

Nếp Sống An Lạc

Đỗ Hồng Ngọc

An lạc không phải là hạnh phúc, sướng khoái, hài lòng, vui sướng... nhất thời, trái lại nó như dòng suối mát tưới tắm ở bên trong. An lạc là một trạng thái hỷ lạc tự bên trong mỗi cá nhân, nhẹ nhàng, bền bỉ, mang lại sự bình an cả thân và tâm cho chính mình và lan tỏa đến người khác.



cắm hoa nghệ thuật nhật bản

An lạc là một trạng thái hỷ lạc tự bên trong mỗi cá nhân, nhẹ nhàng, bền bỉ, mang lại sự bình an cả thân và tâm cho chính mình và lan tỏa đến người khác. An lạc thường đến từ tuệ giác, đưa đến sự tự tại, ung dung, cân bằng cả về vật chất lẫn tinh thần.

Một người trúng số độc đắc, một thí sinh hoa hậu đoạt vương miện, một người có tên trên bảng vàng, có thể đang cảm nhận rất hạnh phúc, rất sướng vui... nhưng chẳng bao lâu sự bất an sẽ dồn dập đến, nỗi khốn khổ sẽ kề bên...



cắm hoa nghệ thuật nhật bản

Một người thực sự an lạc chẳng thấy có hào hứng rộn rã bộc phá tâm ỉ nào cả; chẳng có đám đông vỗ tay với những tiếng hò reo, chẳng có vòng nguyệt quế, mà chỉ có sự lặng im, nhiều khi một mình, âm thầm, lặng lẽ. Nụ cười đến tự bên trong, nụ cười của toàn thân, của từng tế bào, không ở đầu môi khoe miệng...

Cho nên an lạc không dễ. Nó đòi hỏi sự kham nhẫn, tri túc, và cả Từ, Bi, Hỷ, Xả. Nhiều khi phải qua cái tuổi nào đó, thấm đẫm một chút cuộc đời, nghe được cái tiếng kêu 'trần thế' thì mới nhận ra sự thiết yếu của tự tại. Nhưng đợi đến lúc "nhìn lại mình đời đã xanh rêu" (Trịnh Công Sơn) thì thường đã trễ. Bởi người ta có thể an lạc ở đây và bây giờ.



cắm hoa nghệ thuật nhật bản

Ta hay chúc nhau "Thân tâm thường an lạc" như một ước vọng. Phải, an lạc thì phải cả thân và tâm. Thân tâm nhất như. Tâm có an thì thân mới lạc. Tâm có lạc thì thân mới an. Mà đời thì vô thường. Làm sao thấy thường trong vô thường đây. Trừ phi thấy Thực tướng, thấy Chơn Như...

Mấy năm gần đây, tôi thường được mời nói chuyện về "Một nếp sống an lạc" nơi này nơi khác. Có khi ở một ngôi chùa, có khi ở một trung tâm mục vụ, có khi ở một hội quán, câu lạc bộ doanh nhân, một nhóm bạn trẻ, hoặc cùng các bậc trí thức ở một quán café thân quen... Những buổi chuyện trò đó, với tôi, đều là một cơ hội để học hỏi, giao lưu, chia sẻ. Lời lẽ do vậy mà nhiều khi rề rà, cà kê... chớ không mạch lạc, khúc chiết.



cắm hoa nghệ thuật nhật bản

Có một số buổi được thu âm, ghi hình. Thế rồi một hôm, có bạn đề nghị hay là ta gom mấy bài nói chuyện này lại, chọn ra một ít rồi in thành tập sách chia sẻ với mọi người cũng hay! Nhưng nghe thì thoáng qua, trực tiếp, còn in sách thì không dễ tí nào. Nói thì cà kê, rề rà được, lại còn có những phụ trợ như chiếu slides, vẽ viết lên flipchart, có 'body language' (ngôn ngữ hình thể) diễn tả... trong truyền thông trực tiếp, bây giờ phải làm sao?

Dù vậy, người bạn cũng đã gom được 31 bài có thu băng, ra đĩa gì đó, cả trên mạng, chọn ra mấy bài có chung chủ đề "Nếp sống An lạc" rồi nhờ "phiên tả", rồi biên tập... Tôi yêu cầu làm sao giữ được giọng điệu trò chuyện cà kê, kể cả tiếng địa phương, kể cả chuyện tếu táo của mình... để người đọc như đang nghe trực tiếp thì tốt. Tóm lại, đây là một cuốn sách "nói" chớ không phải sách viết. Người đọc thì... nghe chớ không

phải xem.



cắm hoa nghệ thuật nhật bản

Hôm rồi, ngồi với một người bạn trẻ trong một quán café nhỏ, chúng tôi bàn với nhau về hai chữ “An lạc”. An lạc có phải là well-being, là bien-être không? hay An lạc là **eudaimonia** (*), một tiếng cổ Hy Lạp thời Aristote gồm “eu” (“good”) và “daimon” (“spirit”), một đức hạnh, đòi hỏi có sự rèn tập?

Phải chăng đó cũng chính là điều Phật đã dạy trong “An lạc hạnh”, một phẩm của kinh Pháp Hoa hơn hai ngàn năm trăm năm trước: biết sống trong Hành xứ và thân cận xứ, biết an trụ trong pháp Không, trong Tùy hỷ, trong đại Từ đại Bi?

Thử “chiết tự” từ Hán Việt xem sao, thì ra An là ‘dưới mái nhà có người con gái’, còn Lạc là ‘ngôi nhà tràn đầy ánh sáng, có vườn cây xanh mát, có tiếng hát, tiếng đàn, tiếng dật cửi, quay tơ...’:

Rồi cùng mà cười.

“Em lo gì trời gió/ em lo gì trời mưa.../ em cứ yêu đời đi/ như lúc ta còn thơ/ rồi để anh làm thơ/ và để em dệt tơ...”

(Thoi tơ, thơ Nguyễn Bính, nhạc Đức Quỳnh)

Đỗ Hồng Ngọc – Phatgiaio
19 Tháng Năm 2025

(*) **Eudaimonia**, derived from Greek, generally translates to "happiness" or "well-being," but it's a more profound concept than simply feeling happy. It refers to living well and flourishing, developing one's full potential, and achieving a state of deep fulfillment and purpose. It's not a fleeting emotion but a state achieved through virtuous actions, wisdom, and living in accordance with reason. Here's a breakdown of key aspects:

- **Beyond Pleasure:**

Eudaimonia is distinct from mere pleasure or hedonism. While pleasure might be a component, true eudaimonia is about a life lived with purpose and meaning, often involving challenging oneself and striving for excellence.

- **Flourishing and Potential:**

It emphasizes the development of one's full potential as a human being, including intellectual, emotional, and moral growth.

- **Virtue and Reason:**

Eudaimonia is closely linked to virtue, wisdom, and living in accordance with reason. Aristotle, a key figure in exploring this concept, believed that virtue is essential for achieving eudaimonia.

- **Purposeful Life:**

Eudaimonia is not a passive state but an active pursuit. It involves engaging with life, setting goals, and striving to live a life that is meaningful and fulfilling.

- **Aristotle's View:**

Aristotle viewed eudaimonia as the ultimate goal of human life, attainable through cultivating virtues, engaging in rational activity, and pursuing knowledge and wisdom.

In essence, eudaimonia is a holistic concept that encompasses living a life of purpose, virtue, and well-being, ultimately leading to a state of flourishing and deep fulfillment.