

## CON ĐƯỜNG HẠNH PHÚC (P.4)



### *Con đường hạnh phúc*

Tiếp theo kỳ 3 số 157...

Huỳnh Uy Dũng



*Loài người không thể không đặt vấn đề về con đường hạnh phúc được. Đó định mệnh của nó - của con người. Nhưng bởi vì chúng, hạnh phúc là một cái gì rất đa nghĩa, nó có thể có nghĩa như thế này mà cũng có thể có nghĩa như thế khác.*





## Con đường hạnh phúc

Tiếp theo kỳ 3 số 157...

Huỳnh Uy Dũng

Oái oăm hơn nữa, là những cái nghĩa đó có thể đối nghịch nhau tương khắc nhau, và như trên đã nói, không đội trời chung với nhau.

Cho nên một cái định nghĩa có đủ bản lĩnh để dung nhiếp được mọi sai biệt (của hạnh phúc), để “thu về một mối” ngõ hầu thiết lập được một hạnh phúc thật sự - một chân hạnh phúc - quả là điều tối cần thiết cho nhân loại vậy. Vấn đề là làm sao tìm ra được cái chân hạnh phúc quý báu, tối cần thiết ấy? Tìm được hay không thì chưa biết. Duy có điều có lẽ biết khởi hành đúng căn cơ nhất (trên con đường tìm ra cái chân hạnh phúc ấy) chắc chắn phải được đặt nền tảng trên phương pháp loại trừ. Loại trừ những khiếm khuyết sai lầm, để cho những gì còn lại có thể sẽ là cái đúng.

Trước tiên, chúng ta thử tìm đến với cái định nghĩa sơ đẳng nhất về cái gọi là hạnh phúc.

Định nghĩa này là: Hạnh phúc là no đủ (về vật chất) định nghĩa này rõ ràng là rất chí lí, hoặc ít nhất thì cũng chí lí với những người đang thiếu ăn thiếu mặc (Hiển nhiên rồi: thiếu ăn thiếu mặc thì làm sao có hạnh phúc được!)

Tuy nhiên, nhận thức này, định nghĩa này trong tự thân lại bao hàm khuyết điểm, hạn chế ở chỗ: khi một người đói, thì hiển nhiên hạnh phúc đối với người ấy là no đủ. Nhưng một khi đã no đủ rồi, cái “người ấy” có còn cảm nhận “no đủ là hạnh phúc” nữa hay không? Hay đương sự, một khi vượt qua được sự thiếu thốn về cơm ăn áo mặc rồi, lại vẫn chưa cảm thấy hạnh phúc, lại vẫn “nghe” thiếu nhiều cái khác (để có thể được hạnh phúc)?

Như vậy, rõ ràng mệnh đề “no đủ (vật chất) là hạnh phúc” chưa phải là một định nghĩa mang tính chân lý, phổ biến, trọn vẹn. Nó có khuyết điểm, bị hạn chế.

Đối với một người đói, ăn là hạnh phúc (ngay khi đó). Nhưng ngược lại, đối với một người no mà bị ép ăn thì... chẳng những đã không cảm nhận hạnh phúc mà còn cảm thấy đau khổ.

Như vậy, có thể thấy hạnh phúc hay đau khổ (ít ra là trên mặt vật chất) là một cái gì mang tính tương đối, tùy thuộc nhiều điều kiện. Và chính sự đa dạng của những điều kiện này đã khiến cho cái gọi là hạnh phúc càng lúc càng trở nên phức tạp, khó định nghĩa cũng như khó giải quyết thỏa mãn.

