



Quan niệm hạnh phúc trong Phật giáo

ISSN: 2734-9195

15:25 03/07/2022

Thích Nữ Thuần Hiếu Học viên Cao học khóa II - Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

Tóm tắt: 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 không chạm đến được, hay sự tham cầu của con người quá lớn đến nỗi họ không cảm nhận được hạnh phúc bên mình?

Từ Khóa: Quan niệm hạnh phúc trong Phật giáo.

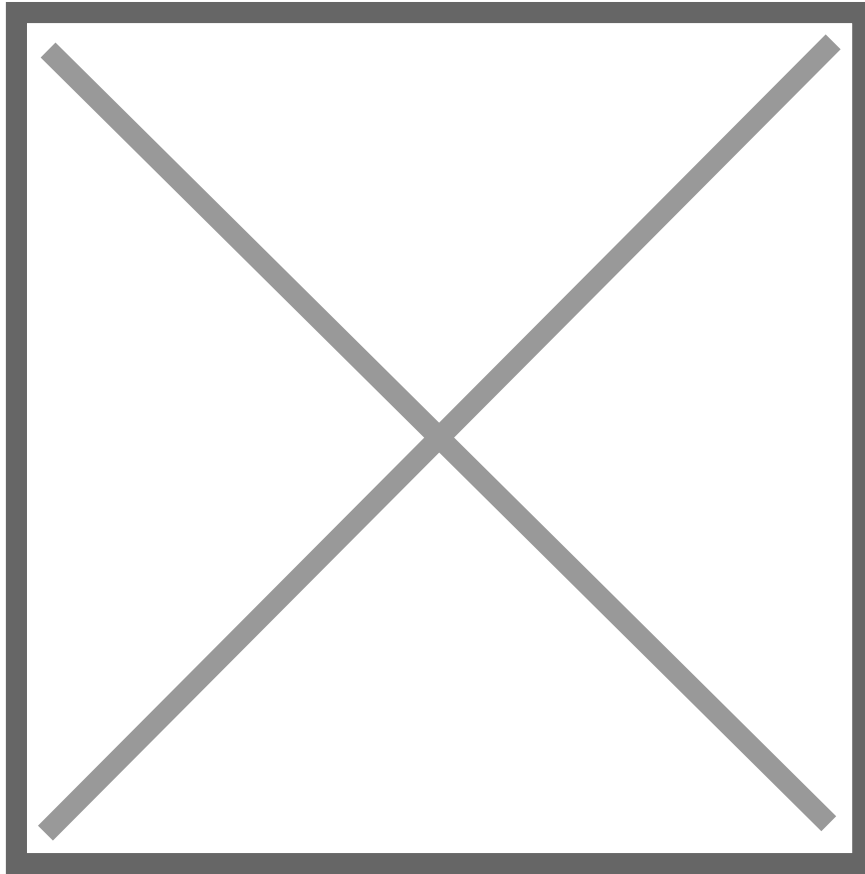
MỞ ĐẦU

Trong cuộc sống có biết bao điều thay đổi bất ngờ mà chúng ta khó có thể nắm bắt được như là vui, buồn... nó đang chờ đón chúng ta. Biết bao lần chúng ta phải đối diện với những sự khổ của thế gian này nào là thất vọng, chán nản, mất mát... khổ đau giữa cuộc đời này. Làm thế nào để có cuộc sống an bình, hạnh phúc, bất biến giữa dòng đời vạn biến này. Đó là điều mà hẳn ai ai cũng phải ao ước, mong cầu và tìm kiếm. 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?

Hạnh phúc theo Phật giáo là nếp sống an lạc ngay trong hiện tại, ngay trong chính cuộc đời này theo tinh thần Phật dạy. Hạnh phúc vốn dĩ là tính rất tự nhiên có sẵn trong mỗi người chúng ta, vốn sáng suốt trong sáng và rất chân thật do vô minh, tham, sân, si, chấp ngã nên chúng ta không thấy được và sống trong tính ấy.

