết

Hiểu biết ở đây là hiểu biết đạo lý chứ không phải kiến thức bằng cấp. Không kể người khùng điên mất trí, hoặc bị bệnh tâm thần mà ngay cả những người bình thường cũng chưa chắc có sự hiểu biết về nhân quả và đạo đức. Đầu óc ta còn sáng suốt, không điên khùng mất trí, lại gặp được Phật pháp, học hiểu giáo lý giải thoát, đó là một duyên lành hy hữu trăm ngàn muôn kiếp khó gặp được.

Nếu quán chiếu những điều trên chưa đủ để cho bạn hạnh phúc thì bạn cần phải “hạ sơn” đi vào cuộc đời để tiếp xúc với người sắp chết, người bệnh để thấy họ khổ ra sao, tiếp xúc với người tàn tật, người tù, người ăn xin, người cô đơn, người ngu cổ chấp thì may ra nó sẽ giúp bạn tỉnh ngộ thấy mình hạnh phúc.

3 điều Thương Ghét

1) Đa số người thường suốt ngày sống trong sự thương ghét. Người nào vừa ý, hợp ý mình thì thương, kẻ nào trái ý mình thì ghét.

2) Khi bắt đầu biết đạo thì tập tánh bình đẳng, không thương người này ghét người kia.

3) Sau khi hiểu đạo thì chỉ còn tình thương. Thấy ai cũng là bà con thân thuộc của mình từ nhiều đời, và thấy ai cũng đáng thương hết.