

Hạnh phúc

幸福

Maṅgala * Happiness

(2024)

Nội dung

1. Khái niệm về hạnh phúc.

Hạnh phúc (幸福; P;S: maṅgala; E: happy)

1.1. Nhân của hạnh phúc.

- 1) Hạnh phúc có được từ hành động hiện thực.
- 2) Hạnh phúc có được từ niềm tin tôn giáo.

1.2. Phân loại hạnh phúc theo định tính.

- 1) Hạnh phúc vật chất.
- 2) Hạnh phúc tinh thần.

1.3. Phân loại hạnh phúc theo đối tượng.

- Hạnh phúc: Cá nhân, Gia đình, Xã hội, Quốc gia

2. Hạnh phúc theo quan điểm khoa học.

2.1. Hạnh phúc ở tầm vĩ mô – quốc gia.

- 1) Chỉ số tổng sản phẩm nội địa GDP (Gross Domestic Product).
- 2) Chỉ số tiến bộ đích thực GPI (Genuine Progress Indicator).
- 3) Chỉ số tổng hạnh phúc quốc gia GNH (Gross National Happiness).
- 4) Chỉ số phát triển con người HDI (Human Development Index).
- 5) Chỉ số hành tinh hạnh phúc HPI 9 (Happy Planet Index).
- 6) Tiêu chí hạnh phúc của Viện Gallup.
- 7) Tiêu chí hạnh phúc của WDH (World Databases of Happiness).
- 8) Chỉ số thịnh vượng Legatum.

9) Nhận xét và đánh giá hạnh phúc ở tầm vĩ mô của một số chuyên gia.

2.2. Hạnh phúc ở tầm vi mô – cá nhân và gia đình.

1) Y học và hạnh phúc.

2) Tâm lý học và hạnh phúc.

- | | | |
|-----------------------------|------------|--------------------------|
| - Khí chất (E: temperament) | - Tiền bạc | - Tiêu pha và thời gian. |
| - Tích cực và giao tiếp | - Tuổi tác | - Tự tin và lạc quan. |

3) Đo lường hạnh phúc.

4) Thực hiện hạnh phúc.

3. Hạnh phúc theo các quan điểm dân gian.

3.1. Năng lượng hình dáng (thị giác).

1) Phúc.

2) Ngũ phúc lâm môn.

3) Tam đa (= Tam tinh tại hộ: Phúc – Lộc – Thọ).

4) Tranh tượng cát tường: - Cá chép. - Hổ. - Hoa cát tường.

3.2. Năng lượng màu sắc (thị giác).

3.3. Năng lượng âm thanh (thính giác).

3.4. Năng lượng mùi (khứu giác).

3.5. Năng lượng địa sinh học – Năng lượng đá quý.

4. Hạnh phúc theo quan điểm triết học-xã hội.

4.1. Hạnh phúc theo các trường phái triết học phương Đông:

- | | |
|-----------|----------------|
| 1) Ấn Độ. | 2) Trung Quốc. |
|-----------|----------------|

4.2. Hạnh phúc theo các trường phái triết học phương Tây:

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1) Hy Lạp cổ đại. | 2) Châu Âu. |
|-------------------|-------------|

4.3. Hạnh phúc theo các quan điểm xã hội.

5. Hạnh phúc theo các tín ngưỡng tôn giáo hữu thần.

5.1. Hạnh phúc theo Kitô giáo.

- 1) Loại 8 Mỗi Phúc (Eight Beatitudes)
- 2) Loại 4 Mỗi Phúc + 4 Mỗi Họa.

5.2. Hạnh phúc theo các tín ngưỡng dân gian.

6. Hạnh phúc theo tôn giáo vô thần – Phật giáo.

6.1. Hạnh phúc tuyệt đối (Niết-bàn) và Hạnh phúc tương đối.

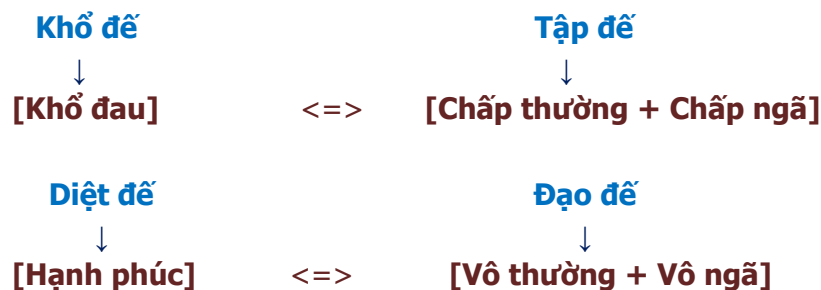
6.2. Phân tích cấu trúc con người để nhận thức về hạnh phúc.

- 1) Theo Phật giáo Nam truyền.
- 2) Theo Phật giáo Bắc truyền.

6.3. Thực hành sống hạnh phúc.

- 1) Tứ Diệu Đế - Bát chánh đạo.

- Tứ Diệu Đế:



- Bát chánh đạo.

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. Chánh tri kiến. | 5. Chánh mạng. |
| 2. Chánh tư duy. | 6. Chánh tinh tấn. |
| 3. Chánh ngữ. | 7. Chánh niệm. |
| 4. Chánh nghiệp. | 8. Chánh định. |

- 2) Thực hành theo kinh “38 Pháp Hạnh phúc”.

1. Pháp 1-:-18, để tạo nên một đời sống hạnh phúc giữa xã hội.
2. Pháp 19-:-30 để tâm thanh tịnh, không bị danh lợi lung lay.
3. Pháp 31-:-38 để dứt phiền não, nhập Niết-bàn.

Bài đọc thêm

1. Hạnh phúc nơi đâu, lúc nào?

2. Câu chuyện hạnh phúc.

3. Tại sao Đan Mạch là đất nước hạnh phúc nhất thế giới?

NBS: Minh Tâm (8/2009, 2/2013, 12/2018, 3/2024).



1. Khái niệm về hạnh phúc.

Hạnh phúc (幸福; P;S: maṅgala; E: happy) là từ gốc Hán, trong đó:

Hạnh 幸 : May mắn (không dùng riêng. *Ví dụ:* bất hạnh 不幸, đắc hạnh 得幸: được sung ái)

Phúc 福 : Tốt lành.

Theo đó, **hạnh phúc** có nghĩa tốt là **tốt lành** và thường được sử dụng dưới 3 dạng:

- *Danh từ* (E: happiness): Là sự việc tốt lành, đạt được ý nguyện về lượng hay về phẩm của một thang giá trị nào đó về một cảm giác, một niềm vui sướng.
Ví dụ: Vì hạnh phúc của trẻ thơ.

- *Tính từ* (E: happy): Là tốt lành, được tốt lành. *Ví dụ:* Gia đình hạnh phúc, xã hội hạnh phúc.

- *Trạng từ* (E: happily): Là (một) cách tốt lành. *Ví dụ:* sống hạnh phúc.



[Happiness - Wikipedia](#)

[Hạnh phúc – Wikipedia tiếng Việt](#)

Hạnh phúc đôi khi còn nói gọn là *phúc* theo cách nói ở miền Bắc và *phước* theo cách nói ở miền Nam. Có phúc hay có phước có nghĩa là có được hạnh phúc.

Có thể nói rằng nói rằng muôn loài đều đi tìm hạnh phúc là cuộc sống tốt lành. Con người xưa nay hướng tới văn minh bằng khoa học kỹ thuật và khoa học xã hội – như triết học, tôn giáo, ... – cũng không ngoài mục tiêu hạnh phúc.

1.1. Nhân của hạnh phúc.

Về nguyên nhân có được hạnh phúc, nói chung có 2 quan niệm sau:

1) Hạnh phúc có được từ hành động hiện thực: Bản thân con người nỗ lực thực hiện đạt được, hoặc có được sự hỗ trợ từ của người khác, hoặc do cả hai. Người hỗ trợ cho người khác được hạnh phúc gọi là người *làm phúc* (hay người làm phước) cho cách gọi trong quan hệ xã hội. Đây còn hiểu là nói về nhân của tôn giáo vô thần.

2) Hạnh phúc có được từ niềm tin tôn giáo: Thần linh vô hình được tôn thờ nơi tôn giáo được cho là có khả năng giúp cho con người được hạnh phúc. Con

người cầu xin thần linh và thần linh *ban phúc* cho con người. Đây được hiểu là nói về nhân của tôn giáo hữu thần.



1.2. Phân loại hạnh phúc theo định tính.

Đời sống của con người, cá thể hay cộng đồng, đều gồm 2 mặt là vật chất và tinh thần. Vì thế hạnh phúc của con người được đánh giá là sự tốt lành trên hai phương diện này, đó là *hạnh phúc vật chất* và *hạnh phúc tinh thần*. Nếu đạt cả hai là hạnh phúc trọn vẹn.

1) Hạnh phúc vật chất: Có thể nói rằng loại hạnh phúc này đặt nền tảng trên sự thỏa mãn ngũ quan là *nhìn* (nhãn), *nghe* (nhĩ), *ngửi* (tỉ), *nếm* (thiệt), *xúc chạm* (thân). Tổng hợp chung là các hình thái ăn, mặc, ở, giải trí, ... sung sướng.

Nhà triết học cổ đại Hy Lạp là Platon (428–427 TCN) đã góp ý: “*Nếu thỏa mãn vật chất là hạnh phúc thì ta có thể xem con bò là hạnh phúc...*”.

Thông thường, nhiều quan điểm cực đoan đặt nặng định lượng vật chất cho vấn đề hạnh phúc. Tuy nhiên thực tế xưa nay cho thấy, tình trạng vật chất thừa mứa của một đối tượng vẫn chưa quyết định hạnh phúc, mà lắm khi bị bế tắc dẫn đến hủy hoại thân xác của họ. Tri túc là ý tưởng mà có lẽ ai cũng thường nghe qua,

thuộc mảng tinh thần của con người. Vì thế nói chung, khía cạnh tinh thần không thể thiếu nếu như ta mong cho hạnh phúc của chính mình được tròn đầy.

2) Hạnh phúc tinh thần: Có thể nói rằng loại hạnh phúc này đặt nền tảng trên sự thỏa mãn tư duy hiểu biết, cụ thể là trên hai lĩnh vực tình cảm và lý trí. Tổng hợp chung là các hình thái tư duy triết học, tư duy sáng tạo.



Các tôn giáo được xem như môi trường xã hội thỏa mãn phần nào hạnh phúc tinh thần của con người. Quan điểm về nhận thức và hành động để đạt tới hạnh phúc của các tôn giáo có hai hướng trái nhau, có thể thấy như sau:

- **Tôn giáo hữu thần:** Cho rằng con người cần chấp nhận và sống theo Chân lý chủ quan của tôn giáo mình thì thần linh sẽ ban cho hạnh phúc, và hứa hẹn người cầu xin sẽ có được hạnh phúc vĩnh cửu sau khi chết. Với Chân lý chủ quan là do con người tưởng tượng tạo dựng, nên Chân lý chủ quan được xem là bản ngã giả ảo.

- **Tôn giáo vô thần:** Cho rằng con người cần tự nỗ lực học hiểu Chân lý khách quan để có được nhận thức và thực sống hạnh phúc hợp với chân lý. Do Chân lý khách quan luôn tồn tại trong mọi không gian và thời gian, nên người thực chứng không phải cầu xin ai điều gì cả, và thản nhiên tự tại với sinh tử.

Nhận thức và hành động để đi tới hạnh phúc của các tôn giáo hữu thần và tôn giáo vô thần có hai hướng trái nhau, có thể được thấy rõ trên quan điểm về Chân lý và Đạo đức.



1.3. Phân loại hạnh phúc theo đối tượng.

Hạnh phúc có thể được khảo sát theo đối tượng cá nhân (một người) cộng đồng (nhiều người) như gia đình, xã hội. Nội dung của hạnh phúc trên một đối tượng bao gồm hạnh phúc vật chất và hạnh phúc tinh thần.

1) Hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc gia đình.

Từ xưa đến nay, 2 loại hạnh phúc này thường được các nhà đạo học, các triết gia hay các tổ chức tôn giáo có những quan điểm riêng, tạo ra những ảnh hưởng nhất định.

Ngày nay, ngành khoa học xã hội có những nghiên cứu liên tục về điều kiện vật chất và tinh thần đáp ứng, nhằm làm cho cá nhân và gia đình được hạnh phúc.

Nhà triết học người Đức gốc Do thái là Marx (1818–1883) nói: “*Người hạnh phúc nhất là người đem đến hạnh phúc cho nhiều người nhất... Chỉ có cảm thú mới quay mặt trước nỗi đau của đồng loại, mà chỉ chăm lo cho hạnh phúc riêng của mình...*”.

2) Hạnh phúc xã hội, hạnh phúc quốc gia.

