



Hạnh phúc và quan niệm Phật giáo về hạnh phúc

ISSN: 2734-9195

22:15 27/12/2023

Hạnh phúc không phải là mục tiêu, cái đích mà bạn tìm kiếm; Hạnh phúc là con đường, là lẽ sống từ bi dựa trên nền tảng trí tuệ chân thật.

Thượng tọa TS Thích Hạnh Tuệ

Hạnh phúc là gì?

Hạnh phúc là cái mà nhân loại xưa nay đi tìm, là một trạng thái cảm xúc tích cực (từ Phật giáo dùng: cảm thọ lạc) của con người khi được thỏa mãn một nhu cầu vật chất hoặc tinh thần mang tính trừu tượng. Hạnh phúc là một cảm xúc tích cực bậc cao. Ở con người, nó mang tính nhân bản sâu sắc và thường chịu tác động của lý trí. Hạnh phúc gắn liền với quan niệm về niềm vui, sự hài lòng, mãn nguyện trong cuộc sống.

Hạnh phúc là thứ mà con người từ xưa đến nay, không phân biệt tôn giáo, màu da, sắc tộc, luôn tìm kiếm và tranh cãi.

Định nghĩa, tiếng Anh từ 'Happiness'; tiếng Hoa Xin phú là một chủ đề gây nhiều tranh cãi, có khác biệt trong các nền văn hóa khác nhau.

Thiên chúa giáo: Hạnh phúc là con người được sống trong sự chia sẻ và biết yêu thương nhau.

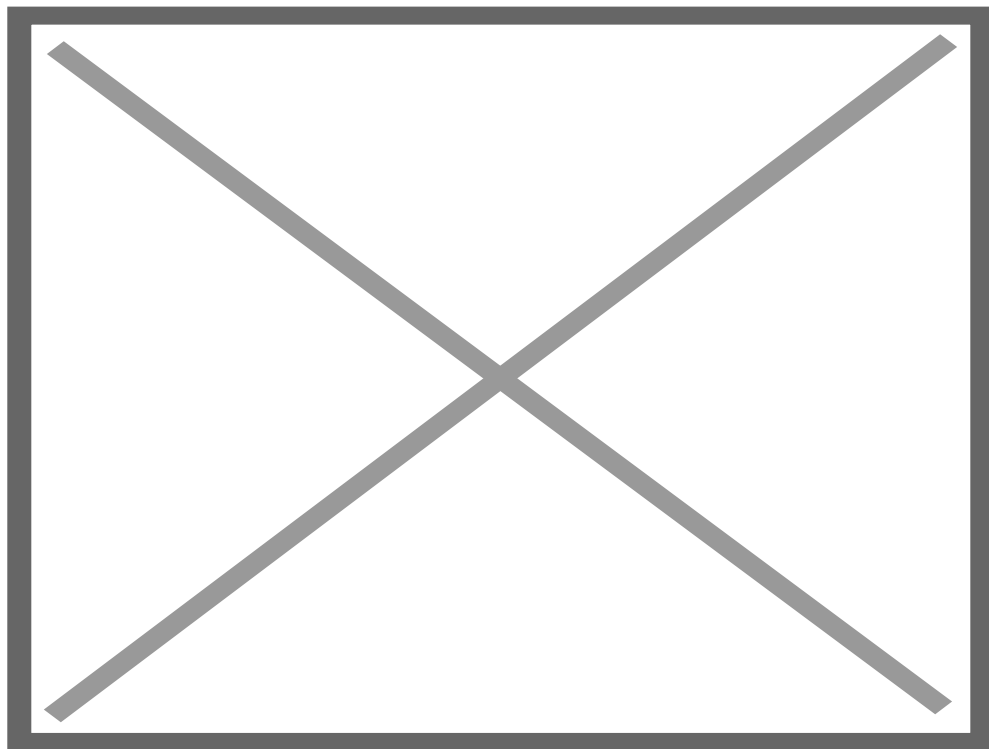
Nhà triết học Platon là một trong những người đầu tiên phân loại hạnh phúc (eudaimonia): Hạnh phúc có thể phân chia theo các cấp bậc: hạnh phúc xác thật, hạnh phúc bên ngoài và hạnh phúc tâm hồn.

Heraclitus nói: "Nếu thỏa mãn vật chất là hạnh phúc thì ta có thể xem con bò là hạnh phúc.

Karl Marx viết năm 1835, "... Người hạnh phúc nhất là người đem đến hạnh phúc cho nhiều người nhất...".

