TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Tư tưởng an lạc trong Kinh Pháp Cú và Kinh Diệu Pháp Liên Hoa từ góc nhìn tự độ và độ tha

ISSN: 2734-9195 10:44 08/04/2026

An lạc nội tâm là điều kiện để phát triển từ bi một cách bền vững. Khi thân, khẩu, ý được điều phục trên nền tảng trí tuệ quán Không và không còn bị chi phối bởi sân hận hay chấp trước, từ đó khởi tâm đại bi bình đẳng đối với tất cả chúng sinh...

Tác giả: **NCS Trần Quốc Hưng (Thiện Thanh)**
Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM

Tóm tắt: Bài viết tập trung phân tích cấu trúc tư tưởng về *"an lạc"* thông qua hai văn bản kinh điển tiêu biểu: Kinh Pháp Cú (Hệ Pāli) và Kinh Diệu Pháp Liên Hoa (Hệ Mahāyāna). Bằng phương pháp phân tích văn bản học và đối chiếu triết học, nghiên cứu làm rõ hai khía cạnh của an lạc đó là:

Thứ nhất trạng thái nội tâm tĩnh lặng đạt được nhờ ly dục, ly bất thiện pháp (Pháp Cú).

Thứ hai là phương pháp thực hành Bồ tát đạo, thiết lập nền tảng oai nghi để cứu độ chúng sinh (Pháp Hoa). Từ đó, bài viết cho thấy tính thống nhất giữa tự độ và độ tha như hai mặt của quá trình tu tập.

Từ khóa: An lạc, Kinh Pháp Cú, Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Bồ tát, Tự độ, Độ tha.

I. Mở đầu

Trong tư tưởng Phật giáo, *"**an lạc**"* không chỉ là cảm giác dễ chịu nhất thời mà còn gắn với mục tiêu giải thoát. Việc khảo cứu an lạc qua các tầng văn bản khác nhau giúp xác lập một cái nhìn toàn diện về phương pháp tu tập. Bài viết này đi vào phân tích phẩm *"An Lạc"* trong Kinh Pháp Cú và phẩm *"An Lạc Hạnh"* trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa để tìm ra sự giao thoa giữa hai hướng tiếp cận này tưởng chừng như khác biệt đó là, tĩnh lặng nội tâm và năng lực thực hành Bồ tát đạo trong cuộc sống.

Để giải quyết vấn đề, bài viết sử dụng phương pháp phân tích các luận cứ, dẫn chứng minh họa nhằm thiết lập các luận đề có tính chứng minh thay vì mô tả thuần túy.

II. Nội dung

1. Khái niệm về An lạc

- Từ điển Pāli-Việt của Tỳ Khưu Bửu Chơn, *"Sukha nt (an lạc): Sự an vui của sự giải thoát"*[1]. Điều này cho thấy an lạc là một tiến trình chuyển hóa nội tâm.

- Từ điển Phật học Phật Quang: *"An lạc (安樂): Yên vui"*[2]. Hàm ý là một dạng an lạc được sinh khởi khi các cấu uế được lắng dịu.

2. Tư tưởng an lạc trong phẩm "*An Lạc*" - Kinh Pháp Cú

Phẩm An Lạc trong Kinh Pháp Cú trình bày một hệ thống tâm lý học điều chỉnh hành vi, hướng đến việc xây dựng một nội tâm bất biến trước những biến động của môi trường xã hội.

2.1. An lạc như trạng thái nội tâm ly tham

Trong Phẩm An Lạc của Kinh Pháp Cú, an lạc trước hết được xác lập như kết quả của việc đoạn trừ các cấu uế nội tâm. Như lời dạy của đức Phật trong kinh:

Luận cứ:

Việt dịch: "*Lửa nào sánh lửa tham? / Ác nào bằng sân hận? / Khổ nào sánh khổ uẩn, / Lạc nào bằng tịnh lạc*"[3] (Pháp cú 202).

