

# Mục lục

---

<i>Lời tựa</i> .....	9
<i>Giới thiệu về tác giả</i> .....	12
<i>Giới thiệu</i> .....	21

## Phần I:

<b>Hạnh phúc là gì</b> .....	23
1. <i>Hạnh phúc chính là tự tính của bạn</i> .....	26
2. <i>Những rào cản đối với hạnh phúc</i> .....	42
3. <i>Tâm hạnh phúc</i> .....	54
4. <i>Tâm hạnh phúc: Giới thiệu thực hành thiền định và chính niệm</i> .....	59

## Phần II:

<b>Trưởng dưỡng tâm an lạc</b> .....	78
5. <i>Lựa chọn hạnh phúc</i> .....	84
6. <i>Tri ân</i> .....	98
7. <i>Hãy mở lòng để hạnh phúc</i> .....	112
8. <i>Thay đổi xu hướng thói quen</i> .....	130
9. <i>Chấp nhận sợ hãi</i> .....	143
10. <i>Sống hòa hợp với cảm xúc của bạn</i> .....	153
11. <i>Dừng mọi so sánh</i> .....	161
12. <i>Vun bồi những kết nối đầy ý nghĩa</i> .....	175
13. <i>Hãy quán chiếu trải nghiệm khổ đau</i> .....	190
14. <i>An trú trong hiện tại</i> .....	200

## Phần III:

<b>Hạnh phúc hòa nhập trong hành động</b> .....	222
15. <i>Chia sẻ hạnh phúc</i> .....	226
16. <i>Chúng ta có thể giúp thế giới hạnh phúc hơn không</i> .....	238

## **Đừng để hạnh phúc của bạn lệ thuộc vào người khác**

Nói chung, tất cả chúng ta đều mong muốn duy trì các mối quan hệ của mình một cách tích cực bền lâu. Mặt khác, ta cũng biết sẽ có những chướng ngại xuất hiện cản trở điều đó. Thoạt đầu, chúng ta kết bạn bởi nhìn thấy ưu điểm của nhau và cảm thấy mình thật may mắn. Rồi sau đó, khi đã thân thiết hơn, những xúc tình tiêu cực bắt đầu xen vào. Điều này xảy ra trong mọi mối quan hệ từ đôi lứa, bạn bè, đồng nghiệp thông thường cho đến mối quan hệ thiêng liêng Thượng sư - đệ tử.

Điều lạ lùng là chúng ta thường cho phép người khác quyết định phần lớn hạnh phúc của mình. Dĩ nhiên, ta có thể lo lắng khi thấy ai đó cố tình phá hoại hạnh phúc của mình. Nhưng có biết bao lần trong cuộc sống chúng ta tự biến mình thành nạn nhân của sự thiếu hiểu biết - ta bực mình vì một tình huống tầm phào nếu biết nhìn từ một góc độ khác. Ta nghĩ mọi người đang cố tình chọc tức mình trong khi họ không có ý này, hoặc đơn giản chỉ đang bận bịu giải quyết vấn đề họ gặp phải. Mặc dù thế, ta vẫn tự kỷ ám thị rồi than vãn rằng: “Sao mọi người cư xử như thế với mình? Sao họ không hiểu tâm tư của mình nhỉ?”

Lối tư duy này trói buộc và hạn chế tiềm năng hạnh phúc sẵn có trong ta. Để cuối cùng chúng ta bị rơi vào thói quen tư duy tiêu cực: băn khoăn tại sao người ta không cư xử tế nhị hơn, chẳng dành cho mình đủ yêu thương tôn trọng - và rồi ta tự hỏi mình đã làm gì để bị đối xử như vậy.

Tất cả những kiểu phân tích, dằn vặt này chỉ khiến ta thêm bế tắc. Chúng ta nghĩ “*Giá mà họ... thì ta sẽ hạnh phúc*”. Nhưng khi để hạnh phúc lệ thuộc vào người khác là chúng ta đang dựa dẫm vào họ để cảm thấy mình có giá trị. Do vậy, nếu biết tự hài lòng, chúng ta sẽ không còn đòi hỏi người khác phải cư xử theo cách ta muốn; Chúng ta sẽ vững chãi như một thân cây với bộ rễ chắc khỏe đứng đưa trong gió. Nếu có thể kết nối sâu hơn với trí tuệ và sức mạnh nội tâm thì mối quan hệ của chúng ta với người khác sẽ không bị buộc ràng bởi những đòi hỏi và điều kiện. Chúng ta sẽ có nhiều cơ hội để đón nhận hạnh phúc.

## **Hãy viết nên câu chuyện cuộc đời bạn**

Những hần học, oán giận khi không được buông bỏ có thể tích tụ lại thành những khối u ác tính hoặc kết sử phiền não trong góc khuất tâm hồn. Bạn là người duy nhất có toàn quyền lựa chọn hoặc để bệnh tật ngày thêm trầm trọng hoặc chuyển hóa nó.