Tâm lí học tích cực: Hạnh phúc là một trạng thái hiểu mình, hài lòng, mãn nguyện một cách chủ quan.

Năm 2022, **chỉ số hạnh phúc** của người Việt Nam ta đứng thứ 77 trên thế giới.



Một bài thơ về hạnh phúc của một nhà thơ 90 tuổi, người miền Tây vô danh, bạn vong niên với tác giả:

Hạnh phúc ời, người ở đâu thế nhỉ

Suốt cuộc đời, ta bôn ba, vất vả chạy tìm người

Một sáng xuân tuổi già lụm khùm bên tách trà hương còn thoảng

Chợt nhận ra rằng, người vẫn luôn ở sát bên ta

Trong kho tàng kinh điển Phật giáo, kinh Hạnh phúc (Mahamangala sutta trong tạng Pali, Tiểu bộ kinh. Tạng Hán là phẩm Cát Tường (phẩm thứ 42) của kinh Pháp Cú Thí Dụ (211, tạng kinh Đại Chính tân tu), cho chúng ta một cách nhìn của Phật giáo về hạnh phúc. Bài kinh được thiền sư Nhất Hạnh dịch ra tiếng Việt như sau:

Đây là những điều tôi được nghe hồi đức Phật cư trú gần thành Xá Vệ, tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn Kỳ Đà. Hôm đó, trời đã vào khuya, có một thiên

giả hiện xuống thăm Người, hào quang và vẻ đẹp của thiên giả làm sáng cả vườn cây. Sau khi đánh lễ đức Thế Tôn, vị thiên giả xin tham vấn Người bằng một bài kệ:

“Trời và người thao thức Muốn biết về hạnh phúc Để sống đời an lành Xin Thế Tôn chỉ dạy.”

Đức Thế Tôn chỉ dạy:

1. *“Lánh xa kẻ xấu ác Được thân cận người hiền Tôn kính bậc đáng kính Là Hạnh phúc lớn nhất.*

2. *“Sống trong môi trường tốt Được tạo tác nhân lành Được đi trên đường chính Là hạnh phúc lớn nhất.*

3. *“Có học, có nghề hay Biết hành trì giới luật Biết nói lời ái ngữ Là hạnh phúc lớn nhất.*

4. *“Được cung phụng mẹ cha Yêu thương gia đình mình Được hành nghề thích hợp Là hạnh phúc lớn nhất.*

5. *“Sống ngay thẳng, bố thí, Giúp quyến thuộc, thân bằng Hành xử không tỳ vết Là hạnh phúc lớn nhất.*

6. *“Tránh không làm điều ác Không say sưa nghiện ngập Tinh cần làm việc lành Là hạnh phúc lớn nhất.*