Pāli: *"N'atthi rāgasamo aggi n'atthi dosasamo kali, n'atthi khandhasamā dukkhā n'atthi santiparaṃ sukhaṃ*"[4]. (Dhammapada 202)

Trong tư tưởng Pháp Cú, "*an lạc*" không phải là sự thỏa mãn ham muốn mà là kết quả của việc dập tắt các khát vọng tiêu cực. Tham lam được ví như ngọn lửa thiêu đốt nội tâm. "*Tịnh lạc*" (thứ hạnh phúc tĩnh lặng) chỉ xuất hiện khi các hành vi tâm lý như tham và sân được đình chỉ. Đây là một định nghĩa mang tính phủ định biện chứng là an lạc tỷ lệ nghịch với mức độ của tham ái.

Ví như một người không còn bị lo lắng bởi việc phải đạt được danh vọng hay tiền bạc bằng mọi giá (ly tham) thì sẽ thoát khỏi sự thiêu đốt của lo âu, sợ sệt và tranh giành. Một trạng thái mà lửa tham không sinh khởi giúp tâm trí họ đạt đến sự tịnh lạc, một thứ hạnh phúc bền vững hơn nhiều so với khoái lạc nhất

thời khi đạt được vật chất.

2.2. An lạc không phụ thuộc vào sở hữu

Một bước phát triển quan trọng của quan niệm này là sự phủ định vai trò của sở hữu trong việc thiết lập an lạc. Đã được ghi chép trong kinh:

Luận cứ 1:

Việt dịch: "*Vui thay chúng ta sống, / Không gì, gọi của ta. / Ta sẽ hưởng hỷ lạc, / Như chư thiên Quang Âm*"[5]. (Pháp cú 200).

Pāli: *"Susukhaṃ vata jīvāma yesaṃ no n'atthi kiñcanaṃ, pītibhakkhā bhavissāma devā ābhassarā yathā*"[6]. (Dhammapada 200)

Luận cứ 2:

Việt dịch: *"Không bệnh, lợi tối thượng, / Biết đủ, tiền tối thượng..."*[7] (Pháp cú 204).

Pāli: "*Ārogyaparamā lābhā santuṭṭhiparamaṃ dhanaṃ...*"[8]. (Dhammapada 204)

Qua hai luận cứ trên cho thấy sự đảo ngược quan niệm thông thường về tài sản. An lạc thực sự nằm ở trạng thái vô sở hữu. Việc không bám chấp vào khái niệm *"của tôi"* giúp tâm giải phóng khỏi gánh nặng lo sợ mất mát tức là tâm đạt được trạng tĩnh lặng. Khái niệm biết đủ được khẳng định là nguồn tài sản cao nhất, biến sự giản đơn thành sự giàu có về mặt tâm linh, tương đương với trạng thái hỷ lạc của chư thiên.

Hay như người giữ nhiều tài sản thường sinh tâm lo sợ mất mát, đêm ngủ không yên. Trái lại, người sống biết đủ, ít sở hữu thì tâm nhẹ nhàng, không bị ràng buộc. Do vậy, tài sản thế gian nếu bị chấp thủ sẽ trở thành nguồn gốc của bất an, còn tri túc chính là điều kiện đưa đến an lạc nội tâm.

2.3. An lạc như trạng thái vượt đối đãi

Từ tiến trình đoạn trừ dục và sở hữu, an lạc trong Pháp Cú đạt đến cấp độ sâu hơn là vượt khỏi các đối đãi nhị nguyên.

Luận cứ 1:

Việt dịch: *"Chiến thắng sinh thù oán, / Thất bại chịu khổ đau, / Sống tịch tịnh an lạc. / Bỏ sau mọi thắng bại*"[9]. (Pháp cú 201)

Pāli: *“Jayaṃ veraṃ pasavati dukkhaṃ seti parājito, upasanto sukhaṃ seti hitvā jayaparājayaṃ”*[10]. (Dhammapada 201)

Luận cứ 2:

Việt dịch: *“Vui thay, chúng ta sống, / Không hận, giữa hận thù! / Giữa những người thù hận, / Ta sống, không hận thù!”*[11]. (Pháp cú 197)

Pāli: *“Susukhaṃ vata jīvāma verinesu averino, verinesu manussesu viharāma averino”*[12]. (Dhammapada 197)

