

Hạnh phúc không phải đích đến

ISSN: 2734-9195 16:49 28/09/2026

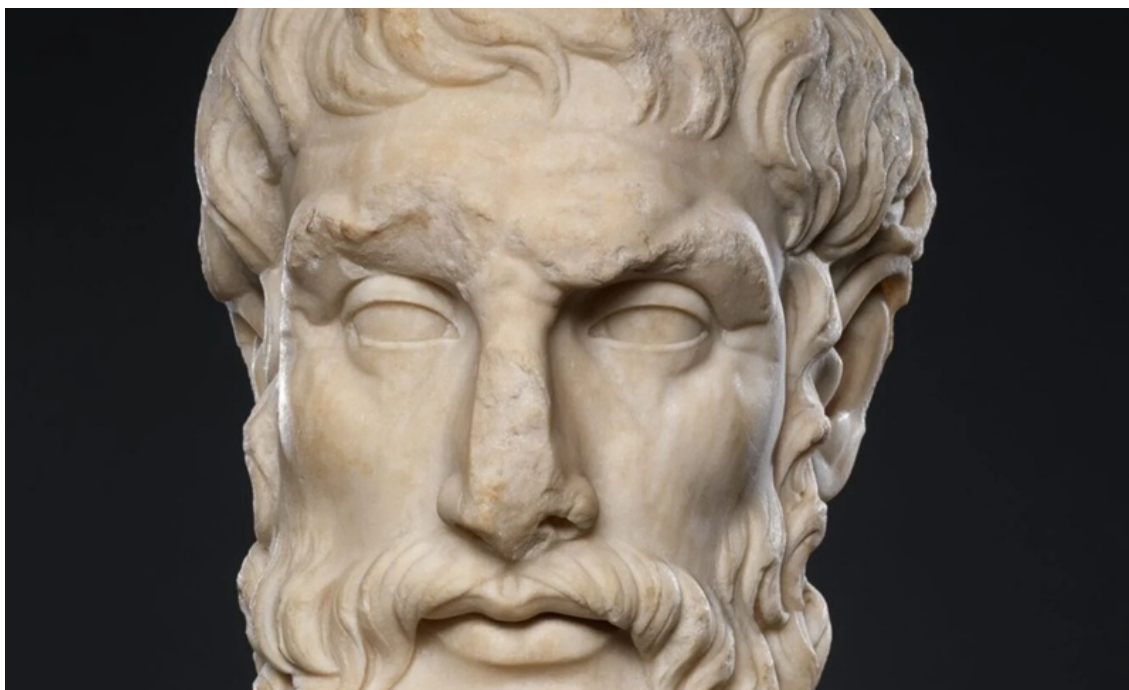
Có lẽ chưa bao giờ tồn tại một mảnh ghép cuối cùng có thể khiến chúng ta trở nên trọn vẹn. Bởi ngay từ đầu, bức tranh ấy vốn chưa bao giờ được tạo ra để hoàn thành.

Chúng ta dành một phần đáng kể của cuộc đời để tìm cách trở nên hạnh phúc. Chúng ta được dạy nhìn những phương diện khác nhau của đời sống như những mảnh ghép của một trò chơi xếp hình và tin rằng khi tất cả được đặt đúng vị trí, cuối cùng chúng ta sẽ có được hạnh phúc trọn vẹn.

Thế nhưng, dường như lúc nào cũng còn thiếu một mảnh, một điều gì đó đang ở ngay phía trước và có thể, lần này, thực sự khiến chúng ta hạnh phúc.

Điều đó có thể là một công việc mới, một người bạn đời, một cuộc chuyển đổi lớn trong cuộc sống, một sở thích mới hay một hành trình tâm linh. Chúng ta tin rằng đó chắc chắn sẽ là mảnh ghép cuối cùng, giúp mang lại trạng thái hạnh phúc ổn định.

Và đôi khi, có lẽ chúng ta thực sự đạt được điều đó. Bức tranh dường như cuối cùng cũng hoàn chỉnh!



Epicurus (341–270 TCN), một nhà triết học đã suy ngẫm sâu rộng về bản chất và phương tiện đúng đắn của khoái lạc.

(Nguồn: heritage.humanists.uk)

Nhưng cảm giác ấy thường chỉ kéo dài trong thời gian ngắn. Sự phấn khích trước công việc mới trở thành những ngày tháng đơn điệu quen thuộc, mối quan hệ từng đầy háo hức dần chuyển thành những việc nhà và danh sách mua sắm, kỳ nghỉ kết thúc, thành tựu từng khiến ta vô cùng tự hào rồi cũng chỉ còn là một ký ức dễ chịu nhưng mơ hồ.

Chẳng bao lâu sau, tâm trí lại tìm thấy điều khác để mong muốn, cùng phiên bản hạnh phúc mới để theo đuổi. Dường như bức tranh ấy chẳng bao giờ thực sự hoàn thành.

Đây chính là một phần lý do khiến hạnh phúc trở thành một điều kỳ lạ để theo đuổi. Chúng ta xem hạnh phúc như một thứ phải đạt được, rồi một khi đạt được thì phải tìm cách giữ lấy. Nhưng nếu coi sự trọn vẹn là điều kiện cần thiết để hạnh phúc, sẽ luôn có một mảnh ghép khác còn thiếu.

Phật giáo đưa ra một góc nhìn khác đáng suy ngẫm. Phật giáo mời gọi chúng ta nhìn kỹ hơn vào chính mối quan hệ của mình với hạnh phúc: vì sao chúng ta bám víu vào những trải nghiệm dễ chịu, vì sao chúng ta sợ chúng biến mất, và vì sao chúng ta thường mặc định rằng một khoảnh khắc không vui đồng nghĩa với việc có điều gì đó đang sai.

Điều gì sẽ xảy ra nếu hạnh phúc vốn chưa bao giờ được định nghĩa là một trạng thái vĩnh viễn?

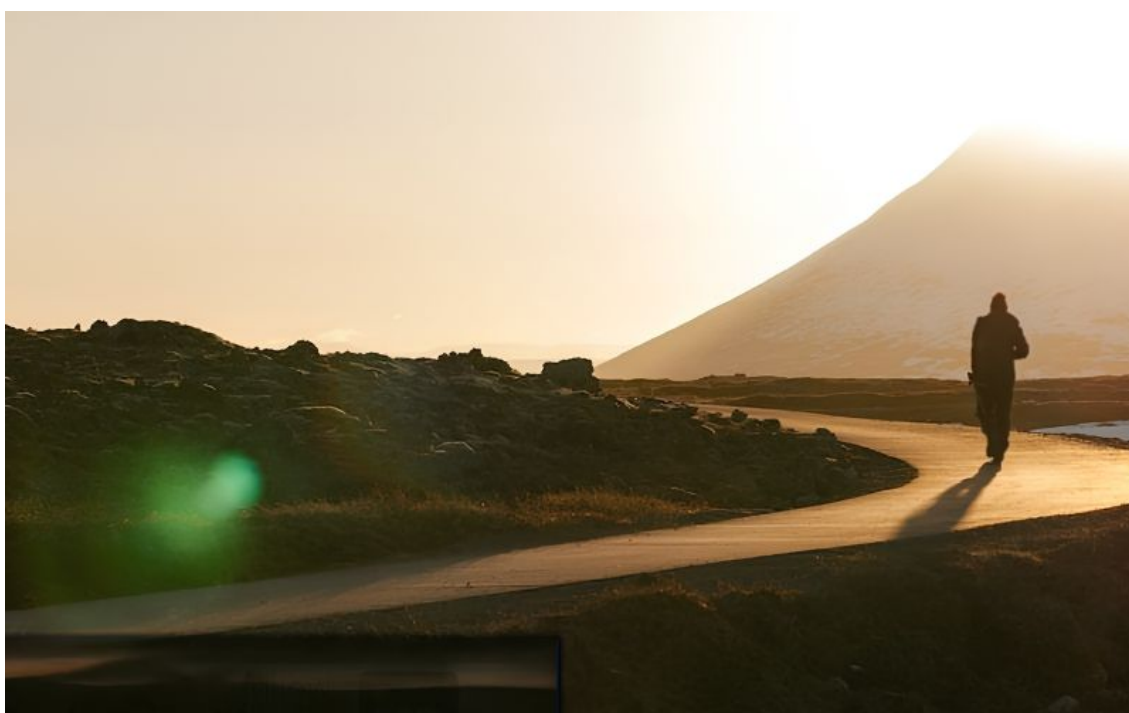
Trí tuệ Phật giáo gợi mở rằng, đời sống tốt đẹp không nhất thiết là đời sống mà chúng ta luôn cảm thấy dễ chịu, mà là đời sống trong đó chúng ta không còn cần phải luôn cảm thấy dễ chịu nữa.