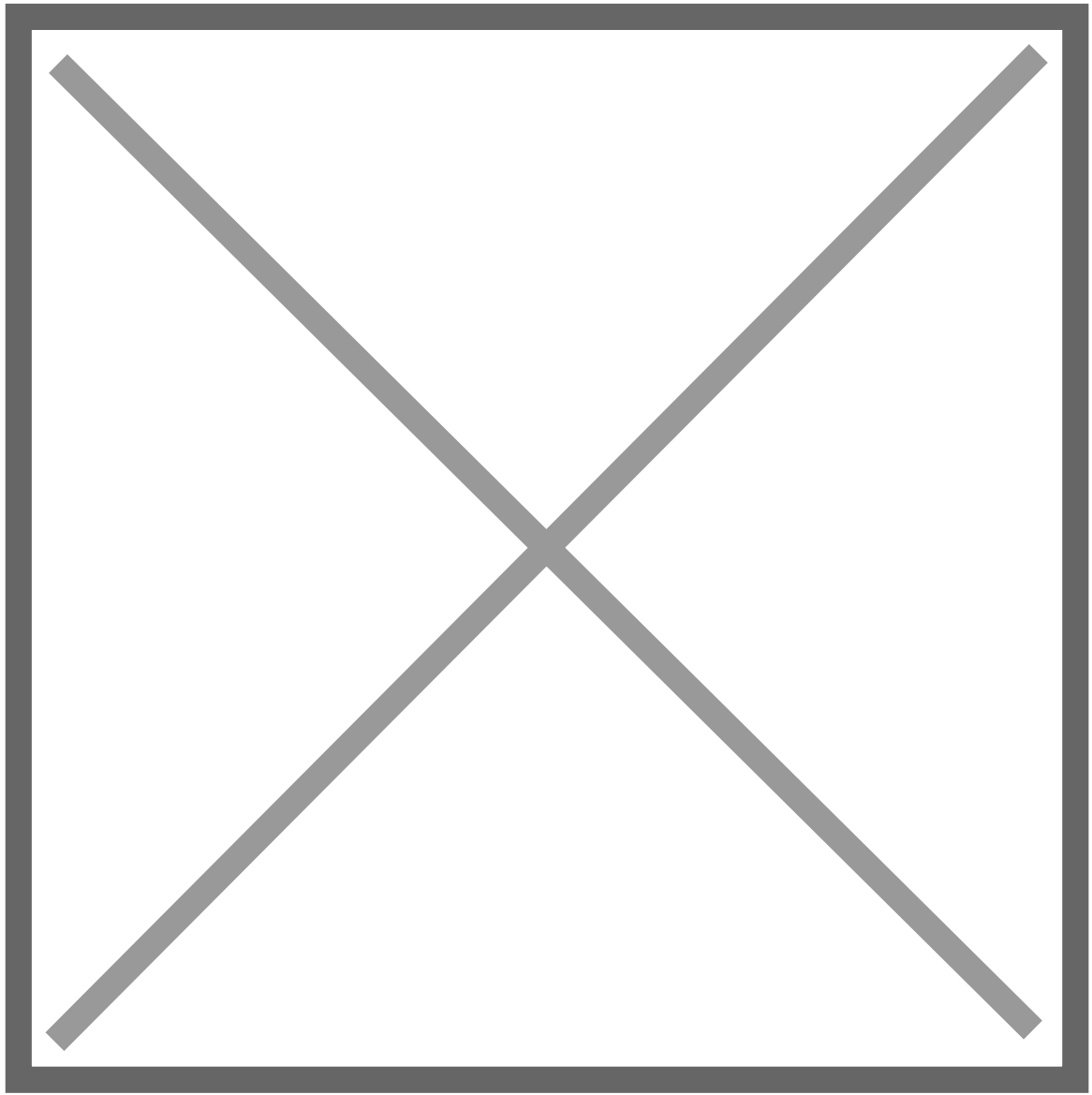
7. *“Biết khiêm cung lễ độ Tri túc và biết ơn Không bỏ dịp học đạo Là hạnh phúc lớn nhất.*

8. *“Biết kiên trì, phục thiện Thân cận giới xuất gia Dự pháp đàm học hỏi Là hạnh phúc lớn nhất.*

9. *“Sống tinh cần, tỉnh thức Học chân lý nhiệm mầu Thực chứng được Niết Bàn Là hạnh phúc lớn nhất.*

10. *“Chung dụng trong nhân gian Tâm không hề lay chuyển Phiền não hết, an nhiên, Là hạnh phúc lớn nhất.*

“Ai sống được như thế Đi đâu cũng an toàn Tới đâu cũng vững mạnh Phước đức của tự thân.”



Những dấu hiệu nhận biết bạn đang hạnh phúc

Quan niệm, nhận thức về sự hạnh phúc có thể khác nhau ở mỗi con người, nhưng những dấu hiệu của sự hạnh phúc phổ biến nhất gồm có:

- Cảm giác bạn đang được sống một cuộc sống mà mình mong muốn
- Cảm nhận rằng hoàn cảnh sống của mình tốt đẹp, vui vẻ
- Cảm thấy rằng bạn đã hoàn thành (sẽ hoàn thành) những gì mà bạn mong muốn trong cuộc sống
- Cảm thấy thoả mãn, hài lòng với cuộc sống của mình
- Hàng ngày có nhiều cảm xúc hoan hỷ tích cực
- Thành tựu được sở nguyện của mình

Nhận thức về hạnh phúc

Hạnh phúc không phải là mục tiêu, cái đích mà bạn tìm kiếm; Hạnh phúc là con đường, là lẽ sống từ bi dựa trên nền tảng trí tuệ chân thật.

Không tạo ác nghiệp chính là hạnh phúc

Quy y Tam bảo, sống theo giới là hạnh phúc

Vượt thoát khổ đau chính là hạnh phúc

Sống chính niệm tỉnh giác là hạnh phúc

Niết bàn là hạnh phúc tối thượng

Bôn ba tìm

Cái hạnh phúc

Trăng in bóng nước

Lông rùa sừng thỏ

Tĩnh mộng vàng

Thượng tọa TS Thích Hạnh Tuệ