Với hai luận cứ trên cho thấy: An lạc trong Pháp Cú là một trạng thái phi đối đãi. Thông thường, con người tìm niềm vui trong chiến thắng, nhưng kinh chỉ ra rằng chiến thắng tạo ra kẻ thù, còn thất bại tạo ra uất ức. An lạc đích thực nằm ở sự trung dung, vượt lên trên nhị nguyên *“thắng - bại”, “hận - thù”*. Khả năng duy trì sự bất biến (không thắng, không bại, không hận, không thù) giữa một môi trường đầy biến động là biểu hiện của một nội tâm đã đạt đến sự tĩnh lặng. Hay nói cách khác là trạng thái nội tâm tịch tịnh.

Trường hợp hai người đánh cờ, người thắng thì hân hoan và tự mãn, còn người thua thì uất ức, buồn bực. Nhưng người ở ngoài xem ván cờ chỉ là trò chơi giải trí, không nghĩ ngợi thắng thua. Cho nên tâm họ bình thản trước và sau cuộc chơi. Vì vậy, khi không đặt *“tôi thắng-tôi thua”*, tâm được an lạc, thì không còn khổ vui đối đãi.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ (sưu tầm)

3. An lạc trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa

Khác với sự tĩnh lặng cá nhân, phẩm An Lạc Hạnh trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa thiết lập một phương pháp hành đạo có cấu trúc với mục đích dấn thân vào đời ngũ trược, ác thế để truyền bá giáo pháp.

3.1. An lạc như điều kiện của hành đạo

Trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, an lạc được trình bày như điều kiện để thực hành Bồ tát đạo. Đức Phật dạy Ngài Văn Thù Sư Lợi:

Luận cứ: *"Nếu vị Bồ tát ở đời ác sau muốn nói kinh này, phải an trụ trong bốn pháp: Một, an trụ nơi "hành xứ" và nơi "thân cận xứ" của Bồ tát, thì có thể vì chúng sinh mà diễn nói kinh này*"[13].

Trước hết, *"an lạc"* được hiểu là sự ổn định nội tâm dựa trên trí tuệ. Khi Bồ tát an trụ nơi "*hành xứ*", quán các pháp là Không, không chấp ngã, thì tâm không dao động trước nghịch duyên. An lạc vì thế không phải trạng thái thụ động, mà là nền tảng chủ động của hành đạo.

Kế đến, *"an lạc"* còn được nuôi dưỡng bởi "*thân cận xứ*", tức môi trường và các mối quan hệ thích hợp. Gần gũi thiện tri thức, xa lìa tranh chấp giúp duy trì sự an ổn nội tâm trong hành đạo **Bồ tát**.

Từ đó có thể thấy, an lạc là sự kết hợp giữa trí tuệ (hành xứ) và phương tiện (thân cận xứ). Thiếu một trong hai, an lạc khó bền vững. Vì vậy, chỉ khi thật sự an trụ, Bồ tát mới có thể hành đạo và lợi ích chúng sinh.

Điều này được minh họa bằng ví dụ quen thuộc là người biết bơi mới có thể cứu người đang chìm. "*Biết bơi*" chính là năng lực nội tại (hành xứ), còn việc chọn cách tiếp cận phù hợp tương ứng với điều kiện ngoại duyên (thân cận xứ). Khi cả hai hội đủ, hành động cứu người mới thành tựu.

Điều này có thể được minh họa như hoa sen mọc trong bùn mà không nhiễm bùn. Tuy ở giữa môi trường ô nhiễm nhưng vẫn giữ được sự thanh tịnh. Cũng vậy, người hành đạo tuy sống giữa xóm làng, tiếp xúc với nhiều duyên thế tục, nhưng nếu không chấp trước thì tâm vẫn an lạc, không bị thế gian làm nhiễm ô.

3.2. An lạc không phải là viễn ly thế gian

Phẩm An Lạc Hạnh của *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa* không khuyến khích sự rút lui khỏi đời sống, mà nhấn mạnh khả năng duy trì an lạc ngay trong sự tiếp xúc với thế gian. kinh dạy:

Luận cứ: "*Nếu ở trong xóm làng thành ấp, rừng cây vắng vẻ, có người đến muốn gạn hỏi, hàng chư thiên ngày đêm thường vì pháp mà hộ vệ đó, có thể khiến người nghe đều được vui mừng*"[14].