Hiện nay có rất nhiều tổ chức trên thế giới đánh giá hạnh phúc của một xã hội, một quốc gia theo những yếu tố riêng biệt đặt ra và được thống kê tổng hợp, thí dụ: như dưới đây sẽ được tìm hiểu:

- Chỉ số tổng sản phẩm nội địa GDP (Gross Domestic Product).
- Chỉ số tiến bộ đích thực GPI (Genuine Progress Indicator).
- Chỉ số tổng hạnh phúc quốc gia GNH (Gross National Happiness).
- Chỉ số phát triển con người HDI (Human Development Index).
- Chỉ số hành tinh hạnh phúc HPI 9 (Happy Planet Index).
- Tiêu chí hạnh phúc của Viện Gallup.
- Tiêu chí hạnh phúc của WDH (World Databases of Happiness).
- Chỉ số thịnh vượng Legatum.



Dưới đây chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu, và cũng cần lưu ý rằng cho dù gọi đó là một quốc gia hạnh phúc, nhưng không phải ai ai sống trong quốc gia này đều hạnh phúc.

Xem thêm:

- [Hạnh phúc - ChúngTa.com](#)
- [Nghịch lý của hạnh phúc: Con người luôn tìm kiếm hạnh phúc nhưng ...](#)

2. Hạnh phúc theo quan điểm khoa học.

2.1. Hạnh phúc ở tầm vĩ mô – quốc gia.

Đại hội đồng Liên Hợp Quốc ngày 28/6/2012 đã thông qua nghị quyết lấy ngày 20/3 hàng năm là Ngày Hạnh phúc thế giới và bày tỏ mong muốn tất cả mọi người tham gia vào ngày này. Nghị quyết này kêu gọi tất cả các nước thành viên tổ chức lễ kỷ niệm *Ngày Hạnh Phúc* thế giới một cách phù hợp bao gồm việc giáo dục và các hoạt động nhận thức của quần chúng.

Việc đề ra Ngày Hạnh phúc thế giới là một phần trong chiến dịch ngoại giao của vương quốc Bhutan, một đất nước có chỉ số hạnh phúc quốc gia được xem là khá cao.

Nhiều chính phủ cho biết những nhân tố mới, trong đó có nhân tố hạnh phúc sẽ phải nằm trong các biện pháp đánh giá sự thịnh vượng hiện đang bị chi phối bởi các chỉ số kinh tế.

Sau đây là những những tiêu chí mà các tổ chức trên thế giới chọn để đánh giá sự thành đạt và hạnh phúc trong cuộc sống của các nước trên quả đất này và theo từng thời kỳ.



[International Day of Happiness - Wikipedia](#)

[Ngày Quốc tế Hạnh phúc – Wikipedia tiếng Việt](#)

1) Chỉ số tổng sản phẩm nội địa GDP và chỉ số tiến bộ đích thực GPI.



Simon Kuznets (1901 – 1985) – Nobel kinh tế 1971

Chỉ số tổng sản phẩm nội địa GDP (Gross Domestic Product) là giá trị thị trường của tất cả hàng hóa và dịch vụ cuối cùng được sản xuất ra trong phạm vi một lãnh thổ quốc gia trong một thời kỳ nhất định (thường là một năm), lần đầu tiên được đưa ra bởi Simon Kuznets (1901 – 1985) – nhà kinh tế Mỹ-Belarus (Nga) gốc Do Thái cho một báo cáo của Quốc hội Hoa Kỳ vào năm 1934. Trong báo cáo này, Kuznets sử dụng nó như một biện pháp đánh giá phúc lợi. Tại hội nghị Bretton Woods vào năm 1944, GDP đã trở thành công cụ chính để đo lường nền kinh tế của một quốc gia.

GDP từng và hiện vẫn được dùng rộng rãi trên thế giới như một chỉ số đánh giá sự phát triển kinh tế đến nỗi người ta thường đánh đồng GDP với tiến bộ xã hội. Thực ra GDP cơ bản chỉ là tổng giá trị sản xuất (tiêu thụ) nội địa tính bằng tiền tệ. Trong khi đó, tiến bộ xã hội là một vấn đề nhiều mặt mà GDP chỉ là một chiều kích mang tính vật chất của nó.

GDP không thể bao hàm chất lượng cuộc sống ở nhiều mặt, và cũng không phản ánh được sự phân bố bình quân đầu người một cách trung thực ở những quốc

gia có mức chênh lệch giàu nghèo cao. Vì thế, chiến lược phát triển quốc gia nếu chỉ dựa trên tiêu chí GDP sẽ dễ bị lạc hướng, bám vào phương tiện mà quên mất (thậm chí hy sinh luôn) mục đích!

2) Chỉ số tiến bộ đích thực GPI.

Trước những hạn chế của GDP, đã có nhiều đề nghị về những chỉ số thay thế khác có tầm nhìn tổng quát và chính xác hơn, được biết đến nhiều nhất trong số đó là chỉ số tiến bộ đích thực (GPI) và chỉ số phát triển con người (HDI). Tuy nhiên, GDP vẫn được dùng đến cùng với các yếu tố khác nữa khi tính toán hai chỉ số này.



[John Hicks – Wikipedia](#) – Nobel kinh tế 1972 (trái) và R. Colman (phải).

Chỉ số tiến bộ đích thực GPI ([Genuine Progress Indicator – Wikipedia](#)) được dựa trên các khái niệm về thu nhập bền vững, trình bày bởi nhà kinh tế học người Anh là John Hicks (1904 – 1989) trình bày vào năm 1948 và được tiến sĩ người gốc Úc là Ronald Colman (1947 – ...) hoàn thiện. Chỉ số GPI được áp dụng tại Mỹ, Úc, Canada ... Tại Mỹ các phương pháp tính toán của GPI lần đầu tiên được thấy qua dữ liệu trong cuối những năm 1990.

Theo đó, GPI được tính dựa trên GDP làm mức ban đầu, sau đó điều chỉnh bằng cách cộng thêm những yếu tố ảnh hưởng tích cực (công việc tình nguyện, chăm sóc trẻ em, kinh tế gia đình...) trừ đi những yếu tố ảnh hưởng tiêu cực (khắc phục ô nhiễm môi trường, chi phí thuốc men, chi phí an ninh và tòa án cho các tội phạm). Tuy nhiên, những chi phí có thể làm tăng GDP, nhưng rõ ràng không phải là chỉ thị của sự phát triển tốt đến hạnh phúc con người và phúc lợi xã hội.

Xem thêm: [Từ GDP đến GPI và GNH](#)

3) Chỉ số tổng hạnh phúc quốc gia GNH.

Vương quốc Bhutan nằm trên dãy Himalaya nổi tiếng với chính sách tác động đến thái độ tích cực của người dân đó là chỉ số đa chiều GNH.



Jigme Singye Wangchuck (1955 - ...), tại vị (1972 – 2006)

Chỉ số tổng Hạnh Phúc Quốc Gia GNH (Gross National Happiness) là khái niệm ra đời từ ý tưởng của cựu vương Bhutan là Jigme Singye Wangchuck (1955 - ...). Khi ông lên ngôi năm 1972, đến nay đã được nhiều nước trên thế giới lưu ý và nghiên cứu. Nó cho thấy quyết tâm của ông theo đuổi một con đường phát triển kinh tế chọn lọc và thận trọng để bảo vệ môi trường và gìn giữ nền văn hóa tâm linh. Những giá trị đạo đức được đặt làm trọng tâm trong chiến lược kinh tế để bảo đảm nguồn lương thực, nhà ở và sức khỏe người dân. Trong triết lý định hướng phát triển của họ, tiêu chí ưu tiên là GNH chứ không phải là GDP, quan niệm đó định nghĩa lại sự thịnh vượng trong một tầm nhìn bao quát hơn, đo lường phúc lợi thật sự hơn là chỉ với sự tiêu thụ vật chất.

Hệ tiêu chuẩn đánh giá hạnh phúc dựa trên 4 nền tảng, 9 phương diện và 72 tiêu chí. Từ 4 nền tảng của một xã hội hạnh phúc là **kinh tế, văn hoá, môi trường và quản lý hiệu quả**, có thể chia nhỏ ra thành 9 phương diện: **trạng thái khoẻ mạnh về tinh thần, môi sinh, sức khỏe, giáo dục, văn hoá, chất lượng sống, thời gian sử dụng, sức mạnh cộng đồng và quản lý hiệu quả**. Tất cả các phương

diện này được phân tích bằng cách sử dụng 72 tiêu chí. Chẳng hạn khoẻ mạnh về mặt tinh thần có thể bao gồm các tiêu chí sau: tần suất thực hiện cầu kinh, thiền định và sự xuất hiện các cảm giác ích kỷ, ghen tỵ, bình thản, từ bi, khoan dung độ lượng, đau khổ thất vọng cũng như ý nghĩ về tự tử.

Cứ hai năm một lần, những tiêu chí này sẽ được đánh giá lại thông qua một bảng câu hỏi phổ biến trên toàn quốc.



Chỉ số hạnh phúc quốc gia và nụ cười hồn nhiên cho thế hệ mai sau của Bhutan

Người dân Bhutan sống một cách gần như bền vững và thanh bình, không có người thất nghiệp, nghiện rượu, không có bạo lực, tội ác. Mỗi gia đình đều có đất đai, gia súc để có thể tự cung cấp mọi thứ cần thiết cho mình. Giáo dục và chăm sóc y tế được miễn phí. Đây là quốc gia duy nhất trên thế giới cấm săn bắn hay đánh bắt thú hoang dã, cấm kinh doanh thuốc lá dưới mọi hình thức. Trong khi nhiều nước đang phát triển bán rẻ nguồn tài nguyên của mình và tìm mọi cách thu hút du lịch nhằm tăng trưởng kinh tế, luật Bhutan ngược lại, rất chú trọng bảo vệ tài nguyên thiên nhiên với 60% diện tích đất bao phủ bởi rừng và hạn chế du lịch (bằng cách thu phí rất cao) nhằm bảo vệ các di tích cổ và ngăn ngừa những ảnh hưởng tiêu cực của nó đến các giá trị văn hóa lâu đời.

Trong 3 thập niên qua, đất nước 2,2 triệu dân này phát triển được mạng lưới đường bộ đáng kể cùng lúc với việc mở rộng độ che phủ của diện tích rừng, điều tưởng như mâu thuẫn.

Tuổi thọ trung bình của người dân Bhutan cũng tăng lên thêm 19 tuổi từ năm 1984 đến 1998. Tỷ lệ người biết chữ tăng từ 17% lên gần 50% và giáo viên được luân chuyển liên tục từ thành thị ra nông thôn nhằm bảo đảm cho học sinh có cơ hội tiếp cận giáo viên giỏi ngang nhau.

Sự thật là Bhutan vẫn còn nghèo. Không có nghĩa là mọi thứ đều tốt đẹp ở Bhutan. Vương quốc nhỏ bé này đã thành công với chỉ tiêu Tổng Hạnh Phúc Quốc Dân của mình, những kết quả đạt được là đáng kể. Bước tiến cuộc sống tuy chậm nhưng nhân bản và tiềm ẩn nguồn nội lực dồi dào.

Mặc dầu GNH giống như một nguyên tắc dẫn đường hơn là một chỉ số có thể đo đạc, khái niệm này mang tính cách mạng và có sức ảnh hưởng mạnh mẽ. Theo Frank Dixon, chuyên gia cố vấn về kinh tế và phát triển bền vững cho các

doanh nghiệp và chính phủ (Xem [Gross National Happiness](#)), đánh giá rằng GNH có thể là một bước tiến quan trọng trong lý thuyết kinh tế trong suốt hơn 150 năm qua, khi mà càng ngày người ta càng nhận ra cái giá phải trả đắt đỏ cho sự suy thoái môi trường và xã hội trước sự thống trị tràn lan của chủ nghĩa vật chất và tiêu thụ.

Bhutan có rất nhiều cần sa (E: marijuana), nhưng người ta không ai hút cần sa, chỉ dùng cho heo ăn như đoạn phim tài liệu thú vị về Bhutan và chỉ số Tổng Hạnh Phúc Quốc Gia của Journeyman.Tv dưới đây.

Xem thêm:

- [Gross National Happiness – Bhutan \(ABC Australia\)](#)
- [HẠNH PHÚC TRÊN NÓC NHÀ THẾ GIỚI](#)
- [Từ GDP đến GPI và GNH](#)

4) Chỉ số phát triển con người HDI.

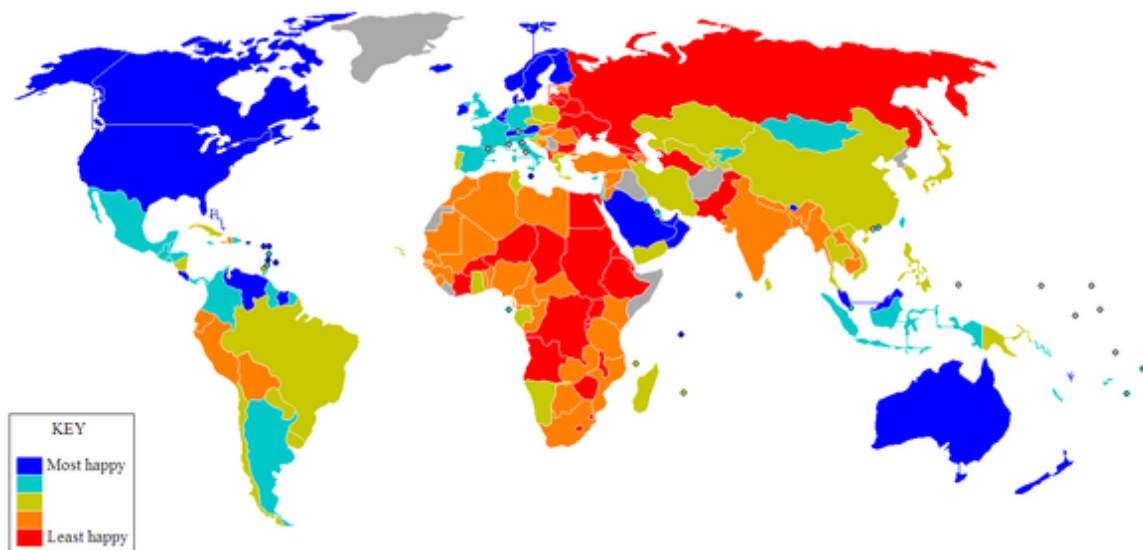
Chỉ số phát triển con người HDI (*Human Development Index*) là khái niệm mang tính nhân văn, với con người làm trung tâm do UNDP (chương trình phát triển của Liên hiệp quốc) đưa ra, với một hệ thống cơ sở lý luận và phương pháp tính nhằm đánh giá và so sánh mức độ phát triển kinh tế xã hội của các quốc gia và vùng lãnh thổ trên phạm vi thế giới, bao gồm những tiêu chí như tuổi thọ (sức khỏe), phổ cập giáo dục (tri thức), GDP bình quân (thu nhập). (Việt Nam đứng 105/177 nước về HDI, theo báo cáo LHQ năm 2007).

Chỉ số phát triển con người HDI là chỉ số so sánh, định lượng về mức thu nhập, tỷ lệ biết chữ, tuổi thọ và một số nhân tố khác của các quốc gia trên thế giới. **HDI** giúp tạo ra một cái nhìn tổng quát về sự phát triển của một quốc gia. Chỉ

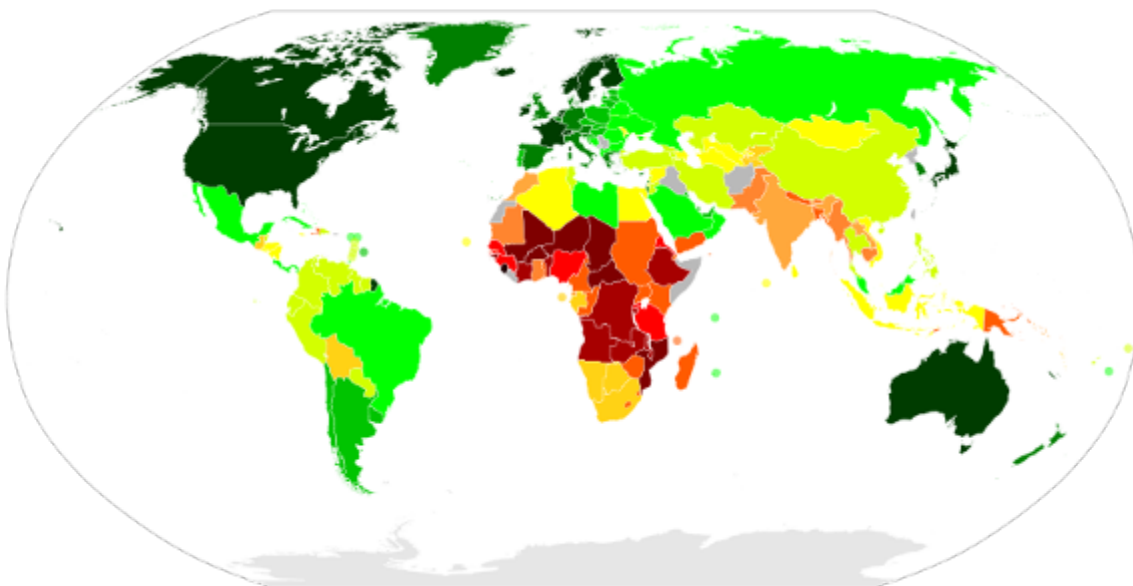
số này được phát triển bởi một kinh tế gia người Pakistan là Mahbub ul Haq vào năm 1990.



Mahbub ul Haq (1934 – 1998)



Chỉ số thỏa mãn với đời sống, theo các mức độ **Xanh lục** = cảm thấy hạnh phúc nhất > **Xanh dương** > **Tím** > **Cam** > **Đỏ** = ít hạnh phúc, cảm giác bất hạnh nhất; **Xám** = Không có thông tin.



Bản đồ thế giới theo chỉ số phát triển con người HDI (2012)

[Bản đồ dành cho người bị mù màu.](#)

0,850 trở lên	0,600–0,649	0,350–0,399
0,800–0,849	0,550–0,599	0,300–0,349
0,750–0,799	0,500–0,549	0,250–0,299
0,700–0,749	0,450–0,499	dưới 0,250
0,650–0,699	0,400–0,449	không có số liệu

[Ngày Quốc tế Hạnh phúc – Wikipedia tiếng Việt](#)

[International Day of Happiness - Wikipedia, the free ...](#)

Quan điểm phát triển con người

Phát triển con người chính là, và phải là, sự phát triển mang tính nhân văn. Đó là sự phát triển vì con người, của con người và do con người.

Quan điểm phát triển con người nhằm mục tiêu mở rộng cơ hội lựa chọn cho người dân và tạo điều kiện để họ thực hiện sự lựa chọn đó (có nghĩa là sự tự do). Những lựa chọn quan trọng nhất là được sống lâu và khỏe mạnh, được học hành và có được một cuộc sống ấm no.

Năm đặc trưng của quan điểm phát triển con người là:

1. Con người là trung tâm của sự phát triển.
2. Người dân vừa là phương tiện vừa là mục tiêu của phát triển.
3. Việc nâng cao vị thế của người dân (bao hàm cả sự hưởng thụ và cống hiến).
4. Chú trọng việc tạo lập sự bình đẳng cho mọi người dân về mọi mặt: tôn giáo, dân tộc, giới tính, quốc tịch...
5. Tạo cơ hội lựa chọn tốt nhất cho người dân về: kinh tế, chính trị, xã hội, văn hóa...

Cách tính HDI

HDI là một thước đo tổng quát về phát triển con người. Nó đo thành tựu trung bình của một quốc gia theo ba tiêu chí, HDI là số trung bình nhân của các chỉ số sau:

1. Sức khỏe: Một cuộc sống dài lâu và khỏe mạnh, đo bằng tuổi thọ trung bình.

$$\text{Chỉ số tuổi thọ trung bình} = \frac{\text{Tuổi thọ trung bình} - 20}{83.4 - 20}$$

2. Tri thức: Được đo bằng tỉ lệ số người lớn biết chữ và tỉ lệ nhập học các cấp giáo dục (tiểu học, trung học, đại học).

Chỉ số học vấn = 2/3 tỉ lệ số người lớn biết chữ cộng với 1/3 tỷ lệ chung trong cả nước.

3. Thu nhập: Mức sống đo bằng chỉ số GDP bình quân đầu người (GDP tính theo phương pháp sức mua tương đương quy ra dollar Mỹ):

Chỉ số GDP thu nhập đầu người =

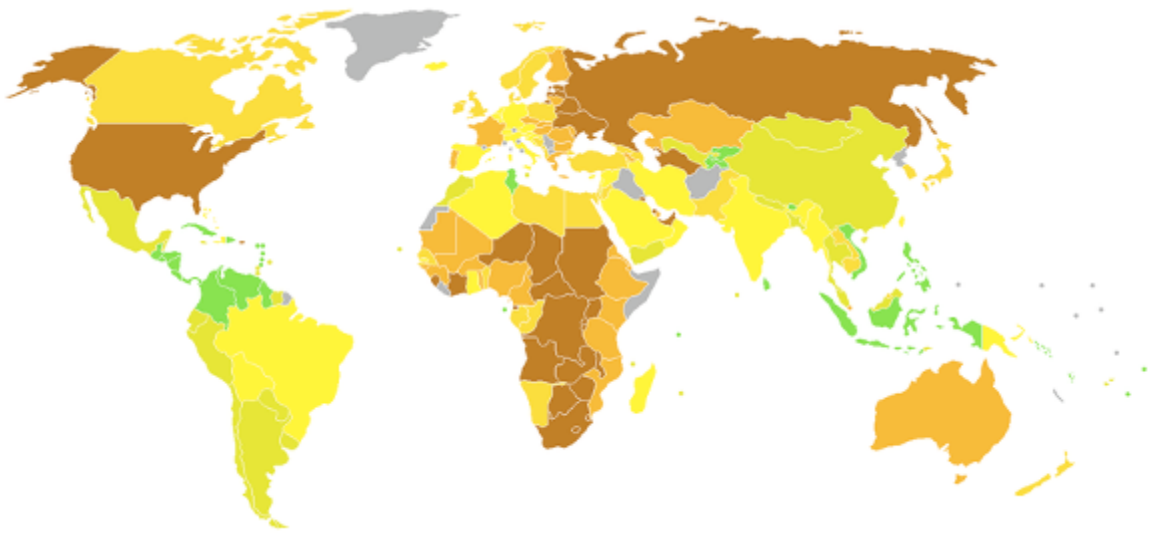
$$\frac{\lg (GDP/ng) - \lg (100)}{\lg (40000) - \lg (100)}$$

Ngày 26 tháng 12 năm 2013, Việt Nam đã ban hành Quyết định số 2589/QĐ-TTg phê duyệt Đề án Tổ chức các hoạt động nhân Ngày Quốc tế Hạnh phúc 20 tháng 3 hằng năm.

Xem thêm:

- [Chỉ số phát triển con người – Wikipedia](#)
- [Đan Mạch là quốc gia hạnh phúc nhất thế giới và mọi chuyên đều có ...](#)
- [Vì sao Đan Mạch trở thành quốc gia hạnh phúc nhất thế giới? - Tuổi ...](#)

5) Chỉ số hành tinh hạnh phúc HPI.



Chỉ số hành tinh hạnh phúc, **màu này xếp ở vị trí cao nhất** , **màu này xếp ở vị trí thấp nhất.**

Countries in HPI rank		Life Exp	Exp well-being	Footprint	HPI
	2050 target	87.0	8.0	1.7	89.0
1	Costa Rica	79.3	7.3	2.5	64.0
2	Vietnam	75.2	5.8	1.4	60.4
3	Colombia	73.7	6.4	1.8	59.8
4	Belize	76.1	6.5	2.1	59.3
5	El Salvador	72.2	6.7	2.0	58.9
6	Jamaica	73.1	6.2	1.7	58.5
7	Panama	76.1	7.3	3.0	57.8
8	Nicaragua	74.0	5.7	1.6	57.1
9	Venezuela	74.4	7.5	3.0	56.9
10	Guatemala	71.2	6.3	1.8	56.9

Bảng xếp hạng HPI năm 2012.

Chỉ số hạnh phúc hành tinh HPI (Happy Planet Index) do Quỹ Kinh tế Mới (NEF – New Economic Foundation) – một tổ chức nghiên cứu kinh tế-xã hội thành lập năm 1986, có trụ sở chính tại Vương quốc Anh công bố. Kết quả dựa vào các số liệu chọn lọc từ các quốc gia, các tổ chức quốc tế và các số liệu do chính NEF điều tra. Chỉ số này nói lên mối quan hệ giữa tuổi thọ, cảm giác thoải mái và các hành vi tác động đến môi trường được đưa ra để xếp hạng cuộc sống hạnh phúc ở các nước. Đây là cách đánh giá hạnh phúc độc lập, không hiện diện các tiêu chí kinh tế mà dựa trên tiêu chí “môi trường” là chủ yếu. Dù xung quanh chỉ số này còn nhiều tranh cãi, bị đánh giá là “thiếu cái nhìn thực tế”, “chưa chính xác”..., nhưng, hãy thử nghe những người đề xuất chỉ số HPI lý giải về nó.

$$HPI = 0,6 \times [(EW+2,93) \times LE - 73,35] / (EF+4,38)$$

Cách khác:

$HPI = (\text{Mức độ hài lòng với cuộc sống} \times \text{Tuổi thọ trung bình}) / \text{Chỉ số dấu chân sinh thái}$

Môi trường tốt mang lại hạnh phúc bền vững



Nick Marks: The Happy Planet Index

Nick Marks – nhà thống kê học, người đặt ra chỉ số HPI nói: “*Đã quá lâu, chúng ta chỉ tập trung vào con ác mộng những gì đang xảy ra. Chỉ quan tâm đến vấn đề mà không suy nghĩ đủ về giải pháp*”. Vấn đề phải đối mặt đó là, chúng ta thường “gắn” hạnh phúc với những con số kinh tế hay tài chính. Chẳng hạn: GDP tăng hay giá chứng khoán tăng đồng nghĩa với cuộc sống tốt hơn. Theo một cách nào đó, kiểu “hiểu” này thu hút ham muốn vật chất của mọi người và khiến họ quên đi những mối đe dọa khác như vấn đề môi trường. Trong khi đó, chỉ có một trái đất với lượng tài nguyên hữu hạn để mọi người có thể chia sẻ, nên khan hiếm tài nguyên không chỉ dẫn đến khó khăn kinh tế mà còn là sự sống còn.

Tại chương trình TED Talks 2010, bài diễn thuyết của Nick Marks – mở đầu bằng một cảnh trong phim “The Road” (2009), bộ phim về những ngày “hậu tận

thế”, khi trái đất bị tàn phá nặng nề. “The Road” là câu chuyện về hành trình của hai cha con trong cuộc chiến sinh tồn tìm đường đến bờ biển. Nick Marks đã dùng thước phim đặc tả “miền đất chết” hoang vắng, lạnh lẽo, với những hạn cây trơ trụi để lý giải nguyên nhân vì sao HPI đưa môi trường vào thước đo hạnh phúc. Bởi không chỉ đo lường hạnh phúc hiện tại, HPI còn hướng đến tương lai. Môi trường tốt sẽ đảm bảo cho cuộc sống bền vững mai sau.

Do đó, để đánh giá hạnh phúc, NEF sử dụng 3 tham số:

1- **EW** (Experienced Well-being): chỉ số hài lòng với cuộc sống. Số liệu tham khảo từ viện Gallup.

2- **LE** (Life Expectancy): tuổi thọ trung bình ước tính. Số liệu tham khảo từ Báo cáo phát triển con người của Liên Hiệp Quốc tuổi thọ trung bình.

3- **EF** (Ecological Footprint): chỉ số dấu chân sinh thái. Số liệu tham khảo từ tổ chức Global Footprint Network.

EF quan trọng nhất, là chỉ số đo lường tỷ lệ khai thác và tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên, hiệu suất hấp thụ CO₂ và xử lý chất thải.

HPI là chỉ số đánh giá hạnh phúc của con người trong tương quan với hiệu suất sử dụng tài nguyên sinh thái. Dựa trên HPI, quốc gia hạnh phúc nhất là quốc gia có thể tạo dựng cho người dân cuộc sống lành mạnh mà không xâm phạm đến môi trường chung, mọi người có cuộc sống bền vững, lâu dài, khỏe mạnh.



Môi trường tốt mang lại hạnh phúc bền vững

$$\text{Happy Planet Index} = \frac{\text{Happy Life Years}}{\text{Ecological Footprint} + \alpha} \times \beta$$

Do đó, dễ dàng nhận thấy là những quốc gia đang phát triển hoặc kém phát triển nhất tại châu Á, Nam Mỹ lại được xếp đầu bảng, trong khi những quốc gia công nghiệp giàu mạnh tại Bắc Mỹ, châu Âu lại thường nằm cuối bảng vì họ đã tận dụng quá nhiều tài nguyên thiên nhiên. Những con số trên cho thấy tính độc lập rất lớn của các tiêu chí do NEF đưa ra so với các chỉ số khác như HDI và GDP , vì các nước có chỉ số HPI cao lại thường có HDI và GDP thấp và ngược lại.



Costa Rica

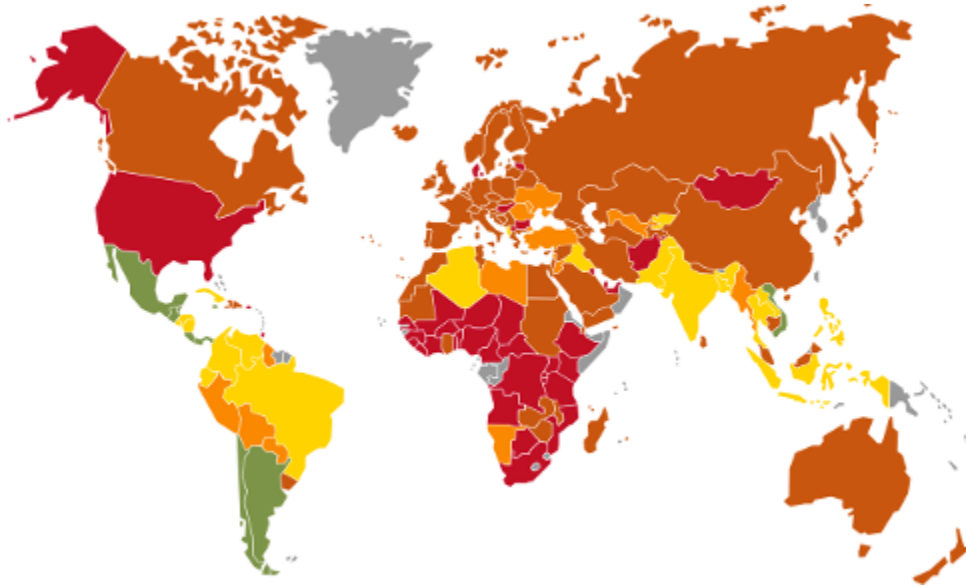
Top 10 HPI cao hầu hết là các quốc gia Mỹ La Tinh, tiêu biểu là Costa Rica với tuổi thọ trung bình 78,5 và chỉ sử dụng $\frac{1}{4}$ lượng tài nguyên so với các nước phương Tây. Thành quả đạt được nhờ 99% năng lượng tái tạo, giảm quân đội, đầu tư cho các chương trình xã hội, y tế, giáo dục. Costa Rica có tỷ lệ biết chữ cao nhất ở Mỹ La tinh và thế giới.

HPI thấp nhất thuộc về khu vực châu Phi hạ Sahara, do tuổi thọ trung bình thấp (40 tuổi) vì dịch bệnh, sốt rét, HIV/AIDS,... hoành hành.

Gây tranh cãi nhiều nhất là các quốc gia phương Tây thịnh vượng với nền công nghiệp phát triển lại chỉ nằm ở mức trung bình do khai thác quá nhiều tài nguyên phục vụ sản xuất.

Năm 2012, theo chỉ số HPI, Việt Nam hạnh phúc thứ 2 trong 151 nước được khảo sát, được lý giải là nhờ chỉ số sinh thái $EF = 1,4$ ở mức thấp, dù EW (tức sự hài lòng với cuộc sống) không cao, chỉ có 5,8.

Thực ra, thứ hạng dựa trên HPI không nói lên được nước ta hạnh phúc hơn nước khác, bởi theo Nick Marks: “*Những quốc gia có thứ hạng cao nhất trong bảng xếp hạng không nhất thiết là những quốc gia hạnh phúc nhất thế giới, mà nó chỉ có ý nghĩa rằng người dân ở đây có thể đạt được hạnh phúc trong cuộc sống mà không cần phải khai thác và sử dụng tràn lan các nguồn tài nguyên sinh thái*”.



Country	HPI	Experienced well-being	Life expectancy	Ecological Footprint
Costa Rica	64.0	7.3	79.3	2.5
Vietnam	60.4	5.8	75.2	1.4
Colombia	59.8	6.4	73.7	1.8
Belize	59.3	6.5	76.1	2.1
El Salvador	58.9	6.7	72.2	2.0
Jamaica	58.5	6.2	73.1	1.7
Panama	57.8	7.3	76.1	3.0
Nicaragua	57.1	5.7	74.0	1.6
Venezuela	56.9	7.5	74.4	3.0
Guatemala	56.8	6.3	71.2	1.8
Bangladesh	56.3	5.0	68.9	0.7
Cuba	56.2	5.4	79.1	1.9

Bảng xếp hạng HPI năm 2014.

Tuy nhiên, điều quan trọng là HPI nhắc nhở mọi người, thay vì tỷ giá ngoại tệ, chỉ số chứng khoán, hãy quan tâm đến việc bao nhiêu năng lượng đã được sử dụng trong ngày hôm qua, bao nhiêu khí thải carbon có thể cắt giảm? Con người chưa hạnh phúc bởi lẽ họ khao khát quá nhiều và chỉ bận tâm làm mọi cách để đạt được những gì mình không có mà bất chấp hệ quả. Như Kabir, nhà thơ cổ của Ấn Độ từng viết trong một bài thơ: *“Tôi cười khi nghe người ta nói rằng, con cá ở trong nước mà khát”*.

Một trong những bí quyết để hạnh phúc là hãy mong muốn “bớt đi” chứ không phải “thêm vào”. Bạn có thể hạnh phúc ngay bây giờ, đơn giản chỉ cần cảm nếm hương vị ngọt ngào của từng phút giây hiện tại, và nhất là – như Nick Marks nói: *“Trân trọng những gì mình đang có”*.

Xem thêm:

- [Chỉ số hạnh tinh hạnh phúc – Wikipedia](#)
- [Muôn màu cuộc sống](#)

6) Tiêu chí hạnh phúc của Viện Gallup.



[George Gallup - Wikipedia](#)

[Gallup \(company\) - Wikipedia](#)

Theo kết quả điều tra từ gần 150.000 người ở 148 quốc gia trên khắp thế giới được Gallup công bố ngày 19/12/2012, những người hạnh phúc nhất thế giới không phải sống ở quốc gia giàu nhất là Qatar hay nước có tuổi thọ cao nhất thế giới là Nhật bản. Điều này khiến nhiều người trên thế giới không khỏi ngạc nhiên, bởi 7 nước ở Mỹ La-tinh trong top 10 nước hạnh phúc nhất thế giới, lại có những phúc lợi xã hội, y tế công, thu nhập và giáo dục nghèo nàn.

Một trong 7 nước trên là Guatemala, quốc gia chìm trong nội chiến kéo dài hàng thập kỷ kéo theo những băng đảng tội phạm, với tỷ lệ giết người cao nhất thế giới, được xếp hạng thấp theo tiêu chí HDI của Liên Hiệp Quốc, nhưng dân chúng ở đây sống hạnh phúc thứ 7 thế giới. Nhân viên của Gallup là Luz Castillo 30 cho biết: *“Guatemala là quốc gia có những con người thân thiện, cởi mở và luôn mỉm cười. Dù họ phải đối mặt với nhiều vấn đề, nhưng xung quanh họ luôn là vẻ đẹp tự nhiên, khiến họ luôn lạc quan, hạnh phúc và tin tưởng vào một tương lai tươi sáng hơn”*.

Từ năm 2011, Tổ chức Gallup hỏi khoảng 1.000 người ở 148 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới **5 câu về cảm xúc ngày hôm trước**, đó là: ***“Bạn có được tôn trọng? Cười nhiều hay không? Làm một điều thú vị? Cảm thấy vui vẻ và thích chí hay không?”***. Kết quả 85% người dân ở Panama và Paraguay trả lời “có” với 5 câu hỏi trên. Do đó, hai quốc gia này nằm ở top 2 quốc gia hạnh phúc nhất thế giới. Tiếp theo danh sách là các nước El Salvador, Venezuela, Trinidad và Tobago, Thái Lan, Guatemala, Philippines, Ecuador và Costa Rica.

Tỷ lệ trung bình của các câu trả lời “có” cũng phản ánh tinh thần lạc quan của người dân trên thế giới. Gallup nhận thấy 85% số người trưởng thành cảm thấy

được tôn trọng, 72% người nói rằng họ tươi cười ngày hôm trước, 73% cảm thấy vui vẻ và 72% cảm thấy thoải mái. Trong khi đó, chỉ có 43% trong tổng số người được hỏi trả lời “có” với câu hỏi bạn có làm điều gì thú vị ngày hôm trước hay không? Qua đó, các nhà khảo sát đánh giá, mặc dù thế giới đang đối mặt với nhiều thách thức nhưng người dân vẫn có thái độ tích cực về cuộc sống.

Số liệu khảo sát cho thấy một điều bất ngờ khác là chỉ số hạnh phúc không tỉ lệ thuận với sự phát triển kinh tế. Theo đó, mặc dù Panama chỉ xếp thứ 90 trong danh sách chỉ số GDP tính theo đầu người năm ngoái, nhưng lại là nước xếp cao nhất trong bảng xếp hạng chỉ số hạnh phúc.



Người dân ở Mỹ latinh lọt top 10 quốc gia hạnh phúc nhất thế giới.

Trong khi đó, Singapore là một trong những quốc gia giàu có và tỷ lệ tăng trưởng kinh tế cao nhất, xếp thứ 5 về GDP theo đầu người, nhưng người dân ở đây lại cảm thấy bất hạnh nhất. Thêm vào đó, nhiều quốc gia giàu có, phát triển khác cũng nằm ở cuối danh sách. Cụ thể, Đức và Pháp cùng với những người dân nghèo

châu Phi sống ở Somalia ngậm ngùi xếp ở vị trí thứ 47 trong danh sách. Đặc biệt, Mỹ là cường quốc số 1 thế giới cũng chỉ xếp ở vị trí thứ 33, gây “sốc” cho nhiều người.

Đó là một nghịch lý xảy ra với các quốc gia phát triển. Nó đặt ra bài toán hóc búa cho nhiều chính phủ làm sao cân bằng được giữa tăng trưởng kinh tế với việc thay đổi nhận thức của người dân về sự hài lòng của họ với các chỉ số như tuổi thọ trung bình, thu nhập bình quân đầu người và tỷ lệ tốt nghiệp đại học.

Theo danh sách của Gallup, top 10 quốc gia cảm thấy bất hạnh nhất không có gì ngạc nhiên khi thấy Iraq, Yemen, Afghanistan và Haiti có mặt tại đó. Nằm ở vị trí giữa bảng danh sách là Armenia, Georgia và Lithuania. Trong khi đó Việt Nam nằm trong số 30 nước kém hạnh phúc nhất, với tỉ lệ phần trăm người trả lời “có” với những câu hỏi điều tra là 59%.

Xem thêm:

- [Latin America is world's happiest region](#)
- [Châu Mỹ La-tinh hạnh phúc nhất thế giới](#)

7) Tiêu chí hạnh phúc của WDH.



Giáo sư danh dự Ruut Veenhoven (1942 - ...)

Đại học Erasmus Rotterdam

Một chương trình nghiên cứu khá đồ sộ có tên “Dữ liệu thế giới về Hạnh phúc” (World Databases of Happiness – WDH) do giáo sư tiến sĩ xã hội học Ruut Veenhoven thuộc đại học Erasmus Rotterdam, Netherland (Hà Lan) chủ trì, đã tiến hành khảo sát ở 148 quốc gia từ năm 2000-2009 bằng nhiều thang đo có giá trị khoa học khác nhau, đã mang lại cho chúng ta một cái nhìn khá chuẩn xác về vấn đề và mức độ hạnh phúc của người dân từng quốc gia. Câu hỏi căn bản của chương trình khảo sát này là: “Bao nhiêu người hạnh phúc với cuộc sống của họ trên tổng thể theo thang đo từ 0 đến 10”.

Các yếu tố được xét đến trong những khảo sát này bao gồm: Môi trường sống, xã hội vĩ mô, tình trạng xã hội của cá nhân, các mối liên kết thân tình, năng lực, tính cách, sở thích, hành vi, sự kiện đang diễn ra, lịch sử cuộc đời, và các yếu tố như sự nhận thức, tính xác quyết, hệ quả, việc theo đuổi, niềm tin phổ biến, và triết lý của hạnh phúc. Từ những yếu tố được xét đến này, chúng ta thấy cách tiếp cận của WDH đi khá sâu vào bên trong tâm lý của từng cá nhân con người, nhưng đồng thời cũng không bỏ sót các yếu tố tác động bên ngoài.



Cối xay gió, hình ảnh phổ biến trên đất nước Đan mạch thanh bình.

Kết quả công bố vào tháng 10 năm **2009** như sau:

1) Top 5 quốc gia xếp thứ hạng cao nhất với số điểm >7.9 lần lượt gồm: Costa Rica (8.5), Denmark (8.3), Iceland (8.2), Switzerland (8.0), và Canada (8.0);

2) Top 5 quốc gia xếp thứ hạng thấp nhất với số điểm <4.3 lần lượt gồm: Tanzania (2.6), Togo (2.6), Zimbabwe (2.8), Burundi (2.9), và Benin (3.0).

Các quốc gia còn lại nằm ở mức trung bình trên một chiều khá rộng với số điểm ± 6.0 , điển hình gồm 5 nước sau: Pháp (6.6), Trung Quốc (6.4), Iran (5.8), Ấn Độ (5.5), và Philippin (5.5).

Việt Nam, theo bảng xếp hạng này, có vị trí nằm trong khoảng thứ hạng 63-66 với tổng số điểm là 6.1, cùng nhóm với các nước Hàn Quốc, Kazakhstan, và Indonesia.

Nhóm các nước xếp trên Việt Nam với thứ hạng từ 59-62 có số điểm 6.2, gồm Nhật Bản, Jordan, Lào, và Taiwan.

Nhóm các nước xếp liền sau Việt Nam với thứ hạng từ 67-70 có số điểm 6.0 gồm Croatia, Hồng Kông, Nam Phi, và Uzbekistan.

Thứ hạng từ cao đến thấp nhất của các quốc gia Đông Nam Á lần lượt như sau: Singapore (hạng 40-43 thế giới), Malaysia và Thailand (44-49 thế giới), Lào (59-62 thế giới), đến Việt Nam và Indonesia (63-67 thế giới), sau cùng là Cambodia (111-113 thế giới). Các quốc gia Myanmar, Đông Timor và Brunei không có tên trong bảng xếp hạng.

Sự khác biệt lớn nhất giữa hai cách tiếp cận của NEF và WDH là, chỉ số HPI là kết quả của 3 thành phần khác nhau trong đó có thành phần về mức độ hài lòng cuộc sống của người dân, còn tiếp cận của WDH do giáo sư Veenhoven chủ trì thì trực tiếp nhắm vào đo lường mức độ hài lòng về cuộc sống (hạnh phúc) của người dân một cách tổng thể. Tuy vậy, những thông tin và kết quả của hai chương trình này thường vẫn được tham khảo qua lại và cho thấy sự tương quan có ý nghĩa giữa các kết quả này với nhau.

Ghi chú: Từ năm 2011, Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD) cũng đưa ra đánh giá về hạnh phúc của các quốc gia dựa trên các chỉ tiêu **độ hài lòng, cân bằng công việc và cuộc sống, thu nhập và nhà ở**. ([Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế – Wikipedia](#)).

8) Chỉ số thịnh vượng Legatum.



[Legatum Institute - Wikipedia](#)

[Legatum Prosperity Index - Wikipedia](#)

Các nhà nghiên cứu tại Viện Legatum ở London – Anh, đã cho rằng từ “hạnh phúc” mang quá nhiều nghĩa rộng, họ đã gọi nó là “thịnh vượng” (prosperity), và xếp hạng được những quốc gia theo tiêu chuẩn vạch riêng. Mục đích công việc của viện là tìm ra những điều gì khiến các quốc gia được hạnh phúc, nhằm để các quốc gia kém may mắn hơn trên thế giới có một tiêu chuẩn mà hướng tới.

Chỉ số thịnh vượng Legatum (level of prosperity) được đưa ra dựa trên một nghiên cứu đối với 142 quốc gia, bao gồm 96% dân số thế giới. Các quốc gia được phân tích và xếp hạng dựa trên 89 chỉ số, thuộc 8 hạng mục như giáo dục, chính phủ và kinh tế. Đầu vào cho những chỉ số này bao gồm cả yếu tố khách quan và chủ quan. Nếu chỉ nhìn vào chỉ số GDP hay tỉ lệ thất nghiệp cũng chưa đủ mà còn phải tính đến việc người dân cảm thấy tìm việc làm khó thế nào và mức độ mà họ tin rằng làm việc chăm chỉ sẽ mang lại thành công.



Na Uy được đánh giá là nước hạnh phúc nhất thế giới theo Legatum

Theo Legatum, trong năm 2012, Na Uy đứng thứ nhất, theo sau là Đan Mạch và Thụy Điển (vượt qua Australia và New Zealand trong năm nay). Luxembourg được xem là quốc gia khỏe mạnh nhất thế giới, Iceland là quốc gia an toàn nhất, Thụy Sĩ có nền kinh tế và sự quản lý tốt nhất thế giới.

Điều gì Na Uy có trong khi các nước khác không có? Thứ nhất, thu nhập bình quân đầu người nước này là 57.000 USD. Người Na Uy đứng thứ 2 về sự thỏa mãn với mức sống: 95% người dân cho biết họ hài lòng với sự tự do lựa chọn hướng sống, 74% số người cho biết có thể tin tưởng vào người khác.

Thực tế, hầu hết các nước nằm trong top 20 “hạnh phúc nhất” trong bảng xếp hạng đều ở Tây Âu, vậy họ có gì chung? Hầu hết là quốc gia có nền dân chủ do dân bầu ra. Là một nước nhỏ cũng có lợi thế vì nước lớn đông dân cũng khá cồng kềnh. Ngoài ra, nước có nhiều nhóm khác biệt cũng khó để xây dựng sự hiểu

biết và tin cậy trong xã hội. Các nước hạnh phúc là các nước tiếp giáp xã hội với các khoản phúc lợi khổng lồ và có rất nhiều sự tái phân chia tài sản, đồng thời sự tự do của công dân cũng rất lớn.

Mỹ đứng ở đâu trong bảng xếp hạng trên? Năm nay Mỹ đứng thứ 12, trượt từ thứ 10 so với năm ngoái. Theo Legatum, Mỹ tụt hạng trong các lĩnh vực quản lý, tự do cá nhân và đáng lo nhất là ở lĩnh vực doanh nghiệp và cơ hội. Mỹ được cho là mảnh đất của cơ hội, thế nhưng Legatum cho rằng *“Có một sự suy giảm trong nhận thức của công dân rằng làm việc chăm chỉ sẽ giúp bạn tiến lên”*. Việt Nam được xếp thứ 53.

9) Nhận xét và đánh giá hạnh phúc ở tầm vĩ mô của một số chuyên gia.



[Amartya Sen \(1933 – ...\) – Wikipedia](#)

- Nobel kinh tế 1998.

Những khó khăn về đo lường hạnh phúc có lẽ được giáo sư Amartya Sen người Mỹ gốc Ấn làm sáng tỏ hơn trong cuốn Ý tưởng về Công bằng (The Idea of Justice, tr.282-290 – xuất bản năm 2009). Qua minh họa về sự cảm nhận và đo

lường sức khỏe, ông chỉ ra sự khác biệt hết sức lớn giữa sự tự cảm nhận về sức khỏe của người dân và thực tế, ông viết:

“Một người được nuôi nấng trong một cộng đồng có rất nhiều bệnh tật và ít phương tiện y học có thể có thiên hướng coi các triệu chứng nhất định là “bình thường” khi chúng có thể ngăn ngừa được về mặt lâm sàng”. Tương tự, sự đánh giá về hạnh phúc, phúc lợi có “... các hạn chế do chủ quan trong đánh giá hạnh phúc của người dân. Hạnh phúc, sự thích thú và nỗi đau có tầm quan trọng riêng của chúng, nhưng coi chúng như các chỉ dẫn đa năng cho mọi khía cạnh của hạnh phúc sẽ, chỉ ít một phần, là lao vào bong bóng”.



[Richard Easterlin \(1926 - ...\) – Wikipedia](#)

Những kết quả nghiên cứu do nhà kinh tế học Richard Easterlin đăng trên tạp chí Proceedings of the National Academy of Sciences trong năm 2012 khẳng định: *“Không có bằng chứng nào cho thấy có sự gia tăng mức độ **thỏa mãn đối với cuộc sống** như chúng ta thường kỳ vọng ở một nền kinh tế có mức tiêu thụ bình quân đầu người tăng tới 4 lần”*. Tại Mỹ đã có sự gia tăng tổng sản phẩm quốc dân bình quân đầu người gấp ba lần từ năm 1960, nhưng chỉ số hạnh phúc vẫn không hề nhúc nhích.



[Madonna \(1958 - ...\) – Wikipedia](#)

Madonna là một ca sĩ người Mỹ, nhạc sĩ, diễn viên, đạo diễn, vũ công và nhà doanh nghiệp. Cô đã bán được hơn 300 triệu bản trên toàn thế giới và được công nhận là nghe sĩ bán chạy nhất ghi âm nữ của mọi thời đại bởi *Guinness World Records*. Được xem là một trong 25 “Phụ nữ quyền lực nhất của thế kỷ trước đây”. Khi được hỏi rằng cô có hạnh phúc không, và cô đã trả lời rằng cô không hề biết người nào hạnh phúc cả. Như thế, tiền không mua cũng như làm cho chúng ta được hạnh phúc.



[Jeffrey Sachs \(1954 - ...\) – Wikipedia](#)

Trong Báo cáo Hạnh phúc Thế giới năm 2011 để xác định mức độ hạnh phúc của 156 quốc gia khác nhau trên toàn cầu của Liên Hợp Quốc, đã cho biết

rằng hai yếu tố là mức độ giàu có và tâm trạng thỏa mãn của người dân ở một quốc gia không phải lúc nào cũng ảnh hưởng tới nhau. Jeffrey Sachs, một nhà kinh tế phát triển tới từ Đại học Columbia New York (*) cho biết hạnh phúc có thể có được một cách độc lập với hiệu suất kinh tế của một quốc gia. Sachs cho biết “**Sự sung túc tạo ra nỗi khổ của riêng nó**”. Ông cũng nói rằng sự phát triển kinh tế dẫn tới một số vấn đề như rối loạn ăn uống, béo phì, tiểu đường và các bệnh liên quan đến thuốc lá. Các nghiên cứu còn cho thấy kinh tế phát triển kéo theo thói nghiện mua sắm, xem TV và chơi cờ bạc.

Vì thế, chúng ta phải thận trọng với sự “tự đánh giá về hạnh phúc”.

(*) Chú thích:

*Trường ĐH Columbia (Mỹ) có một tổ chức gồm các chuyên gia của Viện Trái đất, dựa vào các tiêu chuẩn tự do về chính trị, an sinh xã hội, tham nhũng và y tế của người dân để xây dựng “**Hệ số hạnh phúc**” nhằm đánh giá và xếp hạng những nước hạnh phúc nhất. Bảng xếp hạng này bao gồm 150 nước trên thế giới năm 2011.*

2.2 Hạnh phúc ở tầm vi mô – cá nhân và gia đình.

Hạnh phúc của cá nhân và hạnh phúc của gia đình từ ngàn xưa luôn là giấc mơ đẹp nhất của con người, nhưng dường như đạt được hạnh phúc quả thực khó khăn, bởi đa phần chẳng xác định cho chính mình hạnh phúc đích thực là gì – cụ thể hữu hình hay trừu tượng vô hình, là bao nhiêu. Chẳng hạn:

- Tiền bạc, thứ mà ai, dù ít hay nhiều đều phải tìm kiếm, có là hạnh phúc?

Rất nhiều người cho rằng, có tiền là có hạnh phúc: “*Cái gì không mua được bởi ít tiền sẽ mua được bằng rất nhiều tiền*”, “*Có tiền mua tiên cũng được*”

- Sắc đẹp có phải là hạnh phúc, khi đó là những thứ mà “Nay còn mai mất”?
- Địa vị, quyền lực, được kính nể, tôn vinh, thậm chí được nịnh bợ..., có phải là hạnh phúc khi phải tự nuôi mình trong cảm giác hay ảo tưởng hưng phấn do người khác mang lại?
- Đắm mình trong cảnh đẹp, xem nghe một chương trình hay, thưởng thức món ăn thơm ngon, ..., có phải thực là hạnh phúc, khi đó chỉ là cảm xúc trong khoảnh khắc?
- Sống trong một ngôi nhà rộng lớn-tiện nghi và chết trong một quan quách, một ngôi mộ lõng lầy đất giá, đất tiền là hạnh phúc?

Có thăm dò cho thấy:

Một chiếc điện thoại đắt tiền, 70% chức năng là không dùng đến;

Một biệt thự xa hoa, 70% diện tích là không được sử dụng;

Một trường đại học; 70% kiến thức của giáo sư là sinh viên không cần.



Ngày nay, tổ chức quốc tế Liên Hợp Quốc đã “mạnh dạn”, tạm đưa ra tiêu chuẩn hạnh phúc theo nhu cầu tối thiểu của cá nhân và gia đình như sau:

1. Khẩu phần ăn một ngày của mỗi người từ 2500 đến 4000 calo.

2. Một gia đình có một bộ đồ bếp đầy đủ.
3. Mỗi người có ít nhất 3 bộ đồ và 1 đôi giày.
4. Mỗi chỗ ở cho một người là 6m² với mọi tiện nghi đầy đủ thích ứng với các điều kiện thời tiết.
5. Mọi người đều được đi học lúc 6 tuổi và ít nhất là học hết phổ thông trung học.
6. Cứ mỗi gia đình có 1 cái máy cassette.
7. Cứ 100 người có 1 cái tivi.
8. Một gia đình có ít nhất 1 chiếc xe đạp.
9. Cứ 10 bác sĩ và 50 giường bệnh cho 100.000 người, hơn 10 USD tiền thuốc men cho 1 người mỗi năm.
10. Ai cũng có việc làm để có thu nhập thoả mãn các nhu cầu cá nhân và gia đình.
11. Có các tổ chức bảo vệ xã hội cho những người bệnh, người tàn tật và người già.
12. Có đủ 100 lít nước sạch mỗi ngày cho mỗi người.

Có thể những điều kiện này với một số người là đơn giản nhưng hiện nay trên thế giới vẫn còn những nơi mà người dân không có được nhu cầu tối thiểu như thế, vì vậy Liên Hợp Quốc không ngừng làm các hoạt động giúp đỡ cho những nơi khó khăn để họ có được cuộc sống tốt hơn.

Xem: <http://my.opera.com/xicawe/blog/show.dml/3135651>

Việc nghiên cứu về hạnh phúc đã lôi cuốn rất nhiều các nhà kinh tế học, tâm lý học mà ngay cả triết học, thần kinh học, dược học, khoa học chính trị, di truyền và ngôn ngữ đều tham gia. Chương trình dữ liệu World database for Happiness ra đời, nhiều tờ báo mở mục nghiên cứu hạnh phúc. Nhà tâm lý học Timothy Sharp người Úc lập Viện Nghiên cứu Hạnh phúc ở Sydney.

1) Y học và hạnh phúc:



[Richard Davidson \(1951 - ...\) Wikipedia](#)

Giáo sư thần kinh học Richard Davidson của các trường đại học Wisconsin, New York, Havard (Mỹ) đã và đang nghiên cứu tác động của não đối với hạnh phúc trong những phòng thí nghiệm hiện đại nhất thế giới. Ông phát hiện cảm giác hạnh phúc và vui sướng tác động mạnh lên vỏ não trái, còn lo lắng và ưu phiền thường tập trung ở não phải. Giáo sư Davidson tin chắc rằng não có thể được tái tạo nhằm đạt được khoái cảm hạnh phúc tốt đỉnh. Nghiên cứu của ông về não bộ các nhà sư khi họ thiền định càng củng cố giả thiết này. Ông là người cộng tác lâu năm với đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 trong chương trình “Khoa học thần kinh và Xã hội”.

2) Tâm lý học và hạnh phúc:

- **Khí chất** (E: temperament): trong cuộc sống, ta thường thấy người được sinh ra có khí chất tốt (*hăng hái*: enthusiastic, *bình thản*: quiet) là 2 loại hình thần kinh **mạnh-cân bằng** sẽ cảm thấy thoải mái hơn loại hình thần kinh mạnh (*nóng nảy*: irascible) và loại hình thần kinh yếu (*ưu tư*: bilious) **không cân bằng**. Theo đó, các nhà tâm lý cho rằng hơn 50% số người trên trái đất có được hạnh phúc. Nhưng họ vẫn tiếp tục nghiên cứu để có những khẳng định hơn.



[Daniel Kahneman \(1934 - ...\) – Wikipedia](#)

Nobel kinh tế năm 2002

Có chăng khí chất này có thể chuyển đổi từ nhận thức:

+ Hãy so sánh mình với người nghèo, chúng ta sẽ hiểu rằng biết đủ chính là hạnh phúc.

+ Hãy so sánh mình với người bệnh, chúng ta sẽ hiểu sống khỏe mạnh chính là hạnh phúc.

+ Hãy so sánh với người đã khuất, chúng ta sẽ biết còn sống chính là hạnh phúc.

- **Tiền bạc**: giải thưởng Nobel kinh tế năm 2002 được trao cho nhà tâm lý học Daniel Kahneman thuộc Trường Đại học Princeton (Mỹ) vì những đóng góp của ông trong việc nghiên cứu nguyên nhân tiền bạc có thể mua được hạnh phúc

nhưng không làm con người hạnh phúc.

Một hình ảnh nói lên tính quá thực dụng của người Mỹ, đó là vào năm 2010, tạp chí Proceeding of The National Academy of Sciences có đăng bài khảo cứu của Daniel Kahneman và Angus Deaton thuộc Đại học Princeton Hoa Kỳ về vấn đề là: “*Có bao nhiêu tiền mới có được hạnh phúc*”. Khảo cứu này đã căn cứ vào kết quả thăm dò 450.000 người Hoa Kỳ năm 2008 và 2009 về lợi tức gia đình hàng năm của họ cũng như tình trạng tinh thần trước ngày mà họ thật sự cảm nhận được hạnh phúc (số người/gia đình nơi đây không được nói rõ, tuy nhiên có thể hiểu khoảng tối đa là 4 người/gia đình).

Câu trả lời là điều kiện cuộc sống của người Hoa Kỳ muốn có được hạnh phúc thì phải có lợi tức gia đình ở mức 75.000\$/năm! Lợi tức càng thấp hơn 75.000\$/năm chừng nào thì là càng khổ chừng đó. Còn trên mức 75.000\$/năm thì quả thật họ cảm nhận có được một tâm trạng của người thành công trong cuộc sống...Họ có thể có một cuộc sống tốt đẹp hơn về phương diện vật chất, nhưng về khía cạnh hạnh phúc (tinh thần) hằng ngày cũng không có tăng theo bao nhiêu, vì đôi khi họ còn phải chịu nhiều áp lực, nhiều stress, nhiều lo nghĩ, nhiều đối phó này nọ lăm chớ không sướng ích gì (?). Theo thống kê, năm 2008 có 32% gia đình ở Mỹ có lợi tức trên 75.000\$/năm.

Xưa nay, ở Đông cũng như Tây, tiền bạc đều có hai mặt của nó, như được diễn tả qua các dòng thơ sau (không rõ tác giả):

*Tiền là Tiên là Phật,
Là sức bật của tuổi trẻ.
Là sức khỏe của tuổi già,
Là cái đà của danh vọng.
Là cái lọng để che han,
Là cán cân của công lý*

Ôi ! Tiền là hết ý!

-*-

*Bạc ác chi mi lắm hời tiền,
Mi làm nhân loại hóa ra điên.
Mi tô mặt nạ đen thành trắng,
Mi vẽ nhân tình trắng hóa xiêng.
Mi xô nhân nghĩa vào một xô,
Mi đập luân thường ngã rồi nghiêng.
Mi xuôi thế giới đâm nhau mãi,
Bạc ác chi mi lắm hời tiền.”*



[Henrik Ibsen](#) – Wikipedia

Henrik Johan Ibsen (1828 – 1906), nhà soạn kịch người Na Uy, ông được xem là cha đẻ của kịch nói hiện đại và là nhà văn vĩ đại của Na Uy. Ibsen là một trong những nhà soạn kịch có tầm ảnh hưởng nhất mọi thời đại và được xem như là biểu tượng của đất nước Na Uy, ông đã có nhận xét sau:

“ Tiền có thể mua được cái vỏ bọc của mọi thứ, nhưng không thể mua được cái cốt yếu bên trong. Nó có thể đem lại cho bạn thực phẩm nhưng không đem lại sự ngon miệng, đem lại cho bạn dược phẩm nhưng không đem lại sức khỏe, đem lại sự quen biết nhưng không đem lại bạn hữu, đem lại sự phục vụ mà không đem

lại sự trung thành, đem lại những ngày vui thích nhưng không đem lại sự bình an và hạnh phúc ”



Richard Layard (1934 - ...) – Wikipedia

- **Tiêu pha và thời gian:** hình mẫu kinh tế chuẩn mực cho rằng hạnh phúc là sự cân đối giữa công việc (đau khổ) và hưởng thụ (sung sướng). Người hạnh phúc là được tiêu pha thoải mái và có nhiều thời gian rỗi. Tuy nhiên, giáo sư Richard Layard, Trường Kinh tế London, phản bác lại rằng xã hội phương Tây thật điên rồ khi cứ tiếp tục tích lũy vật chất trong khi con người cảm thấy không được an toàn và stress nhiều hơn. Ông phát biểu: *“Tâm hồn yên tĩnh và sự an toàn là những điều hạn thường phải được tăng lên (chứ không phải giảm đi) khi con người trở nên giàu hơn”*. Trong vòng 50 năm qua, mức sống trong các nước phát triển như Mỹ, Châu Âu và Nhật không ngừng tăng lên, nhưng con người ở đây không cảm thấy hạnh phúc hơn.

Theo Layard, một trong những yếu tố có thể lý giải cho điều nghịch lý này là “tính thích nghi nhanh chóng” của con người: Con người thường tự điều chỉnh mình rất nhanh chóng trước những thay đổi về điều kiện sống. Do vậy, những cải thiện về mức sống chỉ có thể làm cho họ vui lên một lúc, nhưng niềm vui này rồi cũng nhanh chóng qua đi. Chẳng hạn, 30 năm trước đây, một hệ thống trung tâm

điều hòa không khí cho căn nhà được xem là thứ hàng xa xỉ nhưng ngày nay nó đã trở thành nhu cầu thiết yếu.

Một nguyên nhân khác, quan trọng hơn, khiến con người không cảm thấy hạnh phúc hơn khi kiếm được nhiều tiền là do con người thường có “xu hướng so sánh mình với người khác”. Thí dụ, khi các sinh viên Đại học Harvard được hỏi sẽ chọn công việc nào nếu:

(a) Mức lương họ là 50.000 USD một năm trong khi lương những người khác chỉ bằng một nửa con số này.

(b) Mức lương họ là 100.000 USD một năm trong khi mức lương những người khác sẽ gấp đôi con số này.

Đa số đã chọn công việc (a). Họ cảm thấy vui hơn khi có ít tiền hơn, miễn là họ khá hơn người khác chứ không coi trọng mức lương tuyệt đối. Điều này chứng tỏ rằng cố làm việc hết sức tích cực hơn, trong thực tế, không đem đến cho con người nhiều hạnh phúc như họ mong đợi. Bởi lẽ, khi họ kiếm được nhiều tiền thì người khác cũng làm được điều đó. Kế đến, điều đáng quan tâm nhất, là con người làm việc vất vả hơn để kiếm được nhiều tiền hơn, nhằm mưu cầu đời sống vật chất khá hơn, sẽ làm cho con người trở nên buồn rầu hơn trước đây nếu như họ không có đủ thời gian rảnh rỗi để nghỉ ngơi, giải trí.

Khi các sinh viên Đại học Harvard được hỏi sẽ chọn công việc nào nếu:

(c) Họ sẽ có hai tuần để nghỉ phép, trong khi những người khác chỉ có một tuần.

(d) họ sẽ có bốn tuần nghỉ phép trong khi những người khác có tám tuần.

Đa số chọn (d). Layard cho rằng kết quả này phản ánh một thực tế là ở các

xã hội phát triển con người có xu hướng làm việc vất vả hơn để tiêu thụ nhiều hàng hóa vật chất hơn, trong khi thời gian để nghỉ ngơi, giải trí thì giảm xuống và đây chính là nguyên nhân khiến con người cảm thấy không hạnh phúc hơn dù kiếm được nhiều tiền hơn người khác.



Martin Seligman (1942 - ...) - Wikipedia

- **Tích cực và giao tiếp:** nhà tâm lý học Martin Seligman thuộc đại học Pennsylvania trong cuốn Hạnh phúc đích thực (Authentic Happiness) ra đời năm 2004 và trên www.Authentichappiness.com cho rằng người hạnh phúc là người say mê hoạt động quên bản thân và thời gian, sống theo bản năng và không trông đợi vào những hoàn cảnh cũng như tác động của xã hội. Seligman từng là chủ tịch Hội Tâm lý học Mỹ, một trong những người sáng lập ra phong trào “tâm lý tích cực”.

Theo nghiên cứu năm 2002 của Seligman cho thấy những người phát triển khả năng giao tiếp xã hội, giao tiếp bạn bè nhiều và làm công tác xã hội thường cảm thấy hạnh phúc hơn người ít giao tiếp. Ông cho rằng người có gia đình thường hạnh phúc hơn người độc thân.



Ed Diener (1946 - ...) – Wikipedia

- **Tự tin và lạc quan:** nhà tâm lý học hàng đầu của Mỹ Ed Diener thuộc Đại học Illinois cho rằng người tự tin và lạc quan sẽ làm việc tốt hơn, giải quyết tình huống sáng tạo hơn, có hệ thống miễn dịch tốt hơn, có nhiều lợi thế và kiếm được nhiều tiền hơn những người thất vọng, trầm uất.

- **Tuổi tác:**

+ Theo thăm dò của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật Hoa Kỳ cho thấy người lớn tuổi bằng lòng với cuộc sống hơn người trẻ tuổi. Những người trong lứa tuổi 20-24 có trung bình 3,4 ngày buồn mỗi tháng, trong khi những người khoảng tuổi 65-74 chỉ buồn 2,3 ngày mỗi tháng.

+ Theo Ruut Veenhoven, giáo sư nghiên cứu hạnh phúc thuộc Đại học Erasmus ở Rotterdam (Hòa Lan), quản lý Cơ sở Dữ liệu Thế giới về Hạnh phúc (World Databases of Happiness – WDH) - thì người trong lứa tuổi 30-50 ít hạnh phúc hơn người thuộc các lứa tuổi khác, vì trong lứa tuổi trung niên này người ta “*có ít tự do hơn và có nhiều trách nhiệm hơn*” đối với con cái, việc làm. Con người hạnh phúc nhất trong công ăn việc làm nào đem lại cho họ nhiều tự do và quyền tự quyết định.



3) Đo lường hạnh phúc: Ngay cả những người hạnh phúc nhất vẫn có những ngày buồn bã vô cùng. Và ngược lại những người sầu buồn nhất cũng có những ngày thật hạnh phúc. Điều này chứng tỏ hạnh phúc không là trạng thái tĩnh và đây là một thách thức cho những nhà tâm lý học muốn đo lường hạnh phúc. Họ đã cố gắng tìm ra nhiều phương pháp đo lường để đánh giá hạnh phúc.

- **Edward Diener** năm 1980 đã tạo ra một trong những công cụ cơ bản và được sử dụng rộng rãi nhất, gọi là “*Thang hài lòng với cuộc sống*”. Ông cho rằng thang này phù hợp với các cách đo lường khác về hạnh phúc, chẳng hạn ấn tượng từ bạn bè và gia đình, sự diễn tả cảm xúc tích cực và dấu hiệu sự phiền muộn.



[Mihaly Csikszentmihalyi \(1934 - ...\) – Wikipedia](#)

- **Mihaly Csikszentmihalyi** người Mỹ gốc Hung Gia Lợi, giáo sư tâm lý học đại học Chicago, đã đề ra phương pháp sử dụng thiết bị kỹ thuật để thăm dò và dùng máy tính để tiếp xúc với đối tượng bất cứ lúc nào, với một loạt câu hỏi như: Bạn đang làm gì, bạn vui thích không, bạn làm một mình hay với ai nữa? Phương pháp này gọi là “*lấy mẫu kinh nghiệm*”, tuy tốn tiền và mất nhiều thì giờ, nhưng cho biết kết quả trung thực về sự hài lòng của một người trong khi làm một công việc.

- **Daniel Kahneman** đưa ra một công cụ mới đánh giá hạnh phúc gọi là “*phương pháp đánh giá ngày hôm trước*”. Theo phương pháp này những người tham gia ghi lại các việc làm của mình trong ngày trước đó, sống với ai, làm gì với ai, đánh giá mỗi việc làm và mỗi cảm xúc theo mức thang bảy điểm. Theo Kahneman, các nhà tâm lý nên chú trọng đến cảm nghiệm của người ta hơn là chỉ thăm dò cảm nghĩ của họ.

- **Martin Seligman** lại nhấn mạnh đến việc nhớ lại bản thân, và trái với Kahneman, ông cho rằng nghiên cứu các cảm nghiệm là nhấn mạnh quá nhiều đến vui thú và bất mãn chóng qua. Trong cuốn *Authentic Happiness* (Hạnh phúc đích thực), ông nêu ra ba thành phần của hạnh phúc: **lạc thú, dẫn thân** (quan hệ với bà

con họ hàng, bạn bè, công việc, sự lãng mạn) và **ý nghĩa** (dùng sức mạnh của bản thân để phục vụ mục đích cao hơn). Seligman nói trong ba con đường dẫn đến cuộc sống hạnh phúc, thỏa mãn, thì lạc thú là ít quan trọng hơn cả và đây là điều mà xã hội và mọi người nên quan tâm bởi vì quá nhiều người xây dựng cuộc sống của họ quanh việc theo đuổi lạc thú.



Timothy Sharp

4) Thực hiện hạnh phúc: Làm thế nào để có hạnh phúc? Theo Tiến sĩ Timothy Sharp (Viện Nghiên cứu Hạnh phúc – Sysney, Úc) thì 10 bước dưới đây sẽ giúp bạn đạt được hạnh phúc:

1. Nắm chắc mục đích việc mình làm: người hạnh phúc phải có mục đích rõ ràng, thiết thực. Nên biết chắc bạn muốn gì và cần làm gì để đạt được mong muốn đó. Mục tiêu của bạn phải hợp lý (cụ thể, vừa phải, dễ thực hiện, thực tế và có giới hạn).

2. Hiểu rõ lý do việc mình làm: Nắm chắc mục tiêu cuộc sống sẽ càng làm tăng cơ hội đạt được hạnh phúc thực sự của bạn. Phải xác định rõ bạn có lý do chính đáng để đi tới mục tiêu đó.

3. Phải mạnh mẽ: Nên hiểu rõ bạn giỏi về lĩnh vực nào để tìm cách thực hiện. Hạnh phúc không chỉ ở chỗ bạn nhìn ra khuyết điểm và khắc phục điểm yếu

mà còn phải tin vào tài năng và phẩm chất của chính mình nữa.

4. Không nên đơn thương độc mã: Phải dựa vào sự cổ vũ của gia đình, bè bạn, đặc biệt những người có quan hệ thân thiết với bạn, luôn nỗ lực để cải thiện các mối quan hệ đó. Hãy rủ họ cùng làm với mình, chia sẻ kinh nghiệm và không quên ủng hộ họ.

5. Có thái độ tích cực: Một trong những yếu tố quan trọng của hạnh phúc là phải luôn suy nghĩ lạc quan. Dù bạn không được lựa chọn làm một số công việc nhưng bạn được quyền suy nghĩ về nó. Chính nó sẽ làm tăng khả năng biến bạn thành người may mắn.

6. Luôn năng động: Muốn hạnh phúc bạn phải là người khỏe mạnh. Luôn năng động, tập thể dục đều đặn, ăn uống điều độ, ngủ và nghỉ ngơi đủ.

7. Kiểm soát: Kiểm soát đến mức tối đa cuộc đời của bạn. Học và thực hành cách giải quyết vấn đề, thu xếp thời gian, nghiền ngẫm và trao đổi hiểu biết. Tuy không ai hoàn toàn kiểm soát được bản thân nhưng quan trọng là phải thực tế và chấp nhận cả những lúc bạn không giữ được mình.

8. Tuân theo kỷ luật: Hạnh phúc không gì hơn là giữ kỷ luật hằng ngày. Tránh rêu rĩ hay phê phán sai lầm của mình ngày này sang ngày khác. Dù hôm nay bạn được ưng ý, nên bắt đầu có chiến lược ngay cho mình. Hãy tập trung vào nó, bạn sẽ thấy vui ngay trước khi sự việc xảy ra.

9. Hãy sống cho hiện tại: Người hạnh phúc thường dành thời gian nghĩ đến hiện tại hơn là đắm chìm trong quá khứ hay lo lắng về tương lai. Rút ra bài học từ sai lầm của chính bạn, vạch kế hoạch cho tương lai nhưng hãy tận hưởng cuộc sống ngay đi.

10. Luôn tiến lên phía trước: Ai cũng gặp rắc rối cả. Người hạnh phúc lường trước và đối phó được với rắc rối khi cần. Phải học tính kiên nhẫn, bền gan. Hạnh phúc sẽ ở bên bạn.

Qua các nghiên cứu của các nhà khoa học, có lẽ vẫn chưa đủ làm thỏa mãn “hạnh phúc”. Tạm thời, giáo sư **Ruut Veenhoven**, sau trên 25 năm nghiên cứu về hạnh phúc đã có lời khuyên: *“Hạnh phúc là yêu mến cuộc sống mà ta đang sống. Người ta có thể sống trên thiên đàng mà vẫn không có hạnh phúc, nếu như con người cứ bám lấy mọi sự trong cuộc sống của mình”*.



Nathaniel Hawthorne (1804 – 1864) – Wikipedia

Và như nhà văn Mỹ là **Nathaniel Hawthorne** đã nói: *“Hạnh phúc như một chú bướm, càng cố chớp lấy, càng tuột khỏi tay, nhưng nếu bình tâm ngồi lại, nó sẽ đậu lại trên bạn”*, cùng với câu chuyện gợi ý sau: *“Ngày xưa, có lần một nhóm quỷ Satan họp nhau lại để bàn kế hoạch làm hại con người. Tất cả quỷ Satan đều đồng ý với đề nghị là: “Chúng ta sẽ lấy một thứ gì đó quý giá của con người và giấu đi “. Nhưng lấy cái gì của con người và giấu ở đâu bây giờ? Không lâu sau suy nghĩ, một quỷ Satan nói: “Biết rồi, hãy lấy đi hạnh phúc của con người, họ sẽ ngày đêm phải khổ sở, ưu sầu, buồn phiền... Nhưng vấn đề là giấu hạnh phúc ở đâu? Phải giấu hạnh phúc ở nơi nào mà con người không tìm được”. Một quỷ*

Satan cho ý kiến: “Hãy giấu hạnh phúc trên đỉnh ngọn núi cao nhất của thế giới “. Nhưng ý kiến đó bị phản đối ngay: “Không được. Con người rất khoẻ mạnh, chuyện leo núi rất dễ dàng với họ”. Một Satan khác đề nghị: ”Vây hãy giấu hạnh phúc xuống đáy biển sâu nhất”. Nhưng đề nghị này cũng bị phản đối: “Không, con người rất tò mò. Họ sẽ tạo ra những chiếc tàu ngầm hiện đại để đi xuống tận đáy biển. Rồi con người cũng sẽ biết”. Một quỷ Satan khác gợi ý: “Hay giấu hạnh phúc ở một hành tinh khác”. Nhưng ý kiến này cũng bị các quỷ khác bác bỏ: “Không được, con người rất thông minh. Họ sẽ thám hiểm vũ trụ và tìm ra hành tinh đó”. Nhóm quỷ im lặng và suy nghĩ. Cuối cùng, thì một quỷ Satan đứng lên đưa ra ý kiến: “Tôi biết, ta nên giấu hạnh phúc ở đâu rồi! Hãy giấu nó ngay chính bên trong con người. Vì hầu hết con người đều luôn cố gắng tìm kiếm hạnh phúc ở khắp nơi khắp chốn và bao giờ cũng thấy người khác hạnh phúc hơn mình. Bản thân họ thì chẳng bao giờ họ quan tâm. Giấu ở đó con người chẳng bao giờ tìm thấy đâu”. Tất cả quỷ Satan đều tán thành giải pháp này và kể từ đó, dường như đúng y lũ quỷ Satan đã nghĩ, đa số con người mãi mê đi tìm kiếm hạnh phúc mà không biết nó đã ở ngay trong tâm hồn mình”.

Xem thêm:

[Những bước đường dẫn đến hạnh phúc](#)

3. Hạnh phúc theo các quan điểm dân gian.

Trong dân gian, ngoài nỗ lực của mình trong cuộc sống, con người còn tin rằng có nhiều hình thức bên ngoài có khả năng đem lại sự tốt lành tức hạnh phúc đến cho bản thân và gia đình. Từ sự cầu mong với các tín ngưỡng, cho đến những kinh nghiệm của người đi trước truyền lại, mà cho đến hôm nay, các loại hình này hãy còn tồn tại. Ngày nay, tất cả các sự kiện này đều có thể tạm giải thích bằng cái nhìn năng lượng tương tác giữa vật thể và con người dưới dạng sóng (bức xạ:

radiation): nếu vật thể làm lợi cho con người – ta có **Phúc xạ** cần tiếp cận, nắm giữ, và nếu vật thể làm hại cho con người – ta có **Ác xạ** cần kiêng cử, loại trừ. Các hình thức thực hành ứng dụng này gọi là thuật **Phong thủy** (E: Feng-Shui). Sau đây là một số các hình thức phổ biến.

3.1. Năng lượng hình dáng (thị giác):

Năng lượng hình dáng (E: Shape Energy) xuất phát từ nguyên lý Quang học cho ta biết rằng, khi ta thấy một vật thể, đó là do ánh sáng từ vật thể đó đến mắt ta: Ta đã cảm nhận năng lượng dưới dạng bức xạ của vật thể đó.

- Dạng phẳng: như chữ bùa ở nhiều nơi trên thế giới, tranh cát tường ở Trung Hoa, các biểu tượng tôn giáo như: chữ vạn, chữ thập, ngôi sao, trăng lưỡi liềm ...

- Dạng khối: như các tượng thờ của các tôn giáo, tượng động vật chó cạp cá, rồng, cóc, dơi ... (con dơi được cho là tốt trong văn hóa phương Đông và xấu trong văn hóa phương Tây), tượng các đồ vật như chuông, mỏ neo (đạo Kitô), cán chổi, chìa khóa, hoa kiểng...

Xem thêm:

[Why is and energy pyramid in the shape of a pyramid](#)

1) Phúc:



Chữ phúc và chữ phúc treo ngược.

Những ngày đầu năm người Trung Hoa có phong tục dán thiếp “huy xuân” (chữ trong hình vuông, câu đối liễn hay hoành phi xuân) có mục đích là cầu trong trong năm mới có nhiều tốt lành, nhiều vận may đến.

Chữ “Phúc” là một loại “huy xuân” thường gặp nhất. Về mặt chiết tự (giải thích chữ), chữ “Phúc” có nghĩa là cầu cho đủ ăn. Để thể hiện ước muốn cũng như để sự chúc phúc mang đầy đủ ý nghĩa, người ta thường dán ngược chữ “Phúc”. Điều này mang ý nghĩa: hạnh phúc đã đến. Vì chữ “đảo” trong từ “đảo ngược” đồng âm với chữ “đáo” (đến), “phúc đảo” tức là “phúc đáo” (phúc đến).

Theo tiếng Hán, chữ “bức” trong từ “biên bức” (con dơi) có cách phát âm giống với chữ “phúc”, chính vì thế con dơi được xem là biểu tượng của phúc khí. Hình tượng con dơi cũng thường được vẽ ở tư thế treo ngược, cũng ngụ ý nghĩa là “phúc đáo”.

2) Ngũ phúc lâm môn 五福臨門:



Ngũ phúc lâm môn

Chữ “Phúc” còn được cách điệu và kết hợp với các hình ảnh tượng trưng cho sự cát tường khác trong hội họa, điêu khắc. Bức tranh hay đồ gốm Tàu có vẽ 5 con dơi thì ngụ ý là “Ngũ phúc lâm môn”. Đó là 5 điều phúc cầu mong nhân dịp đầu năm xuất xứ từ thiên Hồng Phạm của Kinh Thư, nay đã thành quen thuộc với mọi người gồm:

1. **Trường thọ:** là sống lâu.
2. **Phú quý:** là giàu có, địa vị tôn quý.
3. **Khang ninh:** là khỏe mạnh, yên ổn.
4. **Hảo đức:** là làm việc tốt lành cho mọi người.
5. **Thiện chung:** là cuối đời được đón nhận một cái chết an lành (không đau bệnh).

Ở Việt Nam cũng có 5 điều phúc mà người ta mong cầu là **Phú** (giàu), **Quý** (sang), **Thọ** (sống lâu), **Khang** (khỏe mạnh), **Ninh** (bình an). Xem tranh Ngũ hổ bên dưới đặc trưng cho ý nghĩa này.

Xem thêm:

- <http://muabantranh.vn/tin-tuc/1279/trang-tri-chu-phuc-chu-phuc-dao-nguoc/>
- <http://muabantranh.vn/tin-tuc/1324/vi-sao-ngay-tet-moi-nguoi-thich-treo-chu-phuc/>

VIDEO

- [Ngũ Phúc Lâm Môn – ĐĐ. Pháp Hòa](#)

3) Tam đa (= Tam tinh tại hộ):





Đây cũng là 3 điều phúc được cầu mong vào nhà nhân dịp đầu năm mới bằng 3 chữ viết, bằng tranh hay bằng tượng trang trí bên trong nhà. Ba điều phúc này xuất xứ từ huyền thoại Trung Hoa cổ đại với việc sùng bái tinh tú, nay cũng đã trở thành quen thuộc thường thấy, đó là Phúc-Lộc-Thọ (福禄寿).

1. Phúc 福: Đặc trưng cho đời sống tinh thần tốt đẹp, trước được biểu tượng bằng con dơi (do đồng âm), sau đó được nhân cách hóa bằng vị thừa tướng Quách Tử Nghi (697 – 781), đời Đường (618 – 907). Ông thanh liêm và làm việc từ thiện. Ông làm chủ cái chết, mãn nguyện với đàn cháu đông đúc. Vì thế hình tượng đặc trưng thường là người nam lớn tuổi bồng đứa bé trên tay.

2. Lộc 禄: Đặc trưng cho đời sống vật chất, của cải tràn đầy, trước được biểu tượng bằng con nai (do đồng âm), sau đó được nhân cách hóa bằng vị thừa tướng Đậu Từ Quân, đời Tấn (266 – 420). Ông nhiều của cải quý giá, nhưng rất đau khổ vì có con mà không có cháu thừa kế, chết không nhắm mắt. Vì thế hình tượng đặc trưng thường là người nam lớn tuổi mặc y phục có trang trí ngọc quý và tay cầm thỏi vàng.

3. Thọ 寿: Đặc trưng cho cuộc sống dài lâu, trước được biểu tượng bằng quả đào hay cây tùng, sau đó được nhân cách hóa bằng vị thừa tướng Đông

Phương Sóc (154 tCN - 93 tCN), đời Tây Hán (206 tCN – 220 CN). Đời sống ông đơn giản, tương truyền rằng ông sống đến 126 tuổi, nhiều con cháu của ông lại chết trước ông. Vì thế hình tượng đặc trưng thường là ông lão lớn tuổi tay cầm gậy và quả đào.

Như vậy, cầu Phúc-Lộc-Thọ là quan điểm cầu mong có được cuộc sống dài lâu với đầy đủ về vật chất và tinh thần, giới hạn ở khía cạnh tình cảm bình thường nơi con người.

4) Tranh tượng cát tường:

1. Cá chép:





Cá và hoa sen

Cá chép cũng được xem là linh vật phong thủy có khả năng chiêu tài khí, tạo may mắn về tài lộc trong kinh doanh cho gia chủ. Cá chữ Hán là “ngư” 魚 - âm đọc là ” Yu” đồng âm với “dư” 餘 (dư dả). “Sen” 蓮 chữ hán đọc là “liên” đồng âm với “liên” 聯 (liên tục, liên tiếp, liền nhau). Tranh vẽ 9 con cá, lợi dụng sự đồng âm giữa 九 "cửu" là "chín" và 久 "cửu" là "lâu dài" để cầu chúc dư dả lâu dài. Sen – Cá biểu ý cho sự “dư dả liên tục” nghĩa là không phải lúc dư lúc thiếu.



Cá vượt vũ môn



Cá hóa rồng

Cá chép vượt vũ môn hoá rồng, vì thế cá chép được coi như rồng nên cá chép còn là biểu tượng của sự tăng tiến công danh và nổi tiếng. Vì thế cá chép nếu - để trong nhà sẽ mang lại sự may mắn, thịnh vượng - để ở bàn làm việc sẽ mang lại thành công sự nghiệp, thăng quan tiến chức và - để ở bàn học sẽ mang lại may mắn trong học hành thi cử.

2. Hổ:

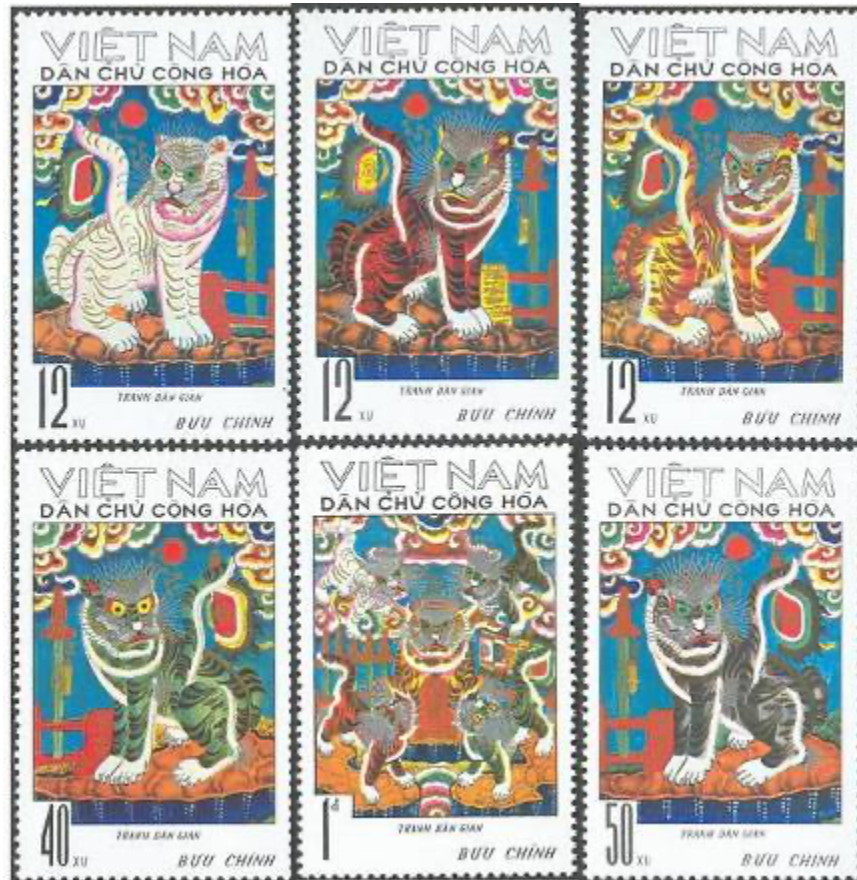


Tranh ngũ hổ

[Tranh thờ dân gian của phố Hàng Trống – Hà Nội]

Hổ được xem là vua của muôn thú, là con vật khiến con người phải nể sợ. Tranh ngũ hổ ngụ ý nạp phúc, cát tường. Năm con hổ tượng trưng cho 5 phúc lớn

của gia đình là **Phú** (giàu có), **Quý** (sang trọng, vinh hiển), **Thọ** (sống lâu), **Khang** (mạnh khỏe), **Ninh** (yên ảm, hòa thuận).



Tranh thờ Ngũ Hổ

[Viet Stamp]

Xem thêm:

- [Tục thờ hổ](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Tìm hiểu khái quát về tranh ngũ Hổ - Hàng Trống - Hà Nội](#)

3. Hoa cát tường:



[Hoa cát tường – Wikipedia tiếng Việt](#)

[Eustoma russellianum - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

Từ Hán *cát tường* 吉祥 có nghĩa là tốt lành. Hoa cát tường có tên khoa học Eustoma russellianum (tên cũ Eustoma grandiflorum (Raf.) Shinn có nguồn gốc từ miền tây nước Mỹ, có khả năng chịu lạnh tốt, du nhập vào Đà Lạt nước ta lần đầu

tiên khoảng hơn 10 năm về trước với nhiều chủng loại và màu sắc đa dạng như: kem, tím, vàng, hồng, hồng phai, tím đậm, trắng viền tím... Hoa cát tường không rực rỡ như hoa cúc và không lộng lẫy như hoa hồng nