TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Chỉ số hạnh phúc của con người theo quan điểm Phật giáo

ISSN: 2734-9195 21:15 13/02/2023

con người vẫn chưa tìm thấy hạnh phúc, hay hạnh phúc quá xa vời khiến nhân loại chưa chạm đến được, hay sự tham cầu của con người quá lớn đến nỗi họ không cảm nhận được hạnh phúc bên mình? Cho nên, hạnh phúc đã trở thành một đề tài được tìm kiếm nhiều trong xã hội con người và ai có được hạnh phúc?

Tác giả: **Thích Nữ Liên Duyên** *Tịnh xá Ngọc Chơn, Bình Thạnh, Tp.HCM*

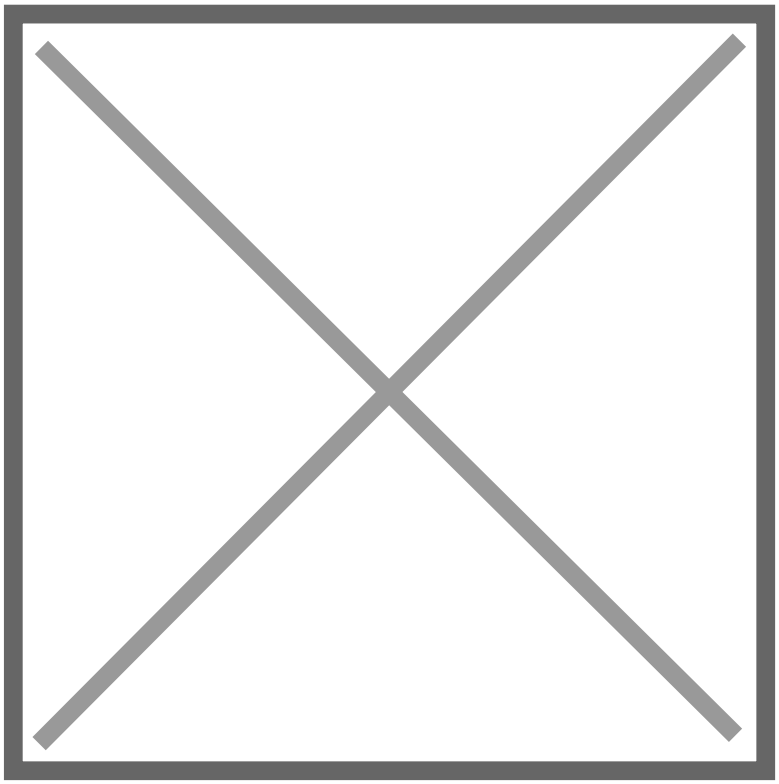
Nếu khổ đau và bất hạnh luôn là nỗi sợ hãi lớn của cuộc đời, thì hạnh phúc hẳn là mục tiêu để nhân loại tìm kiếm. Câu hỏi đặt ra, cái gì sẽ đem đến hạnh phúc cho nhân loại, vật chất hay tinh thần. Từ đó, các nền văn hóa lớn ra đời, tư tưởng triết học xuất hiện, khoa học kỹ thuật phát triển. Nhưng, con người vẫn chưa tìm thấy hạnh phúc, hay hạnh phúc quá xa vời khiến nhân loại chưa chạm đến được, hay sự tham cầu của con người quá lớn đến nỗi họ không cảm nhận được hạnh phúc bên mình? Cho nên, hạnh phúc đã trở thành một đề tài được tìm kiếm nhiều trong xã hội con người và ai có được hạnh phúc?

1. Định nghĩa hạnh phúc

Hạnh phúc luôn là mục tiêu của cuộc sống con người, mọi người đều khát vọng tìm cầu hạnh phúc. Dù bất cứ ở đâu, thời nào, mục tiêu mà con người tìm kiếm: sự giàu sang, tiền tài, danh vọng, địa vị, sức khỏe cuộc sống, những người bạn tốt, những thành công, sự thăng hoa trong tâm hồn, sự thoát khỏi những phiền muộn cuộc đời... đều không ngoài sự mong muốn được sống hạnh phúc.