Theo tinh thần Phật giáo sống một cuộc sống bình dị nhưng tràn đầy ý nghĩa cuộc sống, khi tâm tư lắng đọng, quay về với nếp sống an lành, tránh xa các

trạng thái cực đoan, đi trên con đường trung đạo thì hạnh phúc trở nên bao la và rộng mở.



1. Khái niệm 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. Vậy hạnh phúc là gì? hạnh phúc rất bình dị, gần gũi như đóa hoa hồng trên tay của người thiếu nữ, nhưng cũng xa vời như chân lý cao thượng.

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.

Hạnh phúc luôn là những cảm xúc về cuộc sống tốt đẹp, cao thượng trong tâm thức của mỗi con người được thể hiện trong đời sống xã hội qua lời nói, hành động hay thể hiện qua sự trầm mặc, lắng dịu của nội tâm trước mọi lo âu, bận rộn của cuộc đời. Hạnh phúc là linh hồn của văn hóa, văn minh nhân loại, sự bình an cho cuộc đời, tình người cho xã hội và nhịp cầu nối cuộc sống cá nhân và tập thể. Do đó, có thể nói rằng ở đâu có hạnh phúc thì ở đó có an lạc và ở đâu có an lạc thì ở đó vắng mặt khổ đau và bất hạnh. Mục đích của cuộc đời chính là hạnh phúc. Bạn không sinh ra để phải sống trong bất hạnh mà bạn sinh ra là để hạnh phúc.

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.

2. Phật giáo quan niệm về hạnh phúc

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 đề cao con người, đưa con người vào một vị trí tối thượng, 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”*[1]. Chỉ dạy khổ và con đường đoạn tận khổ chính là nói đến hạnh phúc và cách thức thực hiện đời sống hạnh phúc trong hiện tại, tại đây, ngay ở cuộc đời này.

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. Trong kinh Nhiều Cảm Thọ và kinh Màngandiya, đức Phật nói đến nhiều loại lạc, hạnh phúc khác nhau, như: dục lạc, thiên lạc, thiền lạc, giải thoát lạc mà con người có thể cảm thọ.

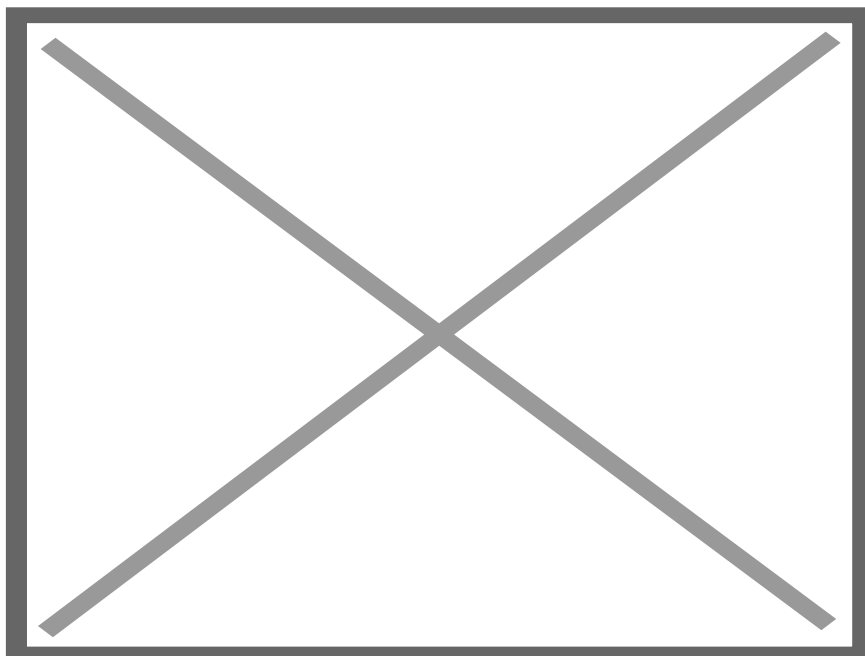
Thông thường, quan niệm hạnh phúc nhờ sự hưởng thụ cảm giác khoái lạc có điều kiện của giác quan đối với sắc đẹp, vị ngon, hương thơm, xúc giác êm dịu, lời hay, ý đẹp, được gọi là hạnh phúc, đạo Phật không phủ nhận điều đó. Thế nhưng, cảm nhận và hưởng thụ chúng như thế nào là vấn đề mà Phật giáo quan tâm, bởi hạnh phúc giác quan là điều kiện tạo nên sự hình thành thế giới này, hay nói khác hơn bản chất của thế giới dục vọng được hình thành từ cảm thụ của khoái lạc giác quan mà trong kinh đức Phật thường gọi là dục giới.