An lạc trong *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa* không hướng đến việc trốn tránh xã hội. Ngược lại, nó cung cấp các quy tắc ứng xử để có thể nhập thế một cách an toàn. Việc tránh gần gũi các đối tượng gây chướng ngại (vương tử, kẻ ác, người dâm...) không phải là kỳ thị, mà là phương pháp bảo tồn năng lượng định tuệ. Khi đã an trụ, vẫn hiện diện giữa thành ấp, xóm làng, tương tác với mọi tầng lớp (từ quốc vương đến dân chúng) để thuyết pháp. An lạc chính là khả năng giữ vững bản tâm ngay trong lòng biến động của thế sự.

Điều này có thể được minh họa như hoa sen mọc trong bùn mà không nhiễm bùn. Tuy ở giữa môi trường ô nhiễm nhưng vẫn giữ được sự thanh tịnh. Cũng vậy, người hành đạo tuy sống giữa xóm làng, tiếp xúc với nhiều duyên thế tục, nhưng nếu không chấp trước thì tâm vẫn an lạc, không bị thế gian làm nhiễm ô.

3.3. An lạc như nền tảng của hành động từ bi

Từ nền tảng an lạc nội tâm, có thể phát triển các hành vi vị tha một cách bền vững. Khi thân, khẩu, ý được điều phục, hành động không còn bị chi phối bởi sân hận hay chấp trước. Những chỉ dẫn trong Phẩm An Lạc Hạnh như sau:

Luận cứ 1: *"Phải ở nơi tất cả chúng sinh, khởi tưởng đại bi, đối với các đức Như Lai sinh tưởng như cha lành, đối với các Bồ tát, tưởng là bậc đại sư, với các Đại Bồ tát ở mười phương phải thâm tâm lễ lạy, với tất cả chúng sinh đều bình đẳng nói pháp"*[14].

Luận cứ 2: *"Các vị đại Bồ tát ở đời rốt sau lúc pháp gần diệt có vị nào trì kinh Pháp Hoa này ở trong hàng người tại gia, xuất gia sinh lòng từ lớn, ở trong hạng người chẳng phải Bồ tát sinh lòng bi lớn, phải nghĩ thế này: Những người như thế thì là mất lợi lớn... được vô thượng chính đẳng chính giác, người đó tùy ở chỗ nào, ta dùng sức thần thông, sức trí huệ dẫn dắt đó khiến được trụ trong pháp này"*[15].

An lạc nội tâm là điều kiện để phát triển từ bi một cách bền vững. Khi thân, khẩu, ý được điều phục trên nền tảng trí tuệ quán Không và không còn bị chi phối bởi sân hận hay chấp trước, từ đó khởi tâm đại bi bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, kể cả những người chưa hiểu chính pháp.

Trong ý nghĩa này, an lạc không phải là trạng thái tĩnh tại cá nhân, mà là nền tảng cho hành động nhập thế. Chính sự ổn định nội tâm giúp duy trì lòng từ bi mà không rơi vào cảm tính hay bị hoàn cảnh chi phối. Do đó, an lạc và từ bi có

quan hệ tương tức là an lạc là nền tảng, từ bi là biểu hiện của hành động cứu độ.

Vấn đề này có thể được minh họa như người thầy thuốc chữa bệnh, khi tâm không bị chi phối bởi yêu ghét, vị ấy mới có thể chẩn đoán đúng và cứu người hiệu quả. Cũng vậy, nếu tâm còn dao động, lòng từ bi dễ trở thành cảm tính và chỉ khi an trụ nội tâm, hành động cứu độ mới thực sự vững chắc và lợi ích.

4. Ý nghĩa triết học

Đối chiếu hai kinh cho thấy một hướng đi khá rõ trong Phật giáo.

Thứ nhất, có sự liên hệ giữa tự tu và giúp người. An lạc trong Kinh Pháp Cú là sự tu tập nơi bản thân (ly tham, tâm ổn định). Nhờ đó mới có thể hành đạo và giúp người như Kinh Diệu Pháp Liên Hoa dạy là nếu tâm còn dao động, còn chấp trước, con tham đắm thì khó giữ vững hướng đi khi tiếp xúc với đời.

Thứ hai, có sự chuyển từ tu trong tâm sang ứng xử ngoài đời. Kinh Pháp Cú nhấn mạnh việc đoạn trừ phiền não bên trong. Kinh Diệu Pháp Liên Hoa thì chỉ cách sống giữa xã hội mà vẫn giữ được an lạc. Như vậy, an lạc không chỉ là kết quả tu tập, mà còn là một cách sống an nhiên trong thế gian.

Thứ ba, an lạc nằm ở chỗ hiểu đúng và sống đúng. Hiểu các pháp là không thật (Không) giúp tâm không chấp trước; nhưng vẫn sống và hành động giữa đời (Hữu) với lòng từ bi. Nhờ vậy, vừa giữ được sự tĩnh lặng, vừa không rời việc giúp người.

III. Kết luận

An lạc trong kinh tạng Phật giáo không phải là sự hưởng thụ khoái lạc tầm thường, mà là một trạng thái tâm thức có tính yên vui và trí tuệ. Qua phẩm "*An Lạc*" của Kinh Pháp Cú, ta thấy được kết quả của tiến trình đoạn trừ tham ái, thoát ly sự bám chấp và làm chủ nội tâm. Đồng thời tại phẩm *"An Lạc Hạnh"* của Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, ta thấy an lạc trở thành điều kiện để thực hiện Bồ tát đạo giữa thế gian. Cách tiếp cận này là sự kết hợp giữa hai phương diện để hình thành nên một mẫu hình nhân cách lý tưởng là tĩnh lặng trong nội tâm và hiệu quả trong hành đạo nhập thế.

Chú thích:

[1] Tự điển Pāli-Việt của Tỳ Khưu Bửu Chơn, Ebook, 2016, Tr.299.

[2] Tự điển Phật học Phật Quang, Thích Quảng Độ, Ebook, 2014, Tr. A 129

[3] Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017, PC 202, Tr.87.

[4] Dhammapada, Đức Hiền (Việt dịch), Nxb.Tôn giáo, Ebook, 2009, Dhp 202, Tr.360.

[5] Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017, PC 200, Tr.87.

[6] Dhammapada, Đức Hiền, Nxb.Tôn giáo, Ebook, 2009, Dhp 200, Tr.355.

[7] Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017, PC 204, Tr.88.

[8] Dhammapada, Đức Hiền, Nxb.Tôn giáo, Ebook, 2009, Dhp 204, Tr.362.

[9] Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017, PC 201, Tr.87.

[10] Dhammapada, Đức Hiền, Nxb.Tôn giáo, Ebook, 2009, Dhp 201, Tr.357.

[11] Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017, PC 197, Tr.86.

[12] Dhammapada, Đức Hiền, Nxb.Tôn giáo, Ebook, 2009, Dhp 197, Tr.352.

[13] Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Thích Trí Tịnh (Việt dịch), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1989, Tr.354.

[14] Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Thích Trí Tịnh (Việt dịch), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1989, Tr.365.

[15] Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Thích Trí Tịnh (Việt dịch), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1989, Tr.367-368.

Tài liệu tham khảo:

1. Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu (Việt dịch), Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2017.

2. Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Thích Trí Tịnh (Việt dịch), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 1989.

3. Kinh Pháp Cú giảng giải, Thích Thanh Từ, Nxb.Văn hóa-Văn nghệ, 2015.

4. Kinh Diệu Pháp Liên Hoa giảng giải, Thích Thanh Từ, Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2019.

5. Lược giải Kinh Pháp Hoa, Thích Trí Quảng, Nxb.Hồng Đức, Hà Nội, 2015.

6. Dhammapada, Đức Hiền, Nxb.Tôn giáo, Ebook, 2009.

7. Tự điển Pāli-Việt, Bửu Chơn, Ebook, 2016.

8. Tự điển Phật học Phật Quang, Thích Quảng Độ, Ebook, 2014.

Tác giả: **NCS Trần Quốc Hưng (Thiện Thanh)**
Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM