

## **Hạnh phúc và con đường tìm kiếm hạnh phúc theo quan điểm của Phật giáo**

**Ngọc Văn**

Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới

**Phạm Thị Thúy**

Học viện Hành chính Quốc gia cơ sở Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Là một trong những tôn giáo có mặt ở Việt Nam sớm nhất, trải qua nhiều thế kỷ, Phật giáo đã và tiếp tục được đón nhận như một phần không thể thiếu trong đời sống tinh thần của quảng đại quần chúng. Dựa trên việc tổng quan các tài liệu có sẵn và phỏng vấn sâu các nhà sư trụ trì tại một số chùa lớn ở thành phố Hồ Chí Minh trong khuôn khổ đề tài khoa học độc lập cấp quốc gia “Hạnh phúc của người Việt Nam: Quan niệm, thực trạng và chỉ số đánh giá”, bài viết bước đầu đề cập đến một số quan điểm nền tảng của Phật giáo về hạnh phúc và kinh nghiệm của các nhà sư trong ứng dụng quan điểm hạnh phúc của Phật giáo vào đời sống thường ngày<sup>(1)</sup>.

**Từ khóa:** Hạnh phúc; Sự hài lòng trong cuộc sống; Phật giáo.

### **1. Quan niệm của Phật giáo về hạnh phúc**

#### ***Hạnh phúc là chế ngự được đau khổ***

Trong Phật giáo, dường như không có một định nghĩa rõ ràng về hạnh phúc; thay vào đó, hạnh phúc thường được bàn trong bối cảnh song hành

với một khái niệm đối lập với nó là đau khổ. Theo quan niệm Phật giáo, chẳng có cách gì né tránh sự thực rằng đau khổ là một phần của cuộc sống. Nhận thức về đau khổ, theo đạo Phật, là điểm mấu chốt để loại bỏ những nguyên nhân đau khổ, đạt tới sự giải thoát - một tình trạng tự do đối với đau khổ. Ngược lại, nếu coi đau khổ là điều bất thường thì chúng ta sẽ đi tìm kiếm ai đó để trách cứ, đổ lỗi cho họ vì đau khổ của ta. Bất hạnh của ta đồng nghĩa với ta là “nạn nhân” của một ai hoặc một điều gì đó. Việc liên tục tập trung trách móc kẻ khác và duy trì lập trường tự xem mình là nạn nhân sẽ dẫn đến cảm giác giận dữ, thất vọng và oán hận kéo dài và có nguy cơ “vĩnh cửu hóa đau khổ” của ta (Đạt Lai Lạt Ma và Howard C. Cutler, M.D., 2016: 188-189).

Phật giáo cho rằng nguyên nhân cội rễ của đau khổ là vô minh, tham ái và ghen ghét. Đó là “ba loại nọc độc cho tâm trí”. Đạt Lai Lạt Ma giải thích “vô minh” không chỉ là sự thiếu thông tin như thường được dùng trong ý nghĩa hàng ngày, mà chỉ một nhận thức sai lầm cơ bản về bản chất thật sự của bản ngã và mọi hiện tượng. Theo Ngài, khi loại bỏ các tình trạng bị tổn thương của tâm trí như tham lam và ghen ghét, người ta có thể đạt tới tình trạng tinh thần hoàn toàn thuần khiết, thoát ly đau khổ. Trong khung cảnh Phật giáo, việc người ta suy tư về sự kiện đời sống mỗi ngày của mình được đặc trưng bởi đau khổ có vai trò vô cùng quan trọng, bởi vì điều này khích lệ người ta tham dự vào những thực hành hầu loại trừ các căn nguyên đau khổ của mình (Đạt Lai Lạt Ma và Howard C. Cutler, M.D., 2016:182).

Là mặt đối lập của hạnh phúc, nhưng không trải nghiệm đau khổ sẽ không có hạnh phúc. Thiền sư Thích Nhất Hạnh dùng hình ảnh hoa sen và bùn để lý giải về sự song hành của khổ đau và hạnh phúc trong đời sống của một con người: “*Hoa sen không thể mọc và tỏa hương trên đá quý hay kim cương. Sen chỉ nở và tỏa ngát trên bùn. Hạnh phúc và đau khổ cũng vậy, chúng nương tựa vào nhau. Chúng ta không thể thấy được hạnh phúc ngọt ngào nếu như chưa nếm trải vị cay đắng của khổ đau*”. Diễn đạt cho dễ hiểu hơn, thiền sư nói: “*Nếu chưa bao giờ bị đói, ta sẽ không biết trân quý món ăn. Nếu chưa bao giờ thấy chiến tranh, ta sẽ không thấy được giá trị lớn lao của hòa bình. Vì thế, nếu có được những kinh nghiệm đau buồn là điều rất tốt, nhờ thế mà trên nền tảng ấy ta nhận diện được hạnh phúc*” (Thích Nhất Hạnh, 2015:37).

