

“Hạnh phúc” và “Khổ đau” trong tư tưởng triết học Phật giáo và triết học Hy Lạp

ISSN: 2734-9195 11:15 13/05/2025

Phật giáo hướng đến chấm dứt luân hồi bằng tu tập trí tuệ và thiền định. Chủ nghĩa Khắc kỷ (Stoicism) hướng đến sống thuận theo tự nhiên, chấp nhận số phận. Chủ nghĩa Khoái lạc (Epicureanism) hướng đến trạng thái không lo âu, kiểm soát ham muốn.

Dẫn nhập: Triết học phương Đông và phương Tây, dù khởi nguồn từ những bối cảnh văn hóa khác nhau, vẫn có những điểm gặp gỡ đáng kinh ngạc trong cách lý giải về cuộc sống, khổ đau và hạnh phúc. Phật giáo, với nền tảng Tứ Diệu Đế và Bát Chính Đạo, đã đặt ra một lộ trình tu tập để thoát khỏi khổ đau. Trong khi đó, hai trường phái triết học Hy Lạp đó là Chủ nghĩa Khắc kỷ (Stoicism) và Chủ nghĩa Khoái lạc (Epicureanism) cũng đề xuất những giải pháp giúp con người đạt đến an lạc nội tâm.

Bài viết này sẽ đối chiếu tư tưởng của Phật giáo với hai trường phái triết học Hy Lạp là Khắc kỷ (Stoicism), Khoái lạc luận (Epicureanism) để thấy rõ sự khác biệt, tương đồng, cũng như tính ứng dụng của chúng trong đời sống hiện đại.

Từ khóa: hạnh phúc, khổ đau, tư tưởng, Phật giáo, Hy Lạp, triết học

Phần I. Bối cảnh lịch sử và nguồn gốc tư tưởng

1. Phật giáo: Con đường Trung đạo hướng đến giải thoát

Phật giáo xuất hiện vào khoảng thế kỷ VI - V TCN tại Ấn Độ, do đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Siddhārtha Gautama) làm giáo chủ. Cốt lõi giáo lý của Ngài là Tứ Diệu Đế, chỉ ra rằng khổ đau (dukkha) là bản chất của đời sống, nhưng có thể chấm dứt thông qua con đường Bát Chính Đạo. Đức Phật nhấn mạnh trí tuệ (prajñā), từ bi (karunā) và thiền định (dhyāna) là những phương tiện giúp con người vượt qua vô minh và đạt đến Niết bàn (nirvāna).

2. Chủ nghĩa Khắc kỷ: Sống thuận theo tự nhiên và lý trí

Chủ nghĩa Khắc kỷ (Stoicism) ra đời vào thế kỷ III TCN tại Hy Lạp, do Zeno xứ Citium sáng lập. Triết học này nhấn mạnh rằng con người không thể kiểm soát hoàn cảnh bên ngoài, nhưng có thể kiểm soát thái độ và cảm xúc của chính mình. Các triết gia Khắc kỷ như Seneca, Epictetus và Marcus Aurelius khuyến khích sống kiên định, chấp nhận số phận và xem nghịch cảnh là cơ hội để rèn luyện đức hạnh.

3. Chủ nghĩa Khoái lạc: Hạnh phúc đến từ sự an nhiên

Epicurus (là một triết gia và nhà hiền triết Hy Lạp cổ đại, 341- 270 TCN) sáng lập Chủ nghĩa Khoái lạc (Epicureanism), nhưng trái với cách hiểu thông thường, ông không đề cao sự hưởng thụ vật chất mà hướng đến hạnh phúc nội tại, tránh lo âu và kiểm soát ham muốn. Epicurus tin rằng khoái lạc đích thực không phải sự thỏa mãn tức thời mà là trạng thái tĩnh lặng trong tâm trí (ataraxia), đạt được bằng cách sống giản dị, loại bỏ sợ hãi (đặc biệt là sợ cái chết và thần linh).