Dục giới nghĩa là dục lạc thuộc cõi dục. Cái an lạc hạnh phúc của dục vọng ấy nó cũng có giá trị của nó, có vị ngọt của nó, khiến cho con người lầm tưởng như là chân lý, nên khi càng chạy theo dục vọng trong thế giới này thì con người càng đau khổ, đau khổ do không loại nguyên hoặc do sự vô thường biến đổi thuộc vật chất hay tâm lý.

Bên cạnh cảm giác hạnh phúc mà nhân loại đang cảm nhận luôn tồn tại cảm giác khổ đau và bất hạnh: *“Các dục, vui ít khổ nhiều, náo nhiều và do vậy, nguy hiểm càng nhiều hơn”*[2]. Vì thế đạo Phật giới thiệu cho con người nếp sống an lạc hạnh phúc siêu việt dục giới bằng cách thức thực hiện nếp sống đạo đức và phát triển tâm linh và trí tuệ.

Sự chế ngự dục vọng giác quan và sự sáng suốt của tâm hồn, thực hiện một đời sống trong sạch đưa con người đi đến hạnh phúc an lạc phải là sự vượt thoát các cảm giác ưu não của cuộc đời, sự bất động trong sự biến động của cảm giác lạc, khổ, hay cảm giác không lạc không khổ: *“Này hiền giả, có ba cảm thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, phi khổ phi lạc thọ. Này hiền giả, ba cảm thọ này vô thường, khi biết được cái gì vô thường là khổ, thời cảm thọ diệu lạc ấy không tồn tại”*[3]. Cho nên, với Phật giáo, hạnh phúc không những là vấn đề thực hiện đời sống đạo đức, thực hiện đời sống hiền thiện mà còn là vấn đề giải thoát khổ đau cho tự thân, tha nhân và quốc gia - xã hội.

Bởi lẽ, trong chúng sinh đều bình đẳng về phương diện sống, chết, hạnh phúc và khổ tất cả đau, nên đức Phật khuyên các đệ tử mình thành tựu đạo đức, thiền định, trí tuệ và giải thoát, rằng: *“Thành tựu năm pháp, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đem lại hạnh phúc cho mình và đem lại hạnh phúc cho người. Thế nào là năm? Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo tự mình đầy đủ giới hạnh và khuyến khích người khác đầy đủ giới hạnh; tự mình đầy đủ thiền 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 Tỷ kheo, Tỷ kheo đem lại hạnh phúc cho mình và đem lại hạnh phúc cho người”*[4]. Do đó, hạnh phúc lớn hơn phải là niềm hạnh phúc an lạc do ly dục, do viễn ly các pháp thế gian gọi là lạc an tịnh và lạc giải thoát.



Hạnh phúc an lạc ấy, phải thông qua sự tu tập của thân, khẩu và ý, tâm giải thoát và tuệ giải thoát, hay nói khác hơn hạnh phúc an lạc của giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến. Với quan niệm ấy của Phật giáo chúng ta có thể thấy rằng, hạnh phúc không chỉ giới hạn trong vấn đề thuộc trần thế mà hạnh phúc còn rộng lớn hơn các cảm giác lạc thọ ấy thông qua sự vượt khỏi những tham ái, triền phược, đi đến an lạc giải thoát - Niết Bàn của hạnh phúc xuất thế.

Xuất thế ở đây không phải là thoát ly khỏi cuộc đời mà chính là sống giải thoát an lạc giữa cuộc đời, chứ không phải sự lẩn tránh hay xa lánh cuộc đời.