Để có được sự hiểu biết đầy đủ hơn về quan niệm hạnh phúc của đạo Phật, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà sư đang trụ trì tại một số ngôi

chùa tại thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn được trình bày dưới đây cho thấy, dựa trên nền tảng đạo Phật, quan niệm hạnh phúc của các nhà sư đã được cập nhật hóa và thể tục hóa trong bối cảnh của xã hội Việt Nam hiện nay.

Giải thoát khỏi đau khổ, theo thầy Thích Nhật Từ<sup>(2)</sup>, con người sẽ đi tới cảm giác hài lòng, thỏa mãn. Nhà sư cho rằng: *“Hạnh phúc là sự hài lòng. Hài lòng là cảm giác mà mình cảm thấy ưng ý, thỏa mãn trước một sự vật, sự kiện, đối với con người ở không gian, thời gian cụ thể”*. Theo nhà sư, có ba mức độ của sự hài lòng. Ở mức độ một, đó là sự thỏa mãn của cảm xúc mang tính tạm bợ, mong manh, lệ thuộc vào nhiều điều kiện. Ở mức độ 2, đó là sự làm chủ cảm xúc. Lúc đó những bán loạn từ cảm xúc tâm lý vui mừng, buồn giận, yêu ghét muốn lảng đi, lúc bấy giờ tâm con người trở nên rất định tĩnh, không bị tác động như thủy triều lên xuống. Ở mức độ ba, đó là sự làm chủ các phản ứng cảm xúc (PVS thầy Thích Nhật Từ, chùa Giác Ngộ, TP. Hồ Chí Minh).

Quan điểm của đạo Phật về hạnh phúc dựa trên việc chế ngự lòng tham được ni trưởng Thích Nữ Tịnh Nguyên<sup>(3)</sup> diễn giải: *“Hạnh phúc là khi tâm bình yên, không có tham vọng, không tham thì không giận, không giận thì không có hờn oán, tác động đến xã hội tốt hơn. Mọi người giữ được tâm không tham sẽ không có oán thù, giết chóc, vậy là hạnh phúc”*. Chữ tham theo ni cô có nghĩa rất rộng: *“Tham đây là tham tiền, tham bạc, tham cả tình yêu tình ái, tất cả mọi thứ”*. Nhưng mặt khác, *“không tham làm việc không xây dựng xã hội văn minh được, tham học hỏi, tham sáng tác...”*. Tuy vậy, *“cái gì quá đi đều là tham. Phật dạy không tham... Các sư điều chỉnh tâm mình cho nó đi vào con đường trung đạo, không khổ hạnh quá, không đam mê vật dục. Đó là con đường trung đạo”*.

Được hỏi quan niệm về hạnh phúc, sư cô Thanh Trì<sup>(4)</sup> cho biết *“Đạo Phật không nói hạnh phúc như thế nào mà nói phải thoát khổ đau, vô thường, vô ngã thì sẽ có hạnh phúc”*... Sư cô cũng cho rằng lòng tham, kể cả tham nổi tiếng là kẻ thù của hạnh phúc. Nhưng có một sự nổi tiếng không những không làm con người ta mất đi hạnh phúc mà ngược lại trở nên hạnh phúc hơn, đó là có tình thương đối với người khác và được người khác yêu thương: *“Nếu người khác thương mình thì cũng trở nên nổi tiếng vì được yêu thương. Vì vậy, mình cần phải hoàn thiện để được mọi người công nhận, cần thay đổi để được mọi người yêu thương”* (PVS sư cô Thích Nữ Thanh Trì, nghiên cứu sinh chuyên ngành Phật học tại Nhật Bản, PVS tiến hành tại chùa Phước Hải, TP. Hồ Chí Minh nhân dịp sư cô về Việt Nam

nghiên cứu).