Bây giờ là lúc bạn cần quên đi những muộn phiền quá khứ. Hãy buông bỏ chúng để viết nên một chương mới trong câu chuyện cuộc đời mình. Mỗi sớm mai thức giấc bạn đều có cơ hội cho một khởi đầu tươi mới và hoàn toàn tự do hân hưởng hạnh phúc nếu muốn. Đã đến lúc phải hành động, đừng trì hoãn vì bất kỳ lý do gì!

Điều quan trọng là bạn cần nhận ra hạnh phúc vốn luôn hiện hữu ngay bên mình. Hạnh phúc là tinh túy của chính bạn, cho dù bất cứ điều gì xảy ra, bạn luôn có thể tìm về nguồn sức mạnh nội tâm và tự tin vào chính mình. Tôi tin rằng bạn sẽ cảm nhận được điều đó khi thực sự lắng nghe trái tim mạch bảo. Thiên định là một trong những phương pháp giúp tâm lắng đọng, nhờ đó, ta có thể lắng nghe nội tâm nhiệm màu.

Thi thoảng, chúng ta cũng cảm nhận được hạnh phúc nhưng trải nghiệm đó chỉ thoáng qua giây lát rồi lập tức bị che khuất bởi lớp lớp vọng tưởng chất chồng, tích tụ qua năm tháng. Tất nhiên, những lớp vỏ ấy không dễ dàng tan biến, nhưng nếu bạn nỗ lực nhìn xuyên qua bản chất của chúng, đó sẽ là bước khởi đầu tốt đẹp đưa bạn dần quay về tự tính tâm. Chính vì vậy, chúng ta nên dành thời gian suy ngẫm quán chiếu và thấp sáng nguồn cảm hứng và động cơ tích cực. Dù muốn trải nghiệm tự tính tâm hay hạnh phúc chân thật vững bền, bước đầu tiên bạn cần là thực hành chú tâm và tỉnh thức.

## **Kinh nghiệm giống nhau, trải nghiệm khác nhau**

Cuộc sống hiếm khi diễn ra đúng như ta dự tính; Việc xem một điều bất như ý là họa hay phúc hoàn toàn phụ thuộc vào thái độ của chúng ta, Cathy đã ngộ ra và chia sẻ điều này khi tu tập cùng chúng tôi tại tự viện Núi Druk Amitabha:

*Khi tham dự khóa chuyên tu tại Tự viện Núi Druk Amitabha, chúng tôi đi bộ xuống đường đồi dẫn tới Bảo tháp Swayambhunath nổi tiếng ở Kathmandu để vi nhiễu xung quanh Bảo tháp một số vòng nhất định trước khi làm lễ cúng dàng. Lần vi nhiễu tháp đó vào buổi tối nên chúng tôi thực hiện lễ cúng dàng đèn bằng cách thắp sáng rất nhiều ngọn nến và cầu nguyện những điều tốt đẹp, an lành cho thế giới.*

*Đức Pháp Vương luôn sai bước với tốc độ rất nhanh và tôi luôn cố gắng bám theo tốp đi đầu. Vì cố theo kịp nhóm, tôi đã bước vội ở khúc quanh và bị trật mắt cá chân khá đau. Từ đó về sau, tôi chỉ có thể đi thật chậm từng bước quanh Bảo tháp.*

*Tôi nhanh chóng bị tụt lại so với nhóm dẫn đầu nhưng điều đó lại trở thành một kinh nghiệm tuyệt vời. Khi đi chậm lại, tôi nhận ra nhiều điều hơn trên đường đi. Cuộc sống xung quanh Bảo tháp Swayambhunath hiện ra đầy màu sắc. Đây là một chốn rất nguyên sơ nơi những người khôn khéo bất hạnh tìm đến để chết. Nếu may mắn, họ sẽ được sống những ngày cuối đời dưới những mảnh vải lụa và cuối cùng được yên nghỉ dưới tấm vải liệm trắng nhờ những người không quen biết hảo tâm quyên góp để chi trả cho việc hỏa táng. Xung quanh Bảo tháp cũng là nơi không ngừng diễn ra các hoạt động tụ họp, buôn bán, sinh hoạt cộng đồng đầy màu sắc sống động.*

*Khi tới nơi mà chúng tôi sẽ thực hiện nghi lễ cúng dàng đèn thì một số sư ni đã ở đó, lạng lẽ thắp hàng chục ngọn nến nhỏ màu trắng đặt trên các bậc lên xuống của Bảo tháp. Khung cảnh thật đẹp và thanh bình. Tôi quỳ xuống và bắt đầu thắp nến, tận hưởng sự đồng hành tĩnh lặng cùng họ và đón nhận nguồn năng lượng của nơi này trong lúc quán tưởng cúng dàng.*

*Nhờ đi chậm lại mà tôi đã có thể nhìn cùng một trải nghiệm bằng nhãn quan mới. Tôi đã có được bài học bổ ích là không nên ép mình phải luôn dẫn đầu và nên cởi mở để nhìn nhận sự việc từ nhiều góc độ khác nhau. Tôi hy vọng mình có thể áp dụng bài học này, chúng ta nên bình thản đón nhận những quan điểm khác biệt và không bất mãn, than phiền khi cuộc sống diễn ra không như dự kiến, bởi có thể những gì xảy ra ngoài kế hoạch sẽ đem lại nhiều bất ngờ thú vị!*