3. Hạnh phúc xuất thế gian

Hạnh phúc xuất thế gian là một hạnh phúc siêu việt, hạnh phúc hơn tất cả mọi thứ, bình lặng hơn, thăng hoa hơn, vượt qua những dục lạc và những cảm giác hạnh phúc, những lạc thú nhục dục, thực hành một lối sống ngăn chặn các giác quan và tránh xa các pháp bất thiện. Trí tuệ, được hưởng hạnh phúc trọn vẹn, được giải thoát về tinh thần, đây mới là hạnh phúc đích thực của đời sống tu sĩ. Từ đó, thể hiện quan niệm của Phật giáo về hạnh phúc ở đời, đó là cuộc sống an lạc, giải thoát, không phủ nhận niềm vui của cuộc sống, niềm vui của thế gian, không phủ nhận sự phấn đấu vươn lên làm người.

Đức Phật khuyên các đệ tử của mình nên thực hành điều gì là hỷ lạc và điều gì nên tránh. Người ấy đón nhận niềm hạnh phúc thiêng liêng, nơi mang lại hạnh phúc, bình an, giải thoát, niềm hạnh phúc của Niết Bàn, niềm hạnh phúc của hạnh phúc thực sự đó chính là chân hạnh phúc.

KẾT LUẬN

Sống trong cuộc đời đầy sóng gió, ai cũng mong muốn mình trở nên tốt hơn, có ích hơn, tử tế hơn, hạnh phúc hơn và bình yên hơn. Mong ước ấy rất nhân văn, rất thực tế, rất phù hợp và thích hợp với tâm lý của mọi người. Nhưng làm thế nào để đạt được hạnh phúc và yên bình thì không phải ai cũng làm được. Có người hết lòng tìm kiếm hạnh phúc đích thực và sự giải thoát đích thực, nhưng lòng không ngay thẳng, tu hành không ngay thẳng, họ làm khổ mình, làm khổ người khác và làm cho xã hội hỗn loạn. Đó là làm cho xã hội không hạnh phúc. Vì vậy, theo quan điểm của Phật giáo, hạnh phúc thực sự phải là hạnh phúc đi đúng hướng dựa trên tinh thần vị tha, vô ngã, con đường giới, định, tuệ. Hạnh phúc vượt lên trên những suy nghĩ tự cao tự đại đầy khao khát và đau đớn. Tâm an lạc - giải thoát - Niết Bàn. Từ quan điểm hạnh phúc Phật giáo đã được trình bày, chúng ta có thể thấu hiểu ra những giá trị rất thiết thực của hạnh phúc trong cuộc sống, mở rộng nhiều khía cạnh mới cho con người và xã hội hiện nay.

Thích Nữ Thuần Hiếu Học viên Cao học khóa II - Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

*** CHÚ THÍCH [1] Kinh Trung Bộ I, tr. 140. [2] Kinh Trung Bộ I, kinh Ví Dụ Con Rắn, tr. 22. [3] Kinh Tăng Chi Bộ I, tr. 98. [4] Kinh Tăng Chi Bộ II, tr. 323-324.

TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Thích Minh Châu (dịch), kinh Trung bộ I, tr. 140. 2. Thích Minh Châu (dịch), kinh Trung bộ I, kinh Ví Dụ Con Rắn, tr. 22. 3. Thích Minh Châu (dịch), kinh Tăng Chi bộ I, tr. 98. 4. Thích Minh Châu (dịch), kinh Tăng Chi bộ II, tr. 323-324. 5. Thích Minh Châu (1996), Chánh pháp và hạnh phúc, Nxb VNCPHVN. 6. Thích Minh Châu (2002), Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người, Nxb Tôn giáo. 7. Nhiều tác giả (1995), Đạo đức học Phật giáo, Nxb VNCPHVN. 8. Thích Chơn Thiện (2009), Phật học khái luận, Nxb Phương Đông. 9. Thích Chơn Thiện (1999), Lý thuyết nhân tính qua kinh tạng Pàli, Nxb HCM.