### ***Hạnh phúc là bây giờ và tại đây***

Phật giáo khuyên con người không cần đi tìm kiếm hạnh phúc ở tương lai. Lời khuyên này xuất phát từ một thực tế là trong chúng ta vẫn tồn tại một quan niệm phổ biến rằng hạnh phúc là cái đích phải đến chứ không phải là cuộc sống hiện tại. Quan niệm cần phải có nhiều thứ hơn nữa thì mới có hạnh phúc khiến cho con người cứ tiếp tục chạy theo những nhu cầu mà mình mong muốn. Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong nhiều Kinh, Đức Thế Tôn đã dạy rằng quá khứ đã đi qua, tương lai thì chưa tới; chỉ có duy nhất một giây phút mà ta có thể thực sự sống, đó là giây phút hiện tại. Thiền sư cũng chỉ ra một giáo pháp rất quan trọng, đó là giáo pháp Hiện pháp lạc thú. Theo giáo pháp này, chúng ta đã có đầy đủ, nếu không muốn nói là quá dư thừa, những điều kiện để có hạnh phúc ngay trong hiện tại. Thiền sư tin rằng, nếu chúng ta có hạnh phúc trong hiện tại thì chắc chắn tương lai sẽ có hạnh phúc, còn nếu không có hạnh phúc trong hiện tại thì tương lai cũng không thể có hạnh phúc. Thiền sư đưa ra một ví dụ rất cụ thể: Nếu lo rửa bát cho mau để cầm ly trà cho hạnh phúc, thì khi cầm ly trà cũng lại hối hả đến tương lai mà bỏ quên mất ly trà (Thích Nhất Hạnh, 2015: 27-28). Thiền sư đi đến kết luận: *“Lo lắng và sợ hãi về tương lai chỉ làm hư tương lai của mình, còn tiếc nuối và mặc cảm về quá khứ sẽ biến quá khứ thành nhà tù và mình không có khả năng sống trong hiện tại. Đó là sự đáng tiếc”* (Thích Nhất Hạnh, 2015:29).

Kết quả phỏng vấn sâu thầy Thích Nhật Từ giúp chúng ta hiểu biết đầy đủ hơn quan niệm của đạo Phật về “hạnh phúc bây giờ, tại đây”.

### **Phỏng vấn thầy Thích Nhật Từ về quan điểm “hạnh phúc là bây giờ và tại đây” của đạo Phật**

Hỏi: Đạo Phật có quan điểm “hạnh phúc là bây giờ và tại đây”. Xin Thầy giải thích thêm về điều này ạ?

Đáp:...Quá khứ chỉ là ký ức, tương lai là cái ta đang kỳ vọng chưa đến cho nên toàn bộ học thuyết hạnh phúc của Đức Phật dựa trên mấu chốt bây giờ và tại đây. Tại đây là không gian nơi chốn mình có mặt, còn bây giờ là thời gian, khoảnh khắc mình trải nghiệm cuộc sống. Khi mình nghe điều có tính triết lý, tính hữu ích cho mình thì tự động làm tâm mình thoải mái, tâm mình hài lòng. Chính cái đó tạo cho mình trải nghiệm hạnh phúc. Hạnh phúc phải được cảm nhận trên nền tảng đó. Chứ cái qua rồi nó thuộc về quá khứ, quá khứ mình ký ức về nó thì mình sẽ có ký ức về điều đẹp, ký ức về điều xấu. Ký ức về điều đẹp thì dẫn tới tiếc nuối, còn ký ức về điều xấu làm mình hâm nóng lại nỗi khổ, niềm đau. Thì cái đó làm

mình chìm vào bất hạnh đã qua, cho nên khép lại quá khứ là một trong những phương diện rất tích cực để mình trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và ở đây.

... Tương lai là kết quả ở hiện tại, cho nên hiện tại hạnh phúc thì tương lai tự động hạnh phúc, thay vì trông mong một đàn gà con trong tương lai thì hãy nỗ lực tạo ra những quả trứng có sống và ấp nó đúng cách. Nỗ lực đúng phương pháp, đúng nhân quả đi theo một quy trình đúng, không phải đúng quy trình nhé, đúng quy trình nhiều khi trượt quớt, phải đi theo quy trình đúng, và tất cả phải được lập cứ trên bây giờ và ở đây. Người như thế sẽ trải nghiệm được hạnh phúc. Hạnh phúc đó đong đo tính đếm được, cảm nhận được.