Nhà Phật nêu ra tám điều kiện để... khổ, nghĩa là để... không có hạnh phúc (và cũng có nghĩa là muốn hạnh phúc thì tiên quyết là phải dẹp bỏ tám điều kiện đó). Tám điều kiện đó là: sinh, lão, bệnh, tử, oán tắng hội, ái ly biệt, cầu bất đắc và ngũ ấm xí thịnh. Với nhà Phật, con người sở dĩ khổ - sở dĩ không hạnh phúc là vì có cái thân này, có cái sinh mệnh này. Một trong những điều kiện của cái gọi là hạnh phúc của con người (cũng như của mọi sinh vật khác) mà chúng ta có thể dễ dàng nhìn thấy, đó là điều kiện đáp ứng. Một đương sự thiếu một cái gì đó, và được đáp ứng, thì đó là hạnh phúc. Tuy nhiên, cái trạng thái hạnh phúc này chỉ vẹn vẻ khi mà sự đáp ứng nói trên mang được tính tương xứng - tương xứng cả về số lượng, cả về chất lượng. Đói mà được ăn đó là đáp ứng; ăn mà được ăn đủ, mà được ăn ngon, đó là tương xứng; Ăn đủ đó là vấn đề về số lượng, thì chẳng nói làm gì. Nhưng ăn ngon thuộc về chất lượng, thì cũng khá nhiều khê đấy. Là vì cái ngon, của người này khác với cái ngon của người kia nó tùy thuộc vào khẩu vị, mà khẩu vị thì lại tùy thuộc vào chủng loài, vào cơ địa, vào tập quán, vào trình độ... Một món ăn có thể ngon với loài người, nhưng với một loài thú nào đó thì có thể là dở. Mà ngay cả trong phạm vi loài người, một món ăn cũng sẽ ngon với người này, dở với người kia. Và một loài sinh vật càng tiến hóa bao nhiêu, khẩu vị càng trở nên phức tạp bấy nhiêu. Và, cái gọi là hạnh phúc, theo đó, cũng trở nên phân hóa hơn, đa dạng hơn, phức tạp hơn.

Ấy là chỉ nói về cái hạnh phúc vật chất mà thôi chứ chưa nói đến cái gọi là “hạnh phúc tinh thần” đâu đấy!

Vì chung, càng lên cõi tinh thần hạnh phúc càng trở nên đa dạng. Hơn thế nữa, như trên đã nói, càng trở nên đối nghịch - càng trở nên “bất cộng đái thiên”. Và khi ấy, hạnh phúc của một người này, của một nhóm người này, sẽ có khả năng trở thành “ma vương”, “quỉ dữ” đối với một người khác, một nhóm người khác vậy. Chính vì sự sai biệt của cái gọi là “hạnh phúc tinh thần” mà loài người đã, đang lẫn xã vào những “cuộc chiến tâm linh” gây nên bao cảnh núi xương sông máu, làm hoen ố “bức tranh sự sống” đẹp đẽ tuyệt vời!

Các loài sinh vật khác có thể giết nhau để tranh giành sự sống. Riêng loại sinh-vật- người chúng ta lại “cao cả” hơn thế. Giết nhau chỉ vì quan điểm cái gọi là hạnh phúc, hạnh phúc tâm linh.





Cuộc chiến về hạnh phúc tâm linh này đã diễn ra hàng nghìn năm, đang và sẽ tiếp diễn chẳng biết đến bao giờ dứt.

Cho nên, thật là một vấn đề cấp bách nhất, sinh tử nhất, công tác định nghĩa cho một “con đường hạnh phúc” của loài người.

Chỉ khi tìm ra được một định nghĩa chính xác, phù hợp với chân lý, cuộc chiến của loài người mới có cơ chấm dứt và hạnh phúc đích thực mới có cơ đến với cuộc sống loài người.

Qua nội dung của đoạn văn nói trên, người ta có thể nhận thấy rằng, một trong những điều kiện cơ bản hạnh phúc là sự đáp ứng nhu cầu. Và cụ thể là những nhu cầu vật chất, nhu cầu sinh lý. Ví dụ, khi đói người ta cần được ăn, có ăn thì mới có thể có hạnh phúc, không có ăn thì không thể có hạnh phúc được.

Lại nữa, như trên đã nói, người đói người ta lại cần được ăn no ăn đủ (và ăn ngon nữa!).

Tuy nhiên, ngay cả trong cái gọi là điều kiện cơ bản này nó cũng hàm chứa một cái gì tế nhị lắm đấy!

Là bởi vì, trong thực tế, chúng ta thấy có rất nhiều trường hợp mà một người nào đó đã “cần ăn hơn cả cái nhu cầu của chính cơ thể mình”.

Bình thường, người ta cần ăn là bởi vì cơ thể thiếu chất. Nhưng cũng có những người “cơ thể đã đủ chất” mà vẫn muốn ăn như thường - và đương sự “phải” ăn, ăn mãi, ăn không dừng lại được, ăn đến nỗi phát bệnh, và trong nhiều trường hợp, và đã “chết vì quá no”.

Trên đây là trường hợp mà chúng ta tạm mệnh danh là “ăn dư” “ăn thừa”. Ăn dư, ăn thừa - ăn quá độ - thì hiển nhiên là không tốt rồi. Nhưng còn trường hợp ăn đủ?

Về vấn đề này, cổ đức thường khuyên chúng ta nên biết đủ, tức là tri túc vậy. Theo cổ đức bí quyết của hạnh phúc là phải biết dừng lại “tri chí” ứng dụng vào vấn đề ăn chẳng hạn.

Ai chẳng biết ăn là điều kiện cơ bản để đáp ứng hạnh phúc của người (đói) nhưng... đừng ăn quá, ăn nhiều quá thì bội thực, thì không cảm thụ cái gọi là hạnh phúc nữa.

Tuy nhiên, thế nào là đủ biết thế nào là đủ nết tham ăn của đa số loài người mà, đáp ứng bao nhiêu cho vừa.

Thực tế cho thấy trong cộng đồng loài người có rất ít người biết dừng ăn đúng lúc, đúng mức. Người ta thường ăn, thường uống - nhất là uống - quá cái nhu cầu cần thiết của cái cơ thể mình. Thực tế không phải sự cần thiết của cơ thể quyết định, mà chính là lòng tham ăn (và tham lắm thứ khác nữa) nó quyết định cái mức tiêu thụ, mức tiếp nạp của một con người.

Như vậy, chúng ta thấy rõ ràng là có một khoảng cách khá lớn giữa một bên là cái nhu cầu của một cơ thể và một bên là cái lòng tham muốn nằm trong cơ thể ấy. Mà loài người thì thường hành sự theo sự thôi thúc của cái gọi là lòng tham muốn ấy hơn là cái nhu cầu thiết thực của cơ thể. Và chính cái khoảng cách khá lớn (giữa nhu cầu cơ thể và lòng tham muốn) nói trên nó đã, đang và sẽ là nguyên nhân của biết bao sự khổ ách của thế giới loài người, ngăn cản loài người chúng ta trên con đường hạnh phúc.

Chúng ta phải sáng suốt mà thừa nhận rằng mọi nhu cầu của cơ thể chúng ta nó không lớn như chính cái lòng khao khát của chúng ta, những gì mà chúng ta đã cung ứng cho cơ thể, rõ ràng là trên cả mức nhu cầu (của cơ thể) vậy. Mà nhu cầu của cơ thể thì đa dạng lắm, nào phải chỉ có nhu cầu ăn, mà thôi đâu. Và, có bao nhiêu dạng nhu cầu, tất có bấy nhiêu vụn “khoảng cách”. Đây là những khoảng cách giữa nhu cầu thật sự của cơ thể và lòng khát khao vô độ đồng thời cũng có nghĩa là những khoảng cách giữa con người và hạnh phúc vậy.

Tóm tắt qua đoạn văn trên, chúng ta nhận thức có hai điều:

Một là, để có thể có hạnh phúc, chúng ta phải được đáp ứng những nhu cầu cơ bản về sinh lý: ăn, uống, ngủ...

Hai là, cũng để có thể có hạnh phúc những nhu cầu ấy phải được đáp ứng có chừng mực: Một “thái quá” hoặc một “bất cập”, rõ ràng sẽ tạo nên trường hợp phản tác dụng khiến mục tiêu hạnh phúc sẽ bị tuột mất, và ngược lại, trở thành bất hạnh mà sở dĩ có tình trạng ấy, nguyên do là vì giữa cái nhu cầu thật sự của một cơ thể và lòng thèm khát ẩn tàng đâu đó trong cơ thể ấy, nó có một khoảng cách có thể nói là rất “mênh mêng” - mênh mêng như cái sông có tên là “nại hà” vậy! Chính cái “khoảng cách” ấy đã tạo nên một vấn đề lớn trong vấn đề hạnh phúc của con người, của chúng ta.



Để giải quyết nó - cái khoảng cách đó - rõ ràng chúng ta chỉ có một cách là điều chỉnh lại cái lòng thèm khát trên chùng mực của chính mình bằng các phương pháp “thanh tâm thiểu dục”, “tri túc”, “tri chí” mà cổ đức đã từng nhắc nhở.

Một khi biết “thiểu dục” biết “tiết chế” biết “điều độ” chúng ta sẽ rút dần, cái khoảng cách, tai hại nói trên để từng bước một, bước gần tới mục tiêu hạnh phúc.

Nhưng “chướng ngại vật” trên con đường đi tới hạnh phúc không phải chỉ có chùng đó. Ngoài cái đói, cái khát con người còn vướng nhiều chướng ngại vật khác.

Theo nhà Phật những chướng ngại vật ấy nằm gọn trong bát khổ, gồm: sinh, lão, bệnh, tử, oán tắng hội, ái ly biệt, cầu bất đắc, ngũ ấm xí thạnh.

Với nhà Phật, con người sở dĩ khổ, sở dĩ không có hạnh phúc là vì: trước trên hết: có cái thân này, có cái sinh mệnh này.

Kiến giải tức tiền đề - kiến giải là: sinh tức khổ “hữu thân hữu khổ”. Vậy đáp đề tất nhiên phải là diệt cái sinh đó, diệt cái thân đó. Diệt cái nhục thân để đắc cái kim thân, chúng ta hãy tạm để đó hạ hồi phân giải.

Như trên đã nói, nhà Phật cho rằng có bốn chướng ngại căn bản (trên con đường hạnh phúc) đó là sinh lão bệnh tử. Sinh là căn bản của căn bản, vì có sinh mới có cái thân này, có thân này mới có lão, bệnh, tử. Đói rét v.v... tất nhiên cũng nằm trong lão bệnh. Có thể xem đói rét cũng là một kiểu của bệnh vậy. Bệnh đói, bệnh rét, bệnh thiếu ngủ...



Những chướng ngại này (của hạnh phúc) thuộc vào nhu cầu sinh lý vậy.

Ngoài (sinh, lão, bệnh, tử) ra, con người còn có những dạng chướng ngại khác. Cụ thể là: yêu

mà không được gần (ái ly biệt), ghét mà phải sống chung (oán tắng hội), muốn mà không được (câu bất đắc).

Những chướng ngại vừa nêu trên tất nhiên thuộc về lĩnh vực tâm lý.

Yêu mà phải cách xa, chướng ngại này nói ra thì có vẻ nhẹ nhàng nhưng thật ra tâm ảnh hưởng của nó cũng thật là ghê gớm, có thể làm chết người như không. Ai đã từng yêu (mà hình như ai lại chẳng đã từng yêu?) đã từng tương tư, hẳn có thể phán đoán về cái mãnh lực sát nhân này “nhất nhật bất kiến như tam thu hề”. Hễ đã yêu thì mỗi mong được gần, mặt đối mặt hàng ngày hàng giờ... Một ngày không gặp đằng đẵng tựa ba thu.

Vả lại chữ ái này cũng không nhất thiết phải nói về tình yêu trai gái. Đó có thể là tình yêu cha mẹ và con cái, tình yêu vợ chồng, thầy trò, anh chị em, lại tình yêu quê hương, tình yêu đạo pháp...

Hễ có bao nhiêu mối quan hệ là có bấy nhiêu dạng tình yêu và tình yêu nào thì vẫn có khả năng để tạo nên mối ái ly biệt khổ như thường.

Và mối ái ly biệt khổ này, trong thực tế cũng đã trở thành chướng ngại vật lớn lao ngăn trở con người đi tìm hạnh phúc, chẳng khác nào những nhu cầu sinh lý thiết yếu của con người.

Bên cạnh nỗi ái ly biệt là nỗi oán tắng hội, cũng khốc liệt không kém. Lại còn câu bất đắc, muốn mà không được, hầu như ba chữ đó thấu tóm tất cả nỗi khổ của trần gian.

Trái với muốn mà không được, ấy là muốn gì được nấy như ý sở cầu. Mà như ý sở cầu là đạt đến cứu cánh của con đường hạnh phúc.

Nhưng ở trên đời nào đã mấy ai đạt được cái như ý sở cầu đâu.

Bởi chưng, chưa đạt được cái như ý sở cầu nên ngày hôm nay chúng ta mới hội ngộ nhau đây để bàn về việc con đường hạnh phúc. Vẫn theo nhà Phật, con người sở dĩ có khổ đau, nghĩa là không hạnh phúc, ấy bởi tại chúng ta còn lâm vào tình trạng ngũ ấm xí thịnh khổ. Lúc nào năm cái ấm sắc thọ tưởng hành thức cũng sôi bỏng phừng phừng, thọ nhận liên miên, điên đảo không ngừng, khiến cuộc đời không một giây ngừng nghỉ.

Xét trong những nguyên do gây ra nỗi đau khổ của loài người mà Phật giáo đã liệt kê hộ chúng ta. Chúng ta có thể kết luận: mọi nỗi khổ của con người, một nửa là do sinh lý một nửa là do tâm lý.

*Tiếp theo kỳ 3 số 157*

*Còn tiếp...*

Trích sách **Con đường Hạnh phúc**

Tác giả: **Huỳnh Uy Dũng**

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 9/2019**

---

[Con đường hạnh phúc \(P.1\)](#)

[Con đường hạnh phúc \(P.2\)](#)

[Con đường hạnh phúc \(P.3\)](#)