Phần II. Khái niệm về hạnh phúc và khổ đau

1. Phật giáo: Khổ đau là hệ quả của vô minh và chấp thủ

Trong Tứ Diệu Đế, đức Phật chỉ ra:

Khổ (dukkha) là bản chất của đời sống.

Nguyên nhân của khổ (samudaya) là do vô minh và tham ái.

Sự diệt khổ (nirodha) đạt được khi chấm dứt tham ái.

Con đường đưa đến sự diệt khổ (maggā) là Bát Chính Đạo.

Hạnh phúc chân thật theo Phật giáo không phải là sự hưởng thụ giác quan mà là trạng thái an nhiên, vượt thoát sinh tử luân hồi.

2. Chủ nghĩa Khắc kỷ: Kiên định trước nghịch cảnh

Stoicism dạy rằng con người không thể kiểm soát được ngoại cảnh, nhưng có thể định hình phản ứng nội tâm. Tư tưởng Epictetus cho rằng chúng ta không kiểm soát được những gì xảy ra, nhưng chúng ta kiểm soát cách phản ứng với chúng.

Marcus Aurelius cũng viết trong Meditations: “Đừng để cảm xúc bên ngoài làm chủ tâm trí”. Điều này tương đồng với Chính niệm trong Phật giáo, khi hành giả quan sát cảm xúc mà không bị chúng chi phối.

3. Chủ nghĩa Khoái lạc: Hạnh phúc là tránh lo âu và sợ hãi

Epicurus cho rằng khoái lạc đích thực không phải là sự hưởng thụ, mà là sự tĩnh lặng trong tâm trí. Nếu con người muốn giàu có, đừng tăng tài sản, mà hãy giảm ham muốn cá nhân.

Điều này gần gũi với lời đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya): “Không có ngọn lửa nào bằng tham dục, không có dây trói nào bằng ái dục”.

Phần III. Triết học Phật giáo và Chủ nghĩa Khắc kỷ: Đón nhận khổ đau để giải thoát



Hình ảnh được tạo bởi AI.

1. Nhận diện khổ đau và con đường chuyển hóa

Phật giáo đặt nền tảng giáo lý trên Tứ Diệu Đế, trong đó ngay từ đầu đã chỉ ra thực trạng khổ đau không viên mãn của đời sống con người. Điều này là một phần tất yếu của kiếp nhân sinh. Tuy nhiên, đức Phật không dừng lại ở sự chấp nhận, mà Ngài chỉ ra nguyên nhân (Tập Đế), cách thoát khổ (Diệt Đế) và con đường thực hành để đạt giải thoát (Đạo Đế).

Chủ nghĩa Khắc kỷ (Stoicism) của Epictetus, Seneca và Marcus Aurelius dạy rằng khổ đau là điều không thể tránh khỏi, nhưng thay vì tìm cách diệt khổ như Phật giáo, họ chủ trương chấp nhận số phận một cách bình thản. Tư tưởng nổi bật của chủ nghĩa này là đừng cầu mong sự việc xảy ra như ý mình, mà hãy mong mình thích ứng với những gì xảy ra (Epictetus, Discourses).

2. Buông xả và kiểm soát cảm xúc

Cả Phật giáo và Chủ nghĩa Khắc kỷ đều dạy về buông xả.

Phật giáo nói về Vô thường (Anicca) đó là mọi sự vật hiện tượng đều tan hoại, bám chấp vào chúng chỉ mang lại khổ đau. Chủ nghĩa Khắc kỷ có khái niệm Amor fati, tức là “yêu số phận”, đón nhận mọi điều đến với mình mà không phản kháng.

Cách thực hành của hai truyền thống này cũng khá tương đồng.

Phật giáo đề cao thực hành thiền định và chính niệm để quán sát tâm, không bị cuốn theo vọng tưởng. Chủ nghĩa Khắc kỷ có cách thực hành tự phản tỉnh, ghi chép nhật ký để kiểm soát cảm xúc và không bị ngoại cảnh chi phối.

Nhìn chung, cả hai đều giúp con người có một tâm thế bình thản trước biến động cuộc đời.

Phần IV. Phật giáo và Chủ nghĩa Khoái lạc định nghĩa về hạnh phúc

1. Quan niệm về hạnh phúc

Trong khi Chủ nghĩa Khắc kỷ nhấn mạnh việc chấp nhận số phận, thì Chủ nghĩa Khoái lạc (Epicureanism) của Epicurus lại tập trung vào niềm vui và hạnh phúc. Tư tưởng này cho rằng mục tiêu của cuộc sống là đạt được trạng thái an lạc, không lo âu, không đau đớn (Epicurus, Letter to Menoeceus). Hạnh phúc là trạng thái đến từ việc tận hưởng những khoái lạc bền vững, biết tiết chế để tránh đau khổ.

Mong ước đạt được trạng thái an lạc, không lo âu khá giống với quan điểm của Phật giáo, nhưng khác biệt ở chỗ Phật giáo dạy rằng hạnh phúc đến từ sự diệt trừ tận gốc tham, sân, si.

2. Khoái lạc và tiết chế ham muốn

Cả hai hệ thống tư tưởng đều nhấn mạnh việc kiểm soát dục vọng.

Phật giáo dạy thiếu dục tri túc, hạn chế ham muốn, biết đủ 4 nhu cầu cơ bản là ăn, mặc, thuốc men, ngủ. Tư tưởng Epicurus thì chia khoái lạc thành hai loại. Một là, khoái lạc tự nhiên và cần thiết như ăn uống đủ đầy, tình bạn, thiên định. Hai là, khoái lạc xa hoa và không cần thiết như tiền bạc, danh vọng, quyền lực.

Có thể thấy, nếu như Phật giáo dạy về chấm dứt khổ đau thông qua buông bỏ, thì Epicureanism lại dạy về tận hưởng cuộc sống nhưng biết tiết chế để tránh đau khổ.

Phần V. Điểm giao thoa giữa Phật giáo và Triết học Hy Lạp



Ảnh: Sưu tầm

Mặc dù có những khác biệt, cả ba trường phái đều hướng đến sự an lạc nội tâm. Điều này có thể thấy rõ qua một số điểm chung.

Chấp nhận thực tại

Phật giáo dạy về vô thường, Stoicism dạy về định mệnh, Epicurus dạy về sự bình thản trước cuộc đời.

Kiểm soát bản thân

Phật giáo có giới - định - tuệ, Stoicism có tự kỷ luật, Epicureanism có sống giản dị.

Hạnh phúc đến từ bên trong

Không tìm kiếm hạnh phúc từ vật chất mà từ trí tuệ và sự tự tại.

Học giả Pierre Hadot (một triết gia và sử gia triết học người Pháp, chuyên nghiên cứu về triết học cổ đại, đặc biệt là chủ nghĩa khoái lạc và chủ nghĩa khắc kỷ) thể hiện quan điểm rằng triết học cổ đại không chỉ là lý thuyết mà còn là phương pháp rèn luyện thực hành. Điều này cho thấy cả ba trường phái đều mang tính ứng dụng cao trong đời sống.

Phần VI. Giá trị ứng dụng trong đời sống hiện đại

Trong một thế giới đầy biến động, sự đối thoại giữa Phật giáo và triết học Hy Lạp mang đến những giá trị thiết thực.

Nếu muốn an nhiên thay vì khó khăn. Học theo Stoicism và Phật giáo để buông xả và chấp nhận thực tại. Muốn hạnh phúc lâu dài. Học theo Phật giáo và Epicurus để sống giản dị và hạn chế dục vọng.

Muốn tâm an trước mọi hoàn cảnh. Kết hợp thiền Phật giáo với tư duy phản tỉnh của Khắc kỷ để rèn luyện tâm trí.

So sánh ứng dụng thực tiễn.

Ví dụ:

Chính niệm (Mindfulness) trong Phật giáo đã được tích hợp vào tâm lý trị liệu hiện đại để giảm lo âu. Triết lý Khắc kỷ giúp doanh nhân, vận động viên duy trì tinh thần kiên định trước thất bại.

Chủ nghĩa Khoái lạc có ảnh hưởng đến xu hướng sống tối giản (minimalism), giúp con người tránh tiêu dùng quá mức.

So sánh chi tiết giữa ba hệ tư tưởng

1. So sánh ứng dụng thực tiễn

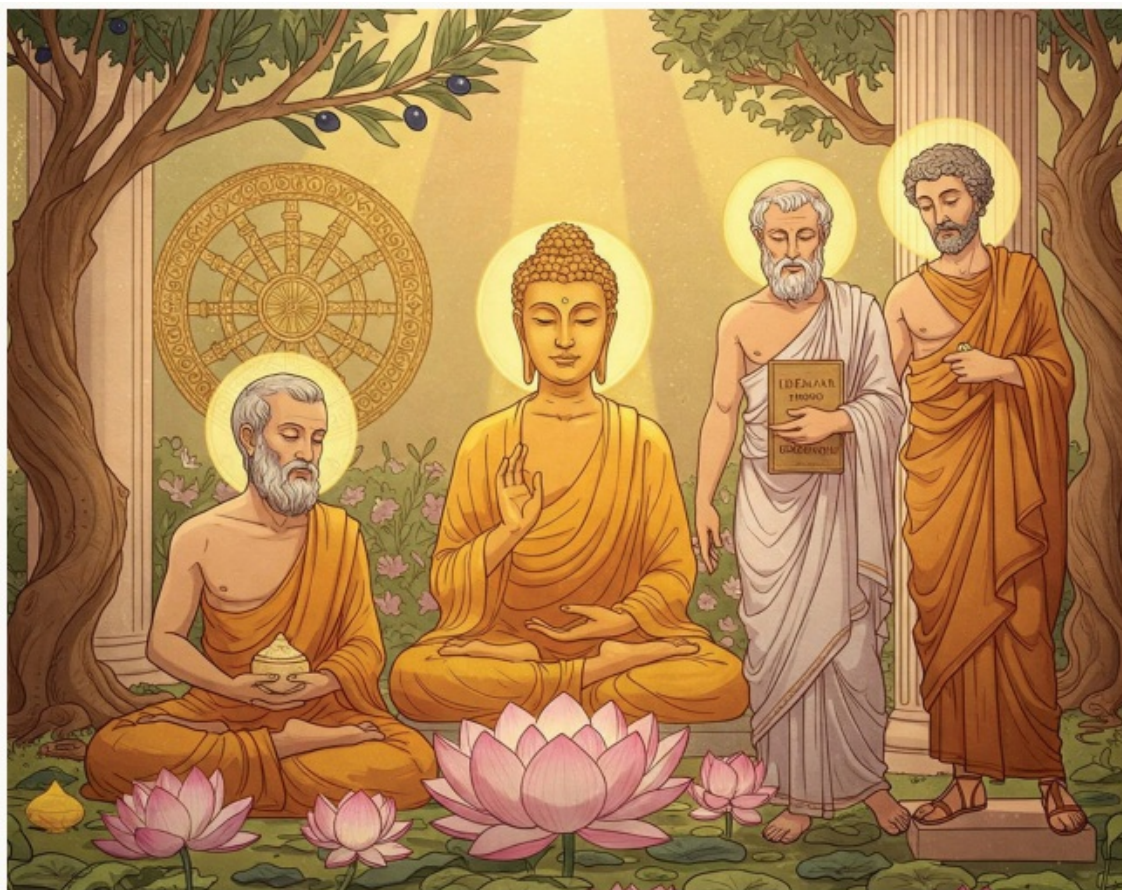
Tư tưởng triết học	Ứng dụng trong đời sống hiện đại
Phật giáo	Thiền định, chính niệm, buông bỏ chấp chước
Chủ nghĩa Khắc kỷ (Stoicism)	Quản lý cảm xúc, đối diện nghịch cảnh
Chủ nghĩa Khoái lạc (Epicureanism)	Sống tối giản, kiểm soát ham muốn

2. So sánh chi tiết:

Tiêu chí	Phật giáo	Chủ nghĩa Khắc kỷ (Stoicism)	Chủ nghĩa Khoái lạc (Epicureanism)
Triết lý cốt lõi	Tứ Diệu Đế: Khổ, nguyên nhân khổ, diệt khổ, con đường diệt khổ (Bát Chánh Đạo). Giác ngộ là mục tiêu tối thượng.	Sống thuận theo tự nhiên, chấp nhận những gì ngoài tầm kiểm soát. Duy trì sự bình thản trước nghịch cảnh.	Hạnh phúc là đạt được khoái lạc bền vững và tránh đau khổ. Tìm kiếm sự thanh thản trong tâm trí.
Cách tiếp cận hạnh phúc	Hạnh phúc thực sự đạt được khi đoạn tận tham, sân, si, chấm dứt vô minh và ái dục.	Hạnh phúc đến từ sự rèn luyện lý trí, làm chủ cảm xúc, chấp nhận số phận.	Hạnh phúc đạt được qua khoái lạc đơn giản, tránh đau đớn, sống tiết chế.
Nhận thức về khổ đau	Khổ là bản chất của đời sống (Dukkha). Mọi thứ vô thường, không có tự ngã.	Đời sống có nhiều khổ đau, nhưng con người có thể rèn luyện để không bị ảnh hưởng.	Khổ đau chủ yếu do mong cầu quá mức và sợ hãi về cái chết.

Giải thoát khỏi khổ đau	Thực hành Bát Chánh Đạo, buông bỏ chấp chước, thiên định, đạt Niết bàn.	Chấp nhận những gì không thể thay đổi, rèn luyện ý chí và đạo đức.	Giảm thiểu mong cầu, tìm kiếm sự thư thái, hưởng thụ điều đơn giản.
Cái nhìn về cái chết	Vô thường, không có linh hồn bất biến, cái chết chỉ là sự thay đổi của các uẩn. Không sợ hãi cái chết.	Không sợ chết vì đó là một phần tự nhiên của vũ trụ. Quan trọng là sống có đạo đức.	Không sợ chết vì khi ta chết thì ta không còn cảm nhận gì nữa. Sống tốt để khi chết không hối tiếc.
Thái độ với dục vọng và cảm xúc	Dục vọng là nguyên nhân của khổ đau, cần buông bỏ, xả ly.	Kiểm soát cảm xúc bằng lý trí, không để vui buồn chi phối.	Thỏa mãn khoái lạc nhưng có chừng mực, tránh những khoái lạc gây đau khổ lâu dài.
Vai trò của lý trí	Lý trí quan trọng nhưng cần kết hợp với tu tập giới hạnh để đạt giác ngộ.	Lý trí là công cụ tối quan trọng để đạt được hạnh phúc.	Lý trí giúp con người lựa chọn khoái lạc đúng đắn, tránh đau khổ.

Đạo đức và nhân sinh quan	Từ bi, trí tuệ, vô ngã, thực hành giới luật, giúp đỡ chúng sinh.	Đức hạnh (virtue) là chìa khóa của cuộc sống tốt đẹp. Tập trung vào trách nhiệm cá nhân và cộng đồng.	Đạo đức là sống sao cho đạt được hạnh phúc bền vững, tránh gây tổn hại cho mình và người khác.
Cách sống lý tưởng	Xuất gia hoặc cư sĩ đều có thể tu tập. Sống tinh thức, an nhiên, buông bỏ chấp ngã.	Sống kỷ luật, rèn luyện tâm trí, đối diện thử thách một cách điềm tĩnh.	Sống đơn giản, tận hưởng khoái lạc lành mạnh, tránh xa danh lợi phù phiếm.
Nhận thức về vũ trụ	Không có đấng sáng tạo, vạn vật vận hành theo nhân duyên và nghiệp báo.	Vũ trụ vận hành theo quy luật tự nhiên, con người chỉ là một phần nhỏ trong đó.	Không tin vào thần linh can thiệp, vũ trụ vận hành theo nguyên lý tự nhiên.
Quan điểm về cộng đồng	Tăng đoàn là môi trường tu tập lý tưởng. Đề cao lòng từ bi với mọi chúng sinh.	Xem cộng đồng là quan trọng nhưng mỗi cá nhân cần tự rèn luyện.	Đề cao tình bạn, nhưng khuyên tránh xa đời sống chính trị và xã hội xô bồ.



Hình ảnh được tạo bởi AI.

3. So sánh ưu điểm, hạn chế và điểm nổi trội

Tiêu chí	Phật giáo	Khắc kỷ	Khoái lạc
Ưu điểm	Hệ thống giáo lý sâu sắc, thực tiễn, giúp con người vượt qua khổ đau. Thực hành từ bi, trí tuệ, giúp ích cho cá nhân và xã hội.	Giúp con người rèn luyện ý chí mạnh mẽ, không bị ngoại cảnh chi phối.	Hạnh phúc là đạt được khoái lạc bền vững và tránh đau khổ. Tìm kiếm sự thanh thân trong tâm trí.
Hạn chế	Ngôn ngữ Ấn cổ khó thấu hiểu thông suốt với người chưa có căn cơ. Một số khía cạnh lạ lẫm với người không quen triết học phương Đông.	Có thể quá khắc nghiệt, dễ khiến con người trở nên lạnh lùng, xa cách. Ít chú trọng đến cảm xúc tích cực.	Dễ bị hiểu lầm là theo đuổi khoái lạc vô độ. Nếu không kiểm soát tốt, dễ sa vào lối sống hưởng thụ, mất phương hướng.
Điểm nổi trội	Có hệ thống triết học hoàn chỉnh, vừa lý thuyết vừa thực hành. Dẫn dắt con người đến giác ngộ và giải thoát khỏi luân hồi.	Tạo ra những con người kiên định, vững vàng trước mọi biến cố. Ảnh hưởng lớn đến các nhà lãnh đạo, chiến lược gia.	Nhấn mạnh vào hạnh phúc đời thường, giúp con người sống nhẹ nhàng, ít lo âu. Phù hợp với người muốn tận hưởng cuộc sống một cách đơn giản.

Kết luận

Bài viết tìm hiểu về khái niệm “hạnh phúc” và “khổ đau” trong tư tưởng, quan niệm của ba nền triết học trong kho tàng tri thức nhân loại.

Phật giáo, Stoicism và Epicureanism đều hướng đến giải phóng con người khỏi khổ đau, nhưng bằng những con đường khác nhau.

Phật giáo hướng đến chấm dứt luân hồi bằng tu tập trí tuệ và thiền định.

Chủ nghĩa Khắc kỷ(Stoicism) hướng đến sống thuận theo tự nhiên, chấp nhận số phận.

Chủ nghĩa Khoái lạc (Epicureanism) hướng đến trạng thái không lo âu, kiểm soát ham muốn.

Khi chúng ta đặt tên và quy ước thành triết lý phương Đông hay triết lý phương Tây, có sự xuất phát khác nhau về mặt địa lý, bối cảnh xã hội nhưng vẫn có một cội nguồn chung, đó là tri thức của loài người đã hỗ trợ cho nhau, giúp con người hiện đại tìm ra lối sống quân bình, an lạc và trí tuệ.

Tác giả: **Nguyễn Quốc Dũng** - *Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 05/2025*

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Tương ưng bộ kinh (Samyutta Nikaya), Dịch giả: HT. Thích Minh Châu
2. Trung bộ kinh (Majjhima Nikaya), Dịch giả: HT. Thích Minh Châu
3. Epictetus, Discourses, Dạy về cách kiểm soát tâm trí.
4. Marcus Aurelius, Meditations, Những suy tưởng của một vị hoàng đế Khắc kỷ.
5. Pierre Hadot, Philosophy as a Way of Life, Giải thích cách triết học Hy Lạp là một phương pháp sống.
6. Stephen Batchelor, Buddhism Without Beliefs, Nhìn nhận Phật giáo như một hệ tư tưởng triết học.