## 2. Con đường đi tới hạnh phúc

### *Giác ngộ được tính vô thường của cuộc đời*

Hạnh phúc là sự chấm dứt khổ đau; hay nói một cách khác, hạnh phúc thực sự là sự tự tại trong khổ đau. Khổ nghĩa là không được xứng ý toại lòng. Trong giáo lý Tứ diệu đế của đạo Phật, ngoài việc chỉ rõ những kinh nghiệm khổ đau thường tình trong đời như sinh, lão, bệnh, tử, ý nghĩa thâm sâu của khổ được cho là nằm uẩn có tính chấp chặt hay bám víu. Trong trường hợp này, chữ “khổ” mang ý nghĩa không được toại ý. Vì sao không được toại ý? Vì bản chất của vạn vật và cuộc đời con người là vô thường, nhưng ước muốn của con người là thường, do vậy khổ. Khổ do không được toại ý hiện diện thường trực và chi phối đời sống con người, ngoại trừ những người đã “giác ngộ”. Nhìn vào thực tế của đời sống, con người luôn luôn ước mong bản thân và những sở hữu yêu quý của bản thân như tiền bạc, danh vọng, tình yêu, tiện nghi, và những ý thức hệ, v.v. được trường tồn vĩnh cửu; nhưng cuộc đời là vô thường nên ước mong vĩnh cửu của con người không bao giờ trở thành hiện thực. Và hậu quả của sự ước mong không được như ý này làm cho con người thất vọng, sợ hãi, sầu muộn và lo âu khi nghĩ đến hoặc khi mất đi những gì mình yêu quý đó (Thích Giác Như, <http://giacngo.vn/phathoc/luockhao/2015/08/27/3EF443/>).

Để đoạn trừ khổ đau, sợ hãi, lo âu và sầu muộn; hay nói cách khác, để đạt được hạnh phúc thực sự trong cuộc sống, con người phải biết tu dưỡng bản thân theo phương thức “Bát chính đạo” mà Phật đã dạy<sup>(5)</sup>. Khi nhận thức được tính vô thường của đối tượng, con người giải phóng ý niệm bám víu và mong cho những gì mình yêu thích được vĩnh cửu, và kết quả là khổ đau, thất vọng, sầu muộn và sợ hãi được đoạn trừ hoàn toàn. Điều quan trọng phải được nhấn mạnh ở đây là người thực chứng được cuộc đời vô thường, cũng phải sống như bao nhiêu người khác trong cuộc đời. Nghĩa là họ cũng phải làm việc, ăn uống, ngủ nghỉ và cần phải có các phương

tiện để tạo cho cuộc sống được hạnh phúc. Tuy nhiên, họ chỉ xem những thứ đó như là phương tiện chứ không phải cứu cánh. Người đó có một cuộc sống tự chủ, không bị nô lệ bởi tiền bạc, danh vọng và những tiện nghi vật chất khác. Họ tự tại an nhiên trong vui buồn, vinh nhục và thăng trầm của cuộc sống. Đây chính là ý nghĩa hạnh phúc thực sự được hiểu như là sự tự do trong khổ đau.

Người như vậy trong đạo Phật gọi là người “tỉnh thức” hay người “giác ngộ”. Do giác ngộ được tính vô thường của cuộc đời, tâm con người được tịnh hóa, không còn bị lòng tham và bám víu chi phối. Lòng tham và tính bám víu đồng nghĩa với vô minh, vị ngã và độc ác. Ngược lại với vô minh, vị ngã và độc ác, người giác ngộ có trí tuệ rất ráo và lòng từ bi vô biên. Do lòng từ bi vô biên, người giác ngộ thấy được khổ đau của tất cả mọi chúng sinh như là khổ đau của chính mình, và nguyện cứu giúp tất cả. Lòng từ bi chính là cội nguồn của mọi hạnh phúc. Từ bi là một trong những điểm chính yếu giúp chúng ta có đời sống an lạc (Khangser Rinpoche, 2016: 19-20).

Người giác ngộ sống hạnh phúc an nhiên tự tại trong đời với tâm không bị tham lam bám víu chi phối, và làm tất cả mọi việc vì lợi ích cho chúng sinh với động cơ của lòng từ bi là ý nghĩa đạo đức lớn nhất của Phật giáo.