Hạnh phúc người Anh, Mỹ gọi là “Happiness”, người Pháp gọi là “Bonheur”, nghĩa là cảm giác an vui hay cảm xúc tích cực của tâm lý, hướng con người phát triển theo chiều đi lên. Hạnh phúc đồng nghĩa với an lạc, vui vẻ, cảm giác thỏa mãn của thân và tâm, đạo đức con người, hay sự vượt thoát lo âu, phiền muộn.

Tuy nhiên, hạnh phúc chỉ là một “khái niệm mờ” không xác định. Bởi vì, cảm xúc trong tâm lý con người khác nhau, luôn luôn thay đổi mà không mang tính cố định: như một người đang trong cơn khát, được uống nước là hạnh phúc, trái lại không khát mà bị buộc phải uống nước thì đau khổ, khó chịu. Vì vậy, khi định nghĩa về hạnh phúc, người ta chỉ đưa ra những khái niệm mang tính tương đối. Trong lịch sử có rất nhiều quan điểm về hạnh phúc, mỗi quan điểm đều có một giá trị riêng tương ứng với mỗi thời đại, xã hội hay trong phạm vi nhỏ của cá nhân. Do vậy người viết đề cập một số điểm tiêu biểu trong vấn đề nhận diện hạnh phúc để có nhận thức đúng đắn hơn trong thực tại [1].



2. Định nghĩa hạnh phúc theo các học giả

Bình an và hạnh phúc là hai phạm trù cơ bản trong cuộc sống mà con người luôn mong ước đạt được đầy đủ và trọn vẹn nhất, để cuộc sống thêm thăng hoa mang niềm tin và nhựa sống trong suốt chặng đường nhân sinh đầy biến động. Tuy nhiên, do tham muốn, chấp thủ đã khiến tâm thức mỗi ngày một bất an và hạnh phúc dần rời xa. Chúng ta không vừa ý với nhiều mong ước hoặc tâm trĩu nặng vì những tranh đua, vui buồn của thế sự khiến thân tâm bị cuốn vào vòng luẩn quẩn cảnh trần vấn vương bao muộn phiền. Điều này cho thấy, quá trình đi đến hạnh phúc là sự chấp nhận những khó khăn, thử thách. Hơn thế nữa, cần phải chấp nhận các giá trị đang thay đổi theo thời gian. Chính điều này sẽ là thách thức lớn với mỗi người, nếu con người đủ bản lĩnh cũng như trang bị bảo hộ kỹ năng chịu đựng thật tốt thì chìa khóa thành công được trao tay để mở ra

cánh cửa hạnh phúc. Bài học đầu tiên để đạt được hạnh phúc là sự kiên nhẫn và biết buông bỏ tất cả sẽ là năng lượng tích cực tạo tiền đề cho cuộc sống.

"Một chiếc lá rơi, rơi bất kỳ nơi đâu, cũng là quay về với đất mẹ. Một đóa hoa nở, nở bất kỳ nơi đâu, nơi đó cũng ngát hương thơm. Một con người sống ở bất kỳ nơi đâu, nơi đó luôn có sự sống. Tùy duyên thì tự tại, tâm an là chốn quay về. Ngày hôm qua càng lúc càng nhiều, còn ngày mai lại càng lúc càng ít. Con đường đi qua đã dài hơn, đã gặp được nhiều người hơn, Cũng là khi ta nhận ra phong cảnh đẹp nhất của cuộc đời chính là lúc nội tâm an nhiên tự tại, trí tuệ minh mẫn, tỉnh táo" [2].

Qua đây cho chúng ta thấy, rèn luyện tâm là cách làm hiệu quả nhất mà đức Phật dạy mỗi người cần phải thực tập trong cuộc sống hằng ngày, nhằm giúp vơi đi bao khổ đau đang vướng bận trong tâm thức về thể chất lẫn tinh thần, mọi người cần phải bình thản an nhiên.

Đạo Phật đã xuất hiện trên thế gian, đi vào đời sống trong từng ngõ ngách tâm linh con người, chỉ với mục đích duy nhất là nhận chân bản chất của sự tồn tại và khổ đau. Đồng thời, đức Phật đã dạy các phương thức nhận diện để loại bỏ chúng, nhằm đưa đến sự an lạc hay gọi theo ngôn ngữ thế gian là bình an và hạnh phúc khi nỗi khổ, niềm đau vắng mặt. Do đó sự xuất hiện của đức Thế Tôn đã: *"Đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chính Đẳng Giác. Chính một người này, này các Tỳ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người"* [3].

Trong quá trình đi tìm hạnh phúc, có hai phạm trù quan trọng đáp ứng trọn vẹn, đem đến sự bình an hạnh phúc, chính là hai phương diện về vật chất và tinh thần. Nếu tất cả đều ổn định, đáp ứng được, thì trạng thái tinh thần sẽ ngày một thăng hoa, làm nền tảng tạo ra hạnh phúc. Do đó, đức Phật dạy: *"Ta quán sát thế gian, không có một pháp nào xoay chuyển mau chóng như tâm con người. Vì sao? Vì tâm con người đối với cảnh, xoay chuyển rất nhanh chóng. Thế gian, xuất thế gian, không gì có thể ví dụ. Các vị nên giữ tướng của tâm như vậy"* [4]. Đạo Phật xem con người là trung tâm, là chủ thể, đó là tư tưởng rất tiến bộ. Bởi tâm con người nếu còn tham lam, ích kỷ, độc tài, thì xã hội loài người vẫn còn địa ngục. Ngược lại, nếu tâm ấy được đối trị, cải tạo, uốn nắn trở nên nhu nhuyến, làm cho trong sạch tham, sân, si, thì hoạt động con người trở nên sáng suốt, xã hội sẽ trở nên tốt đẹp, cực lạc nhân gian. Chung quy, giáo dục Phật giáo được xây dựng đầy đủ trên bốn đức tính: tâm đức, trí đức, hạnh

đức và quả đức đây chính là nền tảng đem lại sự lợi lạc bình an và hạnh phúc cho con người. Đạo đức Phật giáo là một nếp sống thanh tịnh, trong sạch và lành mạnh, vì chỉ có một đời sống thanh tịnh mới bảo đảm được đời sống hạnh phúc.

Trong kinh Ví Dụ Tấm Vải, đức Phật đã xác nhận như sau: *"Theo quan điểm của đạo Phật, sự phản ứng của tâm thức trước các sự kiện xúc chạm hay thói quen tìm cầu lạc thọ, phản kháng khổ thọ hay vô thức đối với bất khổ bất lạc thọ chính là lý do khiến cho tập khí tham, sân, si dấy khởi và tăng trưởng, cũng có nghĩa là khổ đau sinh khởi và tăng trưởng. Tâm càng phản ứng hoặc quay cuồng theo cảm thọ thì tham, sân, si càng có điều kiện tăng trưởng"* [5]. Vì vậy, sự bình an và hạnh phúc không chỉ đến với chúng ta dễ dàng, tất cả đều trải qua quá trình nỗ lực cố gắng và hoàn thiện bản thân, để làm chủ được tâm thức và hành động của chính mình. Trong bối cảnh cuộc sống của con người đã và đang dần mất đi cân bằng, cũng như sự bình an và hạnh phúc của chúng ta có xu hướng bị suy giảm, lo lắng bất an lại gia tăng. Thật hoan hỷ khi giữa cuộc đời chênh vênh, có những tấm lòng đầy vị tha và bao dung để chuyên chở những tặng phẩm ban tặng cho đời, sưởi ấm bao con tim đang đau thương và lạc lõng giữa dòng đời mênh mông. Bởi lẽ, điều khiến ta hạnh phúc và bình an nhất chính là nhìn thấy người khác hạnh phúc. Đức Phật đã dạy mười điều quan trọng trong cuộc sống giúp con người đạt được sự bình an và hạnh phúc từ phạm vi hẹp như cá nhân gia đình cho đến phạm vi rộng đối với xã hội, đó là:

1. Mỗi buổi sáng thức dậy, chúng ta là một con người mới. Điều chúng ta làm hôm nay là quan trọng nhất.

2. Có được thân người quý giá là một phước báo. Chúng ta cần biết trân trọng từng phút giây của đời sống.

3. Thanh tịnh và giản đơn là đôi cánh giúp tâm hồn thăng hoa

4. Hạnh phúc là cảm giác, xem nhẹ chút, thoải mái trong lòng.

5. Tâm thái là do rèn luyện, cần phải bình thản, có tấm lòng yêu thương. Lời Phật dạy về chữ tâm có tâm ắt hưởng phúc lành.

6. Hạnh phúc không phải là vơ vào cho mình thật nhiều mà ngược lại, bạn nên ban tặng, san sẻ những gì mình có cho người khác. Đó mới là hạnh phúc. Bản thân hạnh phúc tất vận mệnh sẽ tươi đẹp.

7. Hạnh phúc không bao giờ đến với người không biết tri ân những gì mình đang có.

8. Đừng cố gắng nắm giữ những gì không thuộc về mình. Buông xả sẽ mang lại hạnh phúc và lợi lạc lâu dài.

9. Thù hận cũng giống như nắm than hồng trong tay, chúng ta sẽ bị bỏng trước khi định ném nó vào người khác.

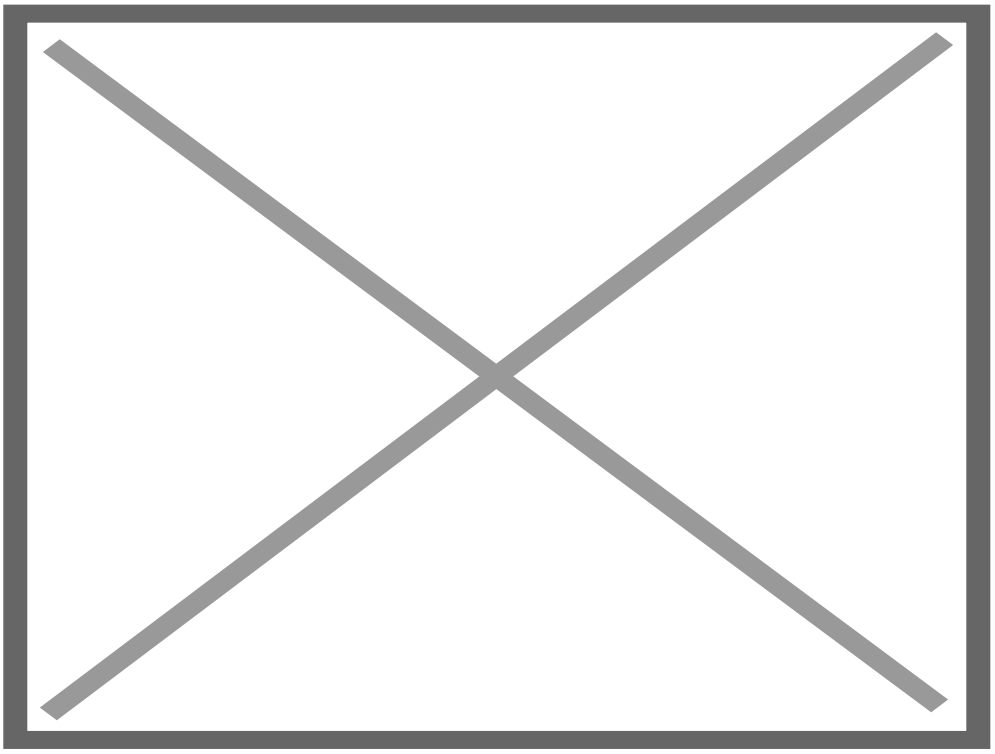
10. Thanh tịnh và giản đơn là đôi cánh giúp tâm hồn thăng hoa [6].

Hạnh phúc bình an vốn có sẵn trong mỗi người, điều quan trọng chính là sự tỉnh thức và xoá tan đi chấp ngã.

3. Hạnh phúc theo quan điểm Phật giáo

Chừng nào còn hiện hữu trên cõi đời này, thì chừng đó con người vẫn còn khát vọng về hạnh phúc. Thế nhưng hạnh phúc là gì, thật có quả nhiều câu trả lời cho vấn đề này bởi con người nhìn nhận dưới những lăng kính, góc độ, quan điểm khác nhau. Phật giáo thiết lập nền tảng hạnh phúc bước đầu bằng sự tự thân tu tập theo lộ trình hướng tới giải thoát khổ đau. Bởi vì, toàn bộ giáo lý của đức Phật chỉ nói lên sự thật về khổ đau và con đường diệt khổ. Đức Phật đã xác lập rõ niềm hạnh phúc tự thân chỉ có thể viên mãn khi thành tựu năm pháp sau:

"Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đem lại hạnh phúc cho mình, không đem lại hạnh phúc cho người khác. Thế nào là năm? Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đầy đủ giới hạnh, không khuyến khích người khác đầy đủ giới hạnh; tự mình đầy đủ thiền định, không khuyến khích người khác đầy đủ thiền định; tự mình đầy đủ trí tuệ, không khuyến khích người khác đầy đủ trí tuệ; tự mình đầy đủ giải thoát, không khuyến khích người khác đầy đủ giải thoát; tự mình đầy đủ giải thoát tri kiến, không khuyến khích người khác đầy đủ giải thoát tri kiến. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đem lại hạnh phúc cho mình, không đem lại hạnh phúc cho người khác" [7].



Như đã nói trên, hạnh phúc trong Phật giáo không dừng ở phạm vi tự thân mỗi người mà còn đề cập hạnh phúc cho người khác trong mối liên hệ hữu cơ giữa cá thể với môi trường sống, cộng đồng xã hội. Phật giáo quan niệm về hạnh phúc luôn là một nếp sống đạo đức, an lạc, thiền định, trí tuệ, và giải thoát. Nếp sống ấy xác định con người có khả năng đoạn trừ mọi khổ não, chấm dứt sinh tử luân hồi, nếu con người có đủ ý chí niệm lực, định lực, tuệ lực, nỗ lực, thực hiện nếp sống trong sạch và lành mạnh thì sẽ đảm bảo được một đời sống an lạc, hạnh phúc. Đức Phật dạy rằng: *"Này các Tỷ Kheo, xưa cũng như nay Ta chỉ nói lên sự khổ và con đường vượt thoát khổ đau"* [8].

Hạnh phúc an lạc hay khổ đau và bất hạnh điều tùy thuộc vào hành động thiện hay ác của con người. Đạo Phật không ban ơn hay cứu rỗi, nhưng đạo Phật chỉ dạy con người ta cách sống thế nào để hưởng trọn an lạc hạnh phúc và thoát khỏi sinh tử khổ đau: Như Lai chỉ là người dẫn đường, đi hay không là do người ấy tự quyết định, lại như vị lương y biết bệnh mà cho thuốc, còn uống hay không uống, không phải là lỗi của lương y.

4. Những đóng góp của Phật giáo đối với chỉ số hạnh phúc của con người

Trong tất cả mọi giá trị hiện hữu ở đời thì giá trị của hạnh phúc của con người là cao nhất. Một giá trị khác nếu có mặt cũng chỉ là phương tiện để giúp con người đạt đến hạnh phúc tối hậu mà thôi. Khái niệm hạnh phúc theo Phật giáo thực chất chỉ là sự chứng đạt hành trình giải thoát tự thân để rồi khuyến giáo,

chuyển hóa đến người khác cùng chứng đạt như mình. Như vậy, sự thật về hạnh phúc đó không nằm bên ngoài mà ở trong tâm thức chúng ta. Bởi vì đức Phật dạy: *"Người là chủ nhân ông của nghiệp, đồng thời cũng là người thừa tự của nghiệp"* [9]. Hạnh phúc hay khổ đau đều do con người tự quyết định mà không phải là một sự ban phát.

Việc tu tập và hành trì theo chính pháp là sự chuyển hoá và phát triển đời sống nội tâm từng cá thể đến mức cao nhất thông qua con đường thăng chứng. Trong kinh Tăng Chi, đức Phật dạy: *"Này các Tỷ kheo, với tâm không bị khuấy đục, biết được lợi ích của mình, biết được lợi ích của mình của người, biết được lợi ích cả hai, sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng các bậc Thánh, sự kiện này có xảy ra, vì cớ sao? Vì rằng tâm không bị khuấy đục, này các Tỷ kheo"* [10]. Tại đây, chúng ta có thể nói rằng tất cả các thành tựu của con người trên các lĩnh vực, đặc biệt giá trị hạnh phúc, đều bắt nguồn từ thành tựu nội tâm. Như vậy, hạnh phúc đồng nghĩa với sự thành tựu tâm thức của từng cá thể trong mối quan hệ tương giao giữa con người và tha nhân.

