

## Tìm hiểu quan niệm hạnh phúc của Phật giáo

TẠ CHÍ HỒNG<sup>(\*)</sup>

**G** iống như tự do, hạnh phúc là khát vọng bẩm sinh của con người và là một phạm trù mang tính nhân loại, xuyên không gian, thời gian. Bất kể ai, bất kể dân tộc nào cũng có khát vọng vươn tới hạnh phúc.

Hầu như bất cứ học thuyết đạo đức nào cũng không thể bỏ qua vấn đề hạnh phúc, do đó hạnh phúc trở thành một đề tài hấp dẫn, đồng thời là một trong những nguồn cảm hứng của các nhà tư tưởng đồng thời mỗi nhà tư tưởng lại khai thác nó ở những khía cạnh khác nhau.

Hạnh phúc không chỉ là sự giàu sang, cho nên Desivri viết: “Nhằm lẫn giàu sang với hạnh phúc là lấy phương tiện làm chuẩn đích. Thật có khác nào tưởng con dao và cái nĩa làm cho mình biết ngon miệng”<sup>(1)</sup>. Có lẽ hạnh phúc là một sự công bằng, như Nguyễn Tuân đã nhận định: “Hạnh phúc ở đời là một thứ phần thưởng được chế tạo ra để tặng cho những người đơn giản; hầu đến bù lại cho người ta những chỗ thiệt thòi khác”<sup>(2)</sup>.

Còn nhiều nhà tư tưởng khác cũng bàn về hạnh phúc nhưng đến đây ta có thể nhận xét rằng, hạnh phúc chủ yếu thuộc về lĩnh vực của con người vì con người có ý thức. Các công trình nghiên cứu về đạo đức học nhìn chung đều thống nhất ở chỗ, hạnh phúc là một vấn đề phức tạp vì nó nằm trong sự mâu thuẫn giữa khát vọng của con người với những thứ đạt được trong cuộc sống của mình. Hạnh phúc có nội dung khách quan, mang ý nghĩa xã

hội, tức là có cả hạnh phúc về vật chất và hạnh phúc về tinh thần, tính chất của nó cũng thay đổi theo không gian và thời gian. Hiểu ngắn gọn thì “*hạnh phúc*” là trạng thái sung sướng của con người vì cảm thấy hoàn toàn đạt được ý nguyện, mà ý nguyện là sự mong muốn về cả vật chất và tinh thần. Phải công nhận rằng, Hạnh phúc là cái không sờ thấy, nghe thấy, ngửi thấy, v.v... Những cái sờ thấy, nghe thấy, ngửi thấy... chỉ là phương tiện của hạnh phúc, mà không cẩn thận thì chính chúng lại trở thành phương tiện của cái bất hạnh. Như vậy, trạng thái sung sướng suy cho cùng thuộc về lĩnh vực tâm hồn con người, mặc dầu nội dung của nó mang tính khách quan. Một điều thực tế cho thấy, không ai hưởng hạnh phúc trong tâm trạng khổ sở, nơm nớp lo âu... với nét mặt buồn rầu hoặc bực bội. Mặt khác, hạnh phúc cũng là cái vô hạn vì thói thường nhu cầu và khát vọng của con người là vô hạn. Do đó khi đạt được hạnh phúc này thì người ta lại muốn với tới hạnh phúc khác, còn có với được nó hay không lại là chuyện khác. Cũng từ sự khát vọng không đúng, bất chấp chân lý ấy nên nó còn sinh ra cái mà Pran Kafka đã nhận xét một cách hài hước: “Chúng ta đã bị đuổi ra khỏi Thiên Đàng, nhưng Thiên Đàng không bị hủy diệt cũng vì lẽ đó. Sự trục xuất ấy có thể gọi là việc may,

\*. ThS., Trường Đại học Đà Lạt.

1. Trích theo: Thanh Vân Nguyễn Duy Nhường. *Từ điển danh ngôn Đông - Tây*. Nxb. Văn hoá, Hà Nội 1993, tr. 471.

2. Thanh Vân Nguyễn Duy Nhường. *Sdd.*, tr. 471.

vì nếu chúng ta không bị tống khứ, Thiên Đàng có thể bị diệt vong”<sup>(3)</sup>.

Tham vọng của con người không có điểm dừng, mà theo Phật giáo nó được thúc đẩy từ cái tâm *vô minh* (Avidya) thể hiện qua *tham, sân, si*, nên có thể ví hạnh phúc như là một thứ nước, càng uống càng khát.

Với Phật giáo, trạng thái chứng Niết Bàn (Nirvâna) là hạnh phúc siêu việt, đó là sự tự do tuyệt đối, an nhiên tự tại, vượt khỏi vòng *nhị nguyên, nhân quả*. Tuy nhiên, đối với nhân thế, Đức Phật đưa ra từng thứ bậc của hạnh phúc. Theo nguyên tắc, phép tu từ *nhân thừa* đến *Bồ tát thừa* thì mỗi phép tu có bao nhiêu điều, đắc được bấy nhiêu hạnh phúc. Chẳng hạn, tu đắc *Chế Ngũ giới* có 5 điều phúc, tu đắc *Thập thiện* có 10 điều phúc, v.v...

Ngoài ra, đối với hành giả, Đức Phật dạy bốn nguồn hay bốn *duyên* để sinh phước, đó là phát vô lượng tâm định với những người cúng dường áo, vật thực, cho trú ngụ và thuốc chữa bệnh. Ngài giảng: “Có bốn nguồn sanh phước, nguồn sanh thiện này đem lại an lạc, thuộc Thiên giới, là quả dị thực, dẫn đến cõi Trời, đưa đến khả lạc, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc. Thế nào là bốn?”

“Này các Tỳ kheo, Tỳ kheo trong khi thọ hưởng y của ai, đạt đến và an trú vô lượng tâm định, như vậy là nguồn hạnh phúc vô lượng cho người ấy, là nguồn sanh thiện đem lại an lạc, thuộc Thiên giới, là quả lạc dị thực, dẫn đến cõi Trời, đưa đến khả lạc, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.

Này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo trong khi thọ hưởng đồ ăn khát thực của ai ... Này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo khi thọ hưởng trú xứ của ai... hưởng thọ được phẩm trị bệnh của ai, đạt đến và an trú vô lượng tâm định, như vậy là nguồn sanh phước vô lượng cho người ấy, là nguồn sanh thiện đem lại an lạc, thuộc Thiên giới, là quả lạc dị thực, dẫn đến cõi Trời, đưa đến khả lạc, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc”<sup>(4)</sup>.

Tuy nhiên, những loại hạnh phúc trên chủ yếu là hạnh phúc của những bậc xuất gia. Để diễn giải hạnh phúc cho người bình thường, Đức Phật có thuyết pháp cho ông Cấp cô độc (Anathapindika), một đại thí chủ quan trọng nhất khi Ngài còn tại thế. Đây là bài thuyết pháp dài và cặn kẽ được ghi lại trong phẩm *Nghiệp công đức* và *Trở thành giàu* của kinh *Tăng Chi Bộ*. Ngoài ra, Phật còn thuyết pháp về hạnh phúc trong từng trường hợp cụ thể, nó được ghi rải rác ở nhiều tập kinh khác. Để ngắn gọn, ở đây có thể tạm trích dẫn một tài liệu của Đại đức Nārada Theva và kết hợp với các phẩm trên để phân tích thêm:

“Có bốn loại hạnh phúc vật chất mà người sống trong gia đình được hưởng, thịnh thoả và tùy cơ hội, là hạnh phúc có vật sở hữu (Atthisukha), hạnh phúc có tài sản (Bohogasukha), hạnh phúc không nợ nần (Ananasukha), và hạnh phúc không bị khiển trách (Anavajjasukha)”<sup>(5)</sup>.

Hạnh phúc có vật sở hữu là loại hạnh phúc mà mình tạo nên vật sở hữu do sự cố gắng nhờ vào sức lực của chính mình, đổ mồ hôi để thu thập được và hưởng nó một cách hợp pháp. Trước tiên cái quan trọng ở đây là *hợp pháp*, tiếp theo là *hợp lý* và *hợp tình*. Khi thọ hưởng, nghĩ rằng đây là một phần thưởng do mình tạo ra cho mình một cách hợp pháp, có thể đem bố thí và cảm thấy sung sướng mãn nguyện. Hạnh phúc có tài sản là loại hạnh phúc mà mình tạo nên tài sản do sự nỗ lực cố gắng giống như hạnh phúc có vật sở hữu. Do vậy mình thọ hưởng nó một cách hợp pháp hoặc dùng nó để gieo phước nên cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện.

Đức Phật khẳng định riêng hạnh phúc có tài sản cũng trở thành bốn pháp “*khả lạc, khả hỷ, khả ý, khó được ở đời*”. Ngài

3. Trích theo: Thanh Văn Nguyễn Duy Nhưông. Sdd., tr. 158.

4. *Kinh Tăng Chi Bộ*, tập 1, bản dịch của Thích Minh Châu, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành 1996, tr. 655-657.

5. Nārada Theva. *Đức Phật và Phật pháp*, bản dịch của Phạm Kim Khánh, Thành hội Phật giáo Tp. Hồ Chí Minh 1991, tr. 162.

đã dạy: “Mong rằng tài sản khởi lên cho ta đúng pháp”. Đây là pháp thứ nhất, khả lạc... khó được ở đời. “Tài sản đã được đúng pháp, mong rằng tiếng tốt được đồn về ta, cùng với bà con, và các bậc Thầy”. Đây là pháp thứ hai, khả lạc... khó được ở đời. “Tài sản đã được đúng pháp, tiếng tốt đã được đồn về ta, cùng với bà con, và các bậc Thầy, mong rằng ta sống lâu, hộ trì thọ mạng kéo dài”. Đây là pháp thứ ba, khả lạc... khó được ở đời. “Tài sản đã được đúng pháp, tiếng tốt được đồn về ta, cùng với bà con, với các bậc Thầy, sau khi được sống lâu, hộ trì thọ mạng kéo dài, mong rằng thân hoại mạng chung, ta sanh lên cõi thiện, cõi Trời, cõi đời này”. Đây là pháp thứ tư, khả lạc, khả hỷ, khả ý, khó tìm được ở đời<sup>(6)</sup>.

Hạnh phúc không mang nợ là loại hạnh phúc mà chính mình không mắc nợ ai bất cứ một món nợ lớn nhỏ nào. Khi nghĩ rằng, ta không mắc nợ ai một món nợ lớn nhỏ nào nên cảm thấy thỏa thích, thanh thản và mãn nguyện. Điểm chú ý ở đây là mình không mắc nợ ai một món nợ lớn nhỏ nào về cả vật chất và tinh thần.

Nói về hạnh phúc không mang nợ, Đức Phật dạy: “ở đây, này gia chủ, vị thiện nam tử không mắc nợ của ai một điều gì, ít hay nhiều. Vị ấy nghĩ rằng: “Ta không mắc nợ của ai một điều gì, ít hay nhiều”. Nghĩ vậy, vị ấy được lạc, được hỷ. Này gia chủ, đây gọi là lạc không mắc nợ<sup>(7)</sup>.”

Hạnh phúc không bị khiển trách là nói về vấn đề tự trọng của con người, nó chính là đời sống trong sạch từ ý nghĩ đến lời nói và hành vi. Khi nghĩ rằng, mình được thọ hưởng hạnh phúc không bị khiển trách nên cảm thấy mãn nguyện và an tịnh. Trong kinh Phật còn gọi đây là loại hạnh phúc không mang tội và Đức Phật giảng: “Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử thành tựu thân hành không phạm tội, thành tựu khẩu hành không phạm tội, thành tựu ý hành không phạm tội. Vị ấy nghĩ rằng: “Ta thành tựu thân hành không phạm tội, khẩu hành không

phạm tội, ý hành không phạm tội.”. Nghĩ vậy vị ấy được lạc, được hỷ<sup>(8)</sup>.

Trong bốn loại hạnh phúc thì ba loại trên thuộc về hạnh phúc vật chất, còn loại hạnh phúc thứ tư thuộc về hạnh phúc tinh thần, nó được phát sinh từ một đời sống trong sạch và lương thiện. Theo Đức Phật, ba loại hạnh phúc trên không bằng một phần mười sáu của loại hạnh phúc thứ tư vì đây là loại hạnh phúc thuộc về giá trị con người. Từ đó, rõ ràng giá trị của con người không phải ở địa vị cao thấp, tiền bạc của cải ít hay nhiều mà ở chỗ có biết tự trọng hay không. Cũng từ giá trị của con người nên theo Phật giáo, một bài học được rút ra là: ở đời mình đừng để mắc nợ ai (kể cả của công) những món nợ lớn nhỏ nào về vật chất cũng như danh dự, tiền cũng như tình... để rồi phải bận tâm, nơm nớp lo âu, đối phó và dằn vặt về chúng. Trường hợp nếu những chúng sinh nào không còn biết đến cả những thứ ấy thì *vô minh* đối với họ càng chồng chất. Tất nhiên, những món nợ ấy trước sau cũng phải trả sòng phẳng theo luật *Nhân quả* và *Nghiệp báo* luân hồi. Từ đó, đối với Phật giáo thì đây là những thứ giả dối và thực sự không có hạnh phúc.

Như vậy, có thể khẳng định được rằng, hạnh phúc trước hết là sự an tâm và như thế cũng chẳng có một thứ hạnh phúc nào bằng sự yên tĩnh của tâm hồn.

Trong một hoàn cảnh khác, Đức Phật còn giảng bốn điều để giúp con người có được hạnh phúc và bảo vệ được hạnh phúc, đại thể: phải có tài khéo, năng lực tốt, hăng hái và biết rõ nghề của mình. ở đây ý Đức Phật nói là phải chăm chỉ và có chuyên môn giỏi. Phải bảo vệ được của cải do mình làm ra một cách chân chính bằng đồ mồ hôi trán (P-Arakkha sampadà), tức là nói đến việc bảo vệ tài sản khỏi bị trộm cắp, lũ lụt. Phải giao du với bạn bè tốt, trung thành, có tri thức,

6. *Kinh Tăng Chi Bộ*. Tập 1, Sdd., tr. 676-677.

7. *Kinh Tăng Chi Bộ*. Tập 1, Sdd., tr. 683.

8. *Kinh Tăng Chi Bộ*. Tập 1, Sdd., tr. 683-684.

phóng khoáng để họ giúp mình đi theo con đường tốt, xa lánh con đường tà. Phải tiêu dùng có chừng mực tùy theo lợi tức mà mình kiếm được, không nên bo bo cũng như phung phí tài sản tiền bạc, v.v...

Để chỉ rõ cho con người về việc phải biết chăm lo cho tương lai và hạnh phúc của mình, Đức Phật cũng dạy: “Lúc thiếu niên cường tráng đã không kiếm ra tài của, cũng chẳng lo tu hành, thì già chẳng khác nào gì con cò già trên bờ ao, không kiếm ra môi, ử rữ chết mòn”<sup>(9)</sup>.

Nếu để ý thì thấy hạnh phúc theo quan niệm của Phật giáo được phát sinh từ *Chánh nghiệp*, *Chánh mạng*, chúng thể hiện bằng cái thiện và tinh cần ở cả *thân, khẩu, ý*. Với nhân thế, Phật giáo quan niệm một đời sống hạnh phúc là một đời sống có đạo đức, một đời sống thiện, cho nên: “Có thể khẳng định, mọi quan hệ xã hội nhân bản và bình đẳng đều có giá trị đạo đức. Mà ở đâu có đạo đức thì ở đấy có hạnh phúc. Ở đâu có hạnh phúc thì ở đấy có đạo đức. Đạo đức và hạnh phúc hoà với nhau như nước với sữa, không thể tách rời”<sup>(10)</sup>.