#### ***Giữ cho tâm bình yên và làm việc thiện***

Trong Phật giáo, nguyên lý nhân quả được chấp nhận như một quy luật. Nếu có những việc hay những biến cố mà mình không muốn thì tốt hơn cả là phải loại bỏ những nguyên nhân có thể dẫn đến những hậu quả đó. Ngược lại, nếu mình mong muốn một sự việc hay sự kiện xảy ra thì cần tìm kiếm các nguyên nhân và điều kiện làm xuất hiện sự việc đó. Tương tự như vậy, nếu chúng ta muốn có hạnh phúc thì phải tích lũy những nguyên nhân tạo nên hạnh phúc, và nếu chúng ta không muốn đau khổ thì phải làm cho các nguyên nhân phát sinh ra nó không tồn tại. Không những thế, hạnh phúc của chúng ta không thể dựa trên sự đau khổ của người khác. Trong quan hệ giữa người với người, thiền sư Osho đưa ra những lời khuyên và đồng thời cũng là lời cảnh báo: “*Đừng bao giờ cố gắng hạnh phúc bằng cách đánh đổi hạnh phúc của người khác. Đó là sự tàn bạo và vô nhân đạo. Đó thực sự là bạo lực*”; “*Đừng sống bằng cách đánh cắp hạnh phúc của người khác (...). Đừng dẫm đạp lên hạnh phúc của người khác mà hãy giúp họ hạnh phúc (...). Hãy tạo ra một bầu khí quyển mà nơi đó tất cả mọi người đều được dự phần vui vẻ tốt lành*” (Osho, 2012: 48-49). Như vậy, để có hạnh phúc, con người phải tu dưỡng đạo đức, làm việc thiện để cho tâm được bình yên, trong sáng. Nói cách khác là con

người phải “*tu tâm tích đức*”.

Để cho tâm được bình yên, theo đạo Phật, con người phải trải qua một quá trình rèn luyện, tu tập. Dưới đây là trích ý kiến của thầy Thích Nhật Từ về lộ trình tu tập để đạt được tâm bình yên.

**Phỏng vấn thầy Thích Nhật Từ về quan điểm “lộ trình tu tập để đạt được tâm bình yên” của đạo Phật**

Hỏi: Đạo Phật có quan điểm hạnh phúc tại tâm, muốn cho tâm trong sáng và bình yên thì con người phải làm gì ạ?

Đáp: Để cho tâm được bình yên, theo đạo Phật, con người phải trải qua một quá trình tu tập gồm có ba trụ cột: đạo đức, thiên định và trí tuệ.

Hỏi: Mỗi trụ cột có những nội dung như thế nào ạ?

Đáp: Về đạo đức có bốn phương diện: làm chủ lời nói, làm chủ hành động, làm chủ nghề nghiệp, làm chủ sự nỗ lực. Mỗi phương diện như vậy bao gồm những nội dung cụ thể. Làm chủ lời nói có bốn nội dung: nói sự thật, nói lời hòa hợp, nói lịch sự, nói lời có ích. Làm chủ hành động là không giết người, bảo vệ hòa bình, không trộm cắp, chia sẻ sở hữu, không ngoại tình, chung thủy vợ chồng. Làm chủ nghề nghiệp thì tránh sáu nghề: sản xuất buôn bán vũ khí, nghề lâu xanh, nghề cờ bạc, bào chế độc dược, đồ tể, buôn bán nô lệ. Làm chủ sự nỗ lực là chân chính trong nghề nghiệp... Như vậy, ai có được bốn phương diện này sẽ thoát được nỗi sợ hãi luật pháp. Thoát khỏi nỗi sợ luật pháp thì tự động mình có hạnh phúc. Như vậy là đạo đức theo đạo Phật rất quan trọng, ai dù có giàu sang đi nữa mà sống bất an thì không hạnh phúc.

Hỏi: Vâng. Hay quá ạ. Thế còn thiên định là làm gì ạ?

Đáp: Thiên có hai phương diện. Thứ nhất là chánh niệm, tức là làm chủ ý thức của mình, đi đứng nằm ngồi. Khi đi biết mình đi, khi ăn biết mình ăn, khi ngồi biết mình ngồi, khi nói biết mình nói, làm chủ hành động. Từ đó làm chủ được rủi ro trong lao động, làm chủ những tình huống diễn ra xung quanh, người đó sẽ điềm tĩnh sáng suốt, bản lĩnh không có sợ hãi. Thứ hai là chánh định, nói nôm na là giữ trạng thái buông xả của tâm, để tâm đạt sự yên lặng, yên tĩnh tuyệt đối. Nếu tâm mình dính vào đối tượng như mắt thấy tai nghe, lưỡi chạm... làm tâm vướng vào những thứ đó. Nên khi mình tâm không còn bị vướng vào quá khứ, hiện tại, vị lai (tương lai) mọi hiện tượng của cuộc sống, chủ thể của nhận thức, tốt và xấu... con người không vô cảm nhưng mà nó không bị vướng dính vào, tâm như một tấm gương nhìn rõ mọi sự vật nhưng không có cảm xúc trong sự vật đó. Lúc đó con người được định tĩnh.