KẾT LUẬN

Phật giáo muốn hướng đến con người là những tuyên bố về sự thật của cuộc đời, đấy cũng chính là sự thật về khổ đau và con đường đoạn diệt khổ đau. Điều này minh chứng chính Đức Phật là hành giả đầu tiên đặt chân đến niềm hạnh phúc chân thật tối hậu. Đây chính là cơ sở để thiết lập những giá trị tâm linh đạo đức cao cả bằng cái nhìn chứng đạt sự thật các pháp là duyên sinh vô ngã. Con người nhất định sẽ được an lành và hạnh phúc dù ở bất cứ nơi đâu, nếu có một trái tim biết yêu thương và hiểu biết, định hướng tư duy vô ngã ngay từ bây giờ, ở đây đoạn tận khổ đau và mê lầm, sống an lạc, hướng tới giải thoát và giác ngộ chân lý cuộc đời. Do vậy, bao lâu chúng ta thực hành theo giáo lý của đức Phật, tương ứng lúc đó, giấy phút đó - chúng ta sẽ an trú trong niềm hạnh phúc an lạc.

Tác giả: **Thích Nữ Liên Duyên** *Tịnh xá Ngọc Chơn, Bình Thạnh, Tp.HCM* ***

Chú thích 1. Hội đồng Quốc gia (2002), Từ điển bách khoa Việt Nam, Nxb.Từ điển Bách khoa, tr.231. 2. Thích Minh Châu dịch (2015), Kinh Tăng Chi Bộ I, XIII. Phẩm Một Người, Nxb.Tôn giáo - Hà Nội, tr.56. 3. Thích Minh Châu dịch (2002), Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người, Nxb.Tôn giáo - Hà Nội, tr.11. 4. Thích Tịnh Hạnh (2000), Đại Tập 68 - Bộ Kinh Tập XV - Số 729 đến 804, Kinh Bản Sự – Quyển 2 – Phẩm: Một Pháp (Phần 2), Nxb.Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc - Đài Loan, tr.611. 5. Thích Chơn Thiện (1999), Lý thuyết Nhân tính qua tạng Kinh Pàli, Nxb. Phương Đông, Tp.Hồ Chí Minh, tr.117. 6. Nguyễn Thanh Thuỷ (2021), "Mười lời Phật dạy để cuộc sống hạnh phúc",

https://songdep.com.vn/358-song-hanh-phuc-theo-loi-phat-day-d1446. html truy cập ngày 01/02/2023. 7. Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tăng Chi II, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.323-324. 8. Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trung Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.140. 9. Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trung Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.22. 10. Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tăng Chi Bộ II, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.17. TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, 1991. 2. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tăng Chi Bộ II, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, 1991. 3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Tăng Chi Bộ I, Nxb.Tôn giáo - Hà Nội, 2015. 4. Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tương Ưng Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.128. 5. Thích Minh Châu, Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người, Nxb.Tôn giáo - Hà Nội, 2002. 6. Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 68 - Bộ Kinh Tập XV - Số 729 đến 804, Nxb. Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc - Đài Loan, 2000. 7. Thích Thanh Phong, Thích Quảng Lâm soạn dịch, An lạc giữa dòng đời, Tâm an là chốn quay về, Nxb. Lao động, 2020. 8. Giới Nghiêm, Mi Tiên Vấn Đáp, Nxb.Văn Học, 2010. 9. Thích Chơn Thiện, Lý thuyết Nhân tính qua tạng Kinh Pàli, Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh,1999. 10. Thích Nguyên Hùng, Tổng Quan Bốn Bộ A Hàm, Nxb.Hồng Đức, 2014. 11. Thích Tâm Minh - Thích Tâm Chơn, Pháp Hành, Tâm Buông Xả Là Tâm An Lạc, Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2014.