MỤC LỤC

Lời tựa 7

PHẦN 1
GÓC NHÌN CUỘC SỐNG

Nghĩ về hạnh phúc 13

Sự khác biệt giữa khổ đau và phiền não... 16

Bản chất của bản ngã..... 23

Thành công và hạnh phúc: Điều nào đến trước?..... 31

Xóa bỏ định kiến - Chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc 37

Hạnh phúc và tiền bạc..... 43

Sống trên đời đâu chỉ cần hạnh phúc..... 51

Bạn có thực sự biết yêu thương?..... 58

Nhân duyên vợ chồng 63

Cho và nhận..... 68

PHẦN 2
ĐỐI TRỊ PHIỀN NÃO

Kẻ bắt cóc bí mật..... 77

Cảm nhận nỗi sợ hãi..... 82

Thị phi và những lời khó nghe 87

Lập trình tư duy để chuyển hóa sân hận và sống hạnh phúc 93

Chèo lái những cơn sóng cuộc đời 103

Làm sao để cải thiện các mối quan hệ trong cuộc sống? 111

Stress vì mắc kẹt trong khuôn mẫu..... 116

Khi sân giận trở thành thói quen 119

Đố kỵ - Kẻ thù của hạnh phúc..... 124

Nhận diện tiếc nuối 131

Giải phóng những tổn thương và uẩn ức trong lòng 136

Kẻ đánh cắp hạnh phúc và cách phòng ngừa 145

10 điều lừa phỉnh của bản ngã 153

Một sự khởi đầu mới - Tha thứ 160

PHẦN 3
HẠNH PHÚC MỖI NGÀY

Học cách là chính mình 169

Một ngày không phán xét 172

Tại sao phải vội vã? 175

Tự do trong kỷ luật 179

Sống tỉnh thức 183

Hạnh phúc mỗi ngày - chuyện nhỏ! 190

10 bí quyết hạnh phúc của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa 193

21 lời dạy của Đức Phật giúp bạn sống hạnh phúc hơn 202

14 điều tâm niệm để sống hạnh phúc 206

Đức Phật và người ăn xin 208

LỜI TỰA

Hạnh phúc luôn là mục đích của cuộc sống, cho dù bạn là ai, anh hùng hay tội đồ, giàu có hay nghèo khổ, lành lặn hay khiếm khuyết. Chỉ có điều, mỗi người có một ý niệm khác nhau về hạnh phúc. Bản thân ý niệm về hạnh phúc của bạn hôm nay cũng không giống ngày hôm qua.

Và đối với đa số, dường như hạnh phúc luôn ở phía trước. Chúng ta thường chú tâm vào mục tiêu kế tiếp mà quên đi những điều tốt đẹp đang có trong hiện tại. Cuộc sống trở thành những cuộc rượt đuổi mệt mỏi và kẻ làm chủ cuộc chơi không ai khác chính là những cảm xúc hoang dã, mất kiểm soát của chúng ta. Có một sự thật trớ trêu mà các nhà nghiên cứu ngôn ngữ ứng dụng đã chỉ ra, đó là số lượng từ vựng diễn tả những cảm xúc tiêu cực của con người, bất kể văn hóa hay tuổi tác, thường áp đảo so

với những từ tích cực. Điều này phần nào phản ánh thực trạng cuộc sống hiện đại. Không khó để nhận ra một phần lớn trong 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày của chúng ta đang bị "chiếm dụng" bởi những cảm xúc sân giận, đố kỵ, buồn bực, thất vọng, lo lắng, căng thẳng hay sợ hãi.

Gốc rễ của những phiền não này bắt nguồn từ đâu? Những thành tố mà chúng ta nghĩ là tạo nên hạnh phúc có thực sự mang lại kết quả như ta nghĩ? Bạn có thường cảm thấy thất vọng, bất mãn với chính những gì mình từng ao ước? Làm cách nào để hóa giải những cảm xúc tiêu cực cũng như nuôi dưỡng những hạt mầm hạnh phúc đích thực?

Tập hợp các bài viết ngắn trong cuốn sách nhỏ này chia sẻ một góc nhìn khác về hạnh phúc, về cuộc sống, xuất phát từ suy ngẫm, trải nghiệm và cả sự chứng ngộ. Xen giữa những lời dạy, đúc kết của những bậc thầy tâm linh như Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa, Nhiếp Chính Vương Gyalwa Dokhampa, được tổng hợp từ Tủ sách Sống Hạnh Phúc của Drukpa Việt Nam, là những câu chuyện gần gũi nhưng sâu sắc được chia sẻ bởi những người cũng đang trên hành trình khám phá hạnh phúc đích thực

giống như bạn và tôi, đã từng được đăng tải trên trang web www.songhanhphuc.net.

Bạn có thể đọc cuốn sách theo trình tự từ đầu đến cuối, hoặc đọc bất cứ trang, mục nào mà bạn quan tâm. Điều quan trọng bạn cần nhớ và cũng là thông điệp của cuốn sách, đó là bất cứ khi nào cảm thấy bất mãn hay khổ đau, thay vì tìm kiếm nguyên nhân bên ngoài, chúng ta cần quay về nội tâm để nhìn nhận lại mình, để thấu hiểu và tri ân những gì mình đang có. Khi đó bạn sẽ thấy trong tâm bạn sẵn đủ nguồn an vui. Và hạnh phúc hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân bạn chứ không phải vào bất cứ ai hay điều gì khác.

Chúng tôi tin cuốn sách sẽ giúp bạn có những phút giây tĩnh tâm nhẹ nhàng để chiêm nghiệm, hiểu mình hơn và tìm thấy câu trả lời cho những trăn trở về hạnh phúc của riêng mình.

Ban biên tập chúng tôi xin chân thành cảm ơn các cộng tác viên trong và ngoài nước của trang web Sống Hạnh Phúc đã đóng góp các bài viết, chia sẻ các câu chuyện để hình thành nên tuyển tập có ý nghĩa này!

Drukpa Việt Nam

Phần 1

GÓC NHÌN CUỘC SỐNG

NGHĨ VỀ HẠNH PHÚC

Cuối tuần vừa rồi, buồn bực chuyện công việc kinh doanh gặp khó khăn, tôi ngồi uống cà phê "xả stress" với một người bạn cũ lâu không gặp mặt. Sau một hồi ôn lại kỷ niệm thời đại học, chuyện gia đình, công việc, anh thông báo với tôi bằng giọng nói rất phấn khởi rằng tháng trước mới đi khám bệnh và được biết bị lao phổi và hiện đang điều trị. Ngạc nhiên vì trông anh rất lạc quan yêu đời, chẳng tỏ vẻ buồn bã chút nào, tôi thắc mắc: "Sao kể chuyện bị bệnh mà hồ hởi thế?"

Anh cười: "Mấy tháng trước, tôi thấy sức khỏe có nhiều triệu chứng bất thường nhưng sợ không dám đi bệnh viện, tự tìm hiểu trên mạng tôi thấy bệnh của mình có nhiều biểu hiện giống ung thư. Cả tháng trời tôi lo lắng mất ăn mất ngủ, tinh thần xuống lắm. Sau nhiều lần trì hoãn, mãi mới đi xét nghiệm. Hóa ra tình hình không đến nỗi bi đát như mình nghĩ, nên nhận được giấy

báo bị bệnh lao mà vui như Tết vì có cảm giác như thoát được án tử". Không những vậy, anh chia sẻ thêm một điều khá "khôi hài" là giờ đây anh thậm chí cảm thấy hạnh phúc hơn cả trước khi biết mình bị bệnh.

Câu trả lời của anh làm tôi giật mình, nó khiến tôi suy ngẫm về cuộc sống, về hạnh phúc mình đang có.

Tôi có một cuộc sống khá ổn định, không dư dả nhưng cũng chẳng đến mức thiếu thốn, sức khỏe cũng khá tốt, nhưng ít khi nghĩ những điều mình đang có là món quà quý giá mà lại coi đó là lẽ đương nhiên ai cũng phải có. Và có lẽ cũng như hầu hết mọi người, tôi luôn mong muốn và ước ao những điều to tát hơn.

Tất nhiên cuộc sống luôn cần có những ước mơ. Nhưng chúng ta rất dễ bị ước mơ cuốn đi và bỏ lỡ hạnh phúc sẵn có. Thật ra, chúng ta có đầy đủ mọi điều kiện để vui, để biết ơn và hân hưởng hạnh phúc ngay trong giây phút này.

Thường chỉ đến khi phải đối diện với cái chết hay những mất mát lớn lao, người ta mới bừng tỉnh nhận ra những điều ý nghĩa mình đang có. Những bài học miễn phí dường như chưa "đủ

độ phê" khiến ta thay đổi hay "ngộ" ra giá trị của cuộc sống, và thường khi chúng ta thực sự nhận ra được điều đó thì đã quá muộn. Tế bào ung thư đã di căn, hôn nhân đã đổ vỡ, quỹ thời gian đã gần hết… Vì thế mà có người từng nói rằng "con người là loài động vật thông minh nhất nhưng cũng là động vật ngu ngốc nhất" bởi "thân lừa ưa nặng", cứ phải "ăn đòn thật đau", trả giá thật đắt mới chịu thay đổi - thay đổi thái độ sống, thay đổi lối sống.

Tôi chợt nhận ra mình quá may mắn và hiểu tại sao anh bạn tôi có nhiều lý do để "ăn mừng" khi biết mình bị bệnh lao.

Hạnh phúc là khi chúng ta biết trân trọng tri ân và bằng lòng với những gì mình đang có.

Quang Minh