Hỏi: Còn trụ cột trí tuệ có ý nghĩa như thế nào ạ?

Đáp: Trụ cột trí tuệ gồm hai phương diện, tầm nhìn chân chính và tư duy chân chính. Tầm nhìn chân chính tạo ra hai điều chúng ta quan tâm là thế giới quan và nhận thức quan. Thế giới quan cho rằng không có nguyên nhân đầu tiên, không sợ thượng đế, mê tín dị đoan, không sợ những điều may rủi thì nó thoát khỏi nỗi sợ hãi thì hạnh phúc. Hạnh phúc đạt được từ nhận thức đúng. Tư duy chân chính là tư duy phù hợp với nhân quả, tư duy không bị thúc đẩy bởi lòng tham và sự giận dữ, người như thế tự động tạo cho mình hạnh phúc nội tại, như vậy thì đạo đức làm mình thoát khỏi nỗi sợ hãi về luật pháp. Thiên định làm mình sâu sắc nội tại, thấy rõ mọi vật đang là không đưa phản ứng chủ quan của mình vào sự vật, không dán nhãn, đặt tên, áp đặt lên sự vật. Trí tuệ làm cho mình hiểu đúng, thấy đúng, tư duy đúng để dẫn đến hành động đúng. Cả ba phương diện này đều góp phần tạo nên hạnh phúc.

Hỏi: Người dân hiện nay họ có quan niệm hạnh phúc là khi có nhiều tiền, đồ ăn ngon, chức vụ, có mọi thứ họ mới hạnh phúc hay ra xã hội thấy mọi việc tốt họ mới hài lòng. Những quan điểm đời thường như vậy theo cách nhìn của đạo Phật thì như thế nào ạ?

Đáp: Phật giáo khích lệ con người không nên tư duy rằng phải có được cơm ngon, áo đẹp, tiện nghi đủ đầy là hạnh phúc, thực ra nó chỉ là tiện ích. Hạnh phúc thuộc về cảm xúc. Người ta đánh đồng tiện ích và cảm xúc, họ ngộ nhận ở điểm xuất phát, từ điểm ngộ nhận đó dẫn đến lối sống than, rầu, sầu bi, phiền não về những thứ mình nỗ lực mà không đạt được hoặc đạt được ít mà mình kỳ vọng quá nhiều. Hiện nay nhiều người lẫn lộn, vật chất vốn tạo ra những phản ứng, cảm xúc nhưng lại đánh đồng nó là hạnh phúc. Người nào sống theo lối đó khổ nhiều hơn vui, tại vì nhận thức sai vấn đề.

### **Giữ gìn hạnh phúc gia đình**

Đạo Phật coi gia đình là một tiểu thế giới. Gia đình không bình yên thì con người sống trong tiểu thế giới đó không bình yên và xã hội cũng không bình yên. Chính vì thế, Đức Phật có “Kinh Hạnh phúc người tại gia” dạy cho những người cư sĩ có vợ và con cái cách để giữ gìn hạnh phúc gia đình. Trong Kinh Hạnh phúc người tại gia, Đức Phật chỉ ra bốn điều mà người cư sĩ tại gia cần phải làm để tạo cuộc sống hiện tại được hạnh phúc:

1. Phải có một nghề nghiệp giỏi, phải siêng năng và nhiệt thành trong nghề nghiệp của mình.
2. Phải bảo vệ nguồn thu nhập của mình đừng để bị thiên tai làm tổn hại và trộm cắp lường gạt. Nguồn thu nhập phải hợp pháp.



3. Tránh xa bạn ác. Luôn cẩn thận và học hỏi với những người có đức hạnh và trí tuệ.

4. Chi tiêu phải phù hợp với thu nhập của mình, không tiêu pha lãng phí tiền bạc trong cờ bạc và tửu sắc.

Còn để tạo cho đời sống tương lai được hạnh phúc, Đức Phật khuyên phải thực hiện bốn điều sau đây:

1. Có niềm tin trọn vẹn về giá trị đạo đức và tâm linh (tức là có đức tin Tam bảo, Phật, Pháp, Tăng và tin luật nhân quả).

2. Thực hành năm điều đạo đức bằng cách không giết hại, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không dùng những chất làm não loạn tâm trí như rượu và ma túy.

3. Bố thí và làm những công việc từ thiện.

4. Phát triển trí tuệ để thấy được bản chất vô thường của cuộc đời, và giúp đoạn tận khổ đau (Thích Giác Như, <http://giacngo.vn/phathoc/luockhao/2015/08/27/3EF443/>).

Để có thêm những hiểu biết liên quan đến việc giữ gìn hạnh phúc trong gia đình, chúng tôi trích dẫn phỏng vấn trực tiếp các nhà sư.

Theo sư bà Thích Nữ Tịnh Nguyễn, hai yếu tố quan trọng để giữ gìn hạnh phúc gia đình là tình thương và trí tuệ.

**Phỏng vấn sư bà ni trưởng Thích Nữ Tịnh Nguyễn về con đường giải thoát để có hạnh phúc gia đình**

Hỏi: Đạo Phật giúp con người giải thoát cũng là cách làm hạnh phúc hơn, những biện pháp bên nhà Phật muốn cho người thường, Phật tử tại gia hạnh phúc là gì ạ?

Đáp: Tình thương và trí tuệ. Tình thương từ bi rất rộng lớn, không cố chấp. Trí tuệ là trí sáng không mê lầm, không dấn trước, không cố chấp. Không cố chấp thì bản ngã được lột dần đi, hòa đồng vào với mọi người, đó là niềm vui chung, bớt ích kỷ. Con người từ nhỏ mà sống bớt ích kỷ thì nó đã hạnh phúc rồi. Ngay con người bình thường không ích kỷ là hạnh phúc. Chỉ có tình thương, tâm từ. Phật tử tại gia giữ năm giới trước hết là tâm từ, không làm hại lẫn nhau, không hại con người, không hại súc vật. Tôn trọng lẫn nhau, tôn trọng mưu sinh, lúc nào cũng giữ mình trong sáng. Mà tham là gốc, tâm không tham, không tham không giận, không giận thì không mê mờ tối tăm không biết ứng xử. Nên người thường giữ năm giới sẽ giữ được hạnh phúc. Gia đình hạnh phúc là một tiểu thế giới rồi, ai cũng cứ giữ được tâm bình an không tham lam thì gia đình không có sự lộn xộn,

thế giới không có chiến tranh.

Ở một góc nhìn khác, sư cô Thanh Trì quan niệm hạnh phúc vợ chồng cần phải dựa trên sự độc lập, không phụ thuộc lẫn nhau.

### **Phỏng vấn sư cô Thanh Trì về hạnh phúc trong gia đình**

Hỏi: Sư cô có lời khuyên gì để mọi người đạt được hạnh phúc trong đời sống gia đình?

Đáp: Điều cốt yếu nhất là tự mình làm hòn đảo cho chính mình, đừng dựa vào đối tượng bên ngoài cho mình an lạc giải thoát mà tự mình phải tạo ra sự an lạc giải thoát đó, bằng nhiều phương pháp khác nhau đạt được mục đích đó, tự mình phát hiện ra chứ không đấng nào cho mình. Áp dụng cho mọi tầng lớp cũng có thể được. Ví dụ trong gia đình người phụ nữ cần tự tạo hạnh phúc cho mình không có chờ người chồng đem đến. Người chồng cũng như thế, mỗi người đều tạo ra, tích cực tạo ra hạnh phúc, không mong chờ gì ở người khác. Mỗi người có ý thức như vậy sẽ tạo ra hạnh phúc gia đình.

Những điều chỉ dẫn của đạo Phật về con đường đi tới hạnh phúc quả thật là không quá cao siêu. Đó là những lời khuyên giản dị và cũng rất thực tế, ai cũng có thể làm được để tìm kiếm hạnh phúc của mình.