Không có gì sai trái vốn có nơi hạnh phúc. Chúng ta nên tận hưởng những khoảnh khắc tốt đẹp và biết ơn những trải nghiệm dễ chịu trong cuộc sống. Nhưng chúng ta không nên xem chúng như những mảnh ghép có khả năng mang lại cho mình sự giải thoát lâu dài khỏi khổ đau.

Vấn đề xuất hiện khi chúng ta đòi hỏi một thứ vốn vô thường phải trở thành thường hằng. Trong một khoảnh khắc dễ chịu, vấn đề bắt đầu khi tâm trí nói: “Tôi cần cảm giác này tiếp tục”, hoặc “Nếu không có cảm giác này, tôi không trọn vẹn”.

Cho rằng cuộc sống không tốt đẹp khi chúng ta không trực tiếp trải nghiệm khoảnh khắc vui sướng nào đó chính là hiểu sai bản chất của đời sống, đồng thời tự đẩy mình vào trạng thái bất mãn không ngừng.

Chúng ta không thể buộc hạnh phúc phải kéo dài, dù mong muốn đến đâu. Mọi trải nghiệm dễ chịu rồi cũng sẽ thay đổi. Thế nhưng, bản năng của chúng ta thường là bám lấy niềm vui trong quá khứ và tuyệt vọng tìm cách đưa cảm giác ấy trở lại.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Khi làm như vậy, hạnh phúc không còn đơn thuần là một trải nghiệm mà dần trở thành một thứ tài sản cần sở hữu. Và một khi chúng ta muốn sở hữu nó, sự biến mất tất yếu của nó bắt đầu trở thành một mối đe dọa.

Nhưng còn một lý do khác khiến chúng ta khó thoát khỏi vòng lặp này. Ngay cả khi đạt được điều mình mong muốn, tâm trí vẫn có khả năng thích nghi đáng kinh ngạc với điều đó.

Các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là **“thích nghi khoái lạc” (hedonic adaptation)** - xu hướng con người quay trở lại một mức độ hạnh phúc tương đối ổn định sau những thay đổi tích cực hoặc tiêu cực đáng kể trong cuộc sống.

Ngôi nhà mới, khoản tăng lương, một mối quan hệ, kỳ nghỉ, một thành tựu nào đó... Khi những điều này xuất hiện, chúng ta có thể thực sự cảm thấy hạnh phúc hơn. Nhưng theo thời gian, sự mới mẻ phai nhạt và chúng trở thành một phần của đời sống thường nhật. Điều từng khiến chúng ta cảm thấy phi thường cuối cùng có thể trở nên hoàn toàn bình thường.

Điều này không có nghĩa hạnh phúc của chúng ta là giả tạo, cũng không có nghĩa những trải nghiệm tích cực không đáng để theo đuổi. Đó chỉ cho thấy rằng chúng ta thường đánh giá quá cao tác động cảm xúc lâu dài của việc đạt được điều mình mong muốn.

Chúng ta tưởng thành tựu tiếp theo sẽ thực sự thay đổi mức độ hạnh phúc nền tảng của mình. Nhưng rồi chúng ta thích nghi với nó, và nhận ra rằng tâm trí đã âm thầm đẩy vạch đích đi xa hơn.

Thích nghi khoái lạc đem lại lời giải thích từ tâm lý học cho một mô thức mà Phật giáo đã quan sát từ lâu: những trải nghiệm dễ chịu có thể mang lại niềm vui sâu sắc mà không trở thành nền tảng vĩnh viễn cho an lạc của chúng ta.

Chúng ta có thể trân trọng ngôi nhà mới, tận hưởng một mối quan hệ, vui mừng trước thành tựu của mình, đồng thời vẫn nhận ra rằng không điều nào trong số đó có thể bảo đảm một trạng thái thỏa mãn vĩnh viễn.

Điều này đưa chúng ta đến một phân biệt mà tôi cho rằng đặc biệt quan trọng: **có sự khác biệt giữa mong muốn cảm thấy hạnh phúc và nhu cầu phải cảm thấy hạnh phúc.**

Điều thứ nhất hoàn toàn tự nhiên. Dĩ nhiên chúng ta mong những điều tốt đẹp xảy đến với mình. Dĩ nhiên chúng ta thích niềm vui hơn nỗi đau, sự kết nối hơn cô đơn, sự mãn nguyện hơn thất vọng. Phật giáo không đòi hỏi chúng ta phải trở nên thờ ơ với niềm vui.

Vấn đề xuất hiện khi hạnh phúc trở thành một yêu cầu bắt buộc. Khi ấy, buồn bã, buồn chán, thất vọng, cô đơn, bất định hay hụt hẫng không còn đơn thuần là những trải nghiệm. Chúng trở thành bằng chứng cho thấy có điều gì đó đang

vô cùng sai trái.

Chúng ta không chỉ không thích cảm giác tồi tệ, mà còn cảm thấy mình không nên có cảm giác tồi tệ.

Và chính điều đó tạo ra thêm một tầng khổ đau. Thay vì chỉ đơn giản trải nghiệm nỗi buồn, chúng ta lại đau khổ vì mình đang buồn.

Thay vì để sự thất vọng xuất hiện rồi qua đi, chúng ta tự hỏi tại sao mình vẫn chưa thể “bước tiếp”. Thay vì chấp nhận một ngày bình thường, không có gì đặc biệt xảy ra, chúng ta lại xem sự buồn chán như bằng chứng rằng cuộc sống đang thiếu một điều gì đó.

Trải nghiệm khó chịu ban đầu giờ đây đi kèm với sự chống cự của chính chúng ta đối với trải nghiệm tự thân đó. Đây là lúc góc nhìn Phật giáo trở nên đặc biệt đáng chú ý.

Mục tiêu không phải là loại bỏ những trải nghiệm khó chịu, cũng không phải tự thuyết phục rằng khổ đau thực ra là một điều tốt đẹp được che giấu. Mục tiêu là ngừng đòi hỏi cuộc sống của mình phải phù hợp với một lý tưởng cảm xúc bất biến.

Một đời sống tốt đẹp sẽ có hạnh phúc.

Nhưng nó cũng sẽ có mất mát, buồn đau, buồn chán, thất vọng, bất định và vô số những khoảnh khắc bình thường không khiến chúng ta cảm thấy đặc biệt vui hay buồn.

Không một trải nghiệm nào trong số đó, tự thân nó, có thể quyết định liệu chúng ta có đang sống một cuộc đời tốt đẹp hay không.

Thực tế, trong Khổ đế - chân lý thứ nhất trong Tứ Diệu đế, chính đức Phật đã chỉ ra rằng khổ đau là một phần không thể tránh khỏi và có ý nghĩa sâu sắc trong đời sống con người.

Điều này có thể khiến chúng ta bất an khi nghe đến. Nhưng trên thực tế, đó lại là một nhận thức có sức giải phóng đáng kinh ngạc.

Có lẽ câu hỏi đáng đặt ra không phải là: “Ngay lúc này tôi có hạnh phúc không?”

Mà là: “Tôi đang đối diện với những gì mình đang trải nghiệm như thế nào?”

Câu hỏi ấy vẫn để lại chỗ cho hạnh phúc, nhưng không biến hạnh phúc thành một điều kiện bắt buộc.

Vậy nếu hạnh phúc không phải mục tiêu tối hậu thì điều gì mới là mục tiêu? Nói một cách đơn giản, đó là phát triển một tâm thức ít bị chi phối hơn bởi tham ái, chống đối, sợ hãi, sân giận và bản ngã.

Chúng ta có thể trải nghiệm từng khoảnh khắc thoáng qua với sự hiện diện trọn vẹn, nhận ra tính vô thường của nó, từ đó tạo ra khoảng không cho sự dịu dàng với chính mình và với thế giới xung quanh.

Chúng ta có thể tận hưởng niềm vui mà không bám víu vào nó; trải nghiệm nỗi buồn mà không xem đó là một thất bại; theo đuổi những thay đổi có ý nghĩa trong cuộc sống mà không tin rằng thay đổi tiếp theo sẽ là thứ cuối cùng giúp chúng ta trở nên trọn vẹn.

Một cách thực hành thiết thực đối với lối tư duy này, đặc biệt với những người mới bắt đầu, là chủ động điều chỉnh cách diễn giải những khuôn mẫu suy nghĩ khi nhận ra mình đang rơi trở lại vào những thói quen cũ của sự bám víu và chống cự.

Chẳng hạn, thay vì tìm mọi cách để kéo dài một cảm giác dễ chịu, chúng ta có thể chuyển sự chú ý sang việc đơn giản là tận hưởng niềm vui đang có mà không cần sở hữu.

Ngược lại, thay vì cố gắng loại bỏ những cảm xúc khó chịu, chúng ta có thể tự hỏi liệu mình có thể trải nghiệm nỗi đau mà không lập tức chống lại nó hay không.

Và quan trọng nhất, trong những khoảnh khắc không dễ chịu ấy, mỗi người có thể tự hỏi: “Tôi đang khổ vì điều đang xảy ra, hay vì tôi tin rằng lẽ ra mọi chuyện phải xảy ra theo một cách khác?”

Đó là một câu hỏi đơn giản, nhưng có khả năng làm thay đổi cách chúng ta quan hệ với cả thế giới bên ngoài lẫn những trải nghiệm cảm xúc của chính mình.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chấp nhận một cuộc sống tồi tệ. Chấp nhận và thụ động là hai điều hoàn toàn khác nhau.

Như một người thầy từng hướng dẫn tôi nói: thực hành Phật giáo không đồng nghĩa với việc trở thành một người để người khác tùy ý chà đạp.

Vì thế, Phật giáo không yêu cầu bạn ngừng theo đuổi những điều có ý nghĩa và tích cực. Bạn có thể và nên rời bỏ những mối quan hệ tồi tệ, tìm kiếm một công việc tốt hơn, hoàn thành những mục tiêu của mình và làm những điều mang lại

cho bạn cảm giác sống có ý nghĩa.

Một lần nữa, câu hỏi nằm ở chỗ: bạn có đang xem những điều ấy như những điều kiện bắt buộc để cuối cùng mình mới có thể ổn hay không?

Nếu bạn có thể mong muốn một điều gì đó mà không tin rằng mình sẽ không thể trọn vẹn nếu thiếu nó, bạn có thể theo đuổi điều ấy mà không biến sự an ổn của mình thành thứ phụ thuộc hoàn toàn vào việc có đạt được hay không.

Khi hạnh phúc trở thành điều chúng ta trải nghiệm, thay vì một thứ chúng ta chạy theo, chúng ta thực sự có thể cảm nhận nó trọn vẹn hơn.

Và có lẽ một cuộc đời tốt đẹp không phải là cuộc đời mà ngày nào chúng ta cũng hạnh phúc, mọi thứ đều diễn ra đúng theo kế hoạch.

Có thể đó đơn giản là một cuộc đời trong đó chúng ta biết trân trọng trọn vẹn những ngày mọi việc diễn ra tốt đẹp mà không đòi hỏi chúng phải kéo dài mãi; đồng thời có thể bước qua những ngày mọi thứ đều trở nên tồi tệ mà không tin rằng có điều gì đó về bản chất của cuộc đời đã sai.

Có lẽ chưa bao giờ tồn tại một mảnh ghép cuối cùng có thể khiến chúng ta trở nên trọn vẹn. Bởi ngay từ đầu, **bức tranh ấy vốn chưa bao giờ được tạo ra để hoàn thành.**

Tác giả: **Kassidy Evans**/Chuyển ngữ: Thường Nguyên

Nguồn: <https://www.buddhistdoor.net/features/the-paradox-of-happiness-what-buddhism-can-teach-us-about-our-obsession-with-feeling-good/>