Nói về giá trị của đạo đức đối với hạnh phúc, trong phẩm *Hoa*, Đức Phật đã dạy: “Mùi hương của các loài hoa, hoa chiên đàn, hoa đa già la hay hoa mặc li đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương của đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp muôn phương”<sup>(11)</sup>.

Như vậy một đời sống có đạo đức là khởi đầu cho một đời sống chân - thiện - mỹ đó là một đời sống có hạnh phúc.

Theo thuyết *Nghiệp báo* thì *biệt nghiệp thiện* đem lại hạnh phúc cho một người và lan ra một nhóm người, có khi tiếng tốt được lan truyền trong xã hội; *cộng nghiệp thiện* đem lại hạnh phúc trong toàn xã hội và lan ra trong một thời kì lịch sử, để lại tiếng vang trong lịch sử. Ngược lại những trường hợp *ác nghiệp* cũng tương tự và chúng chỉ đem đến khổ đau cho mình, cho xã hội, cho lịch sử. Từ đó, quan niệm về hạnh phúc của Phật giáo còn một khía cạnh khác, đó là vừa

đem hạnh phúc lại cho mình, vừa đem lại hạnh phúc cho người bằng một đời sống được giác ngộ và Đức Phật dạy: “Ở đây, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo tự mình đầy đủ giới hạnh và khuyến khích người khác đầy đủ giới hạnh; tự mình đầy đủ Thiên định... tự mình đầy đủ trí tuệ... tự mình đầy đủ giải thoát... tự mình đầy đủ giải thoát tri kiến, và khuyến khích người khác đầy đủ giải thoát tri kiến. Đầy đủ năm pháp này, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo đem lại hạnh phúc cho mình và đem lại hạnh phúc cho người”<sup>(12)</sup>.

Hạnh phúc theo quan niệm của Phật giáo cũng có từng thứ bậc, bắt đầu từ con người bình thường đến những bậc thức giả. Tuy nhiên, tất cả các thứ bậc đạo đức cũng như hạnh phúc của Phật giáo được đặt trên một trong những nền tảng quan trọng là triết lí *Nhân tính*, mà cái nền tảng quan trọng của *nhân tính* không gì khác hơn là triết lí *Vô ngã*. Đây là điểm đặc biệt của đạo đức Phật giáo, có vừa có tính đạo đức triệt để, vừa dễ phân biệt với các nền đạo đức khác. Do đó, nếu một nền đạo đức nào dù có đẹp đẽ bao nhiêu nhưng không đặt trên nền tảng của triết lí *Vô ngã* thì xem chừng không phải là đạo đức Phật giáo.

Như vậy, Phật giáo bàn về hạnh phúc ở nhiều góc độ khác nhau, nhưng tiêu chuẩn chung là được phát sinh từ *Chánh nghiệp*, *Chánh mạng* và chúng thể hiện ở cái thiện, ở sự tinh cần của cả *thân, khẩu, ý*. Tất cả chúng đều dựa trên nền tảng của triết lí *Vô ngã*. Đạt được những thứ ấy là chân của hạnh phúc và theo Phật giáo, chẳng có một thứ hạnh phúc nào bằng sự an nhiên tự tại./.

9. *Kinh Pháp Cú*. Bản dịch của Thích Thiện Siêu, Viện Nghiên cứu Phật học ấn hành 1993, tr. 41.

10. Thích Minh Châu. *Đạo đức Phật giáo*, trong cuốn *Đạo đức học Phật giáo*, Thích Minh Châu giới thiệu (nhiều tác giả), Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành 1995, tr. 31-32.

11. *Kinh Pháp Cú*. Sdd., tr. 41.

12. *Kinh Tăng Chi Bộ*. Tập II, bản dịch của Thích Minh Châu, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành 1996, tr. 324.