### **3. Kết luận**

Hạnh phúc là mục đích cuối cùng của con người. Nói cách khác, nó là mục đích của mọi mục đích. Theo cách diễn đạt của Aristote, hạnh phúc là mục đích duy nhất mà chúng ta bao giờ cũng lựa chọn vì chính nó, chứ không phải vì mục đích nào khác (dẫn theo Matthieu Ricard, 2011:27). Matthieu Ricard (2011:27) thì khẳng định “Bất kể ai tuyên bố mong ước một điều gì khác thì người đó không thật sự biết là mình muốn gì: người đó có thể đang đi tìm hạnh phúc dưới một tên gọi khác”.

Cũng như các tôn giáo khác, đạo Phật coi hạnh phúc là mục tiêu cuối cùng của con người và tự coi mình có sứ mệnh mang lại hạnh phúc cho con người. Để có được hạnh phúc, theo quan niệm của đạo Phật, con người cần phải biết chế ngự khổ đau. Xã hội con người đầy rẫy những bất công, đau khổ và con người không thể tìm đến một nơi nào chỉ có hạnh phúc mà không có bất công đau khổ. Hạnh phúc chỉ có thể có được khi con người nhận thức được nguyên nhân của bất công đau khổ, vượt lên trên bất công đau khổ, nói cách khác là tự do với bất công đau khổ.

Hạnh phúc là cái tồn tại bên trong con người (hạnh phúc tại tâm). Mặc dù con người vẫn cần phải có những điều kiện vật chất, phương tiện để

sống. Nhưng không nên nhầm lẫn giữa tiện ích và hạnh phúc, lại càng không nên chạy theo những ham muốn vật chất, không bị nô lệ bởi tiền bạc, danh vọng và những tiện nghi vật chất khác. Vì những ham muốn vật chất không đạt được sẽ dẫn đến đau khổ.

Con đường đi tới hạnh phúc là giác ngộ được tính vô thường của cuộc đời, giữ cho tâm được bình yên và làm việc thiện. Hạnh phúc của mỗi người chỉ có thể đạt được bằng cách rèn luyện bản thân, sống và hành động theo những chuẩn mực đạo đức, hạnh phúc theo quan điểm đạo Phật cũng đồng nghĩa với việc mang lại hạnh phúc cho người khác. ■

### Chú thích

<sup>(1)</sup> Bài viết trong khuôn khổ đề tài khoa học độc lập cấp quốc gia “Hạnh phúc của người Việt Nam: Quan niệm, thực trạng và chỉ số đánh giá, mã số ĐTĐL.XH-03/15.

<sup>(2)</sup> Thầy Thích Nhật Từ, Hiệu phó Học viện Phật giáo Việt Nam, sư trụ trì chùa Giác Ngộ, TP. Hồ Chí Minh.

<sup>(3)</sup> Ni trưởng Thích Nữ Tịnh Nguyên, Ủy viên Hội đồng trị sự Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam, quyền trưởng ban Ni giới Trung ương, Viện chủ Chùa Phước Hải.

<sup>(4)</sup> Sư cô Thích Nữ Thanh Trì, nghiên cứu sinh chuyên ngành Phật học tại Nhật Bản.

<sup>(5)</sup> Về khái niệm “Tứ diệu đế” và “Bát chính đạo”, xem bài viết của Hồ Sĩ Quý, cũng trong số tạp chí này.

### Tài liệu trích dẫn

Đạt Lai Lạt Ma và Howard C. Cutler, M.D. 2016. *Sống hạnh phúc*. Nguyễn Trung Kỳ dịch. Nxb. Lao động.

[http://giacngo.vn/phathoc/luockhao/2015/08/27/3EF443/Khangser Rinpoche](http://giacngo.vn/phathoc/luockhao/2015/08/27/3EF443/Khangser_Rinpoche). 2016. Làm chủ cuộc đời. Dịch giả Trần Gia Phong. Nxb. Hồng Đức.

Matthieu Ricard. 2011. *Bàn về hạnh phúc*, xuất bản lần thứ hai. Lê Việt Liên dịch. Nxb. Tri thức.

Osho. 2012. *Hạnh phúc tại tâm*. Biên dịch: Lê Thị Thanh Tâm, Dương Ngọc Hân. Nxb. Hồng Đức.

Tài liệu phỏng vấn sâu của đề tài khoa học độc lập cấp quốc gia Hạnh phúc của người Việt Nam: Quan niệm, thực trạng và chỉ số đánh giá.

Thích Nhất Hạnh. 2015. *Hạnh phúc đích thực* (Nhà báo Hoàng Anh Sướng, trò chuyện với thiền sư Thích Nhất Hạnh). Nxb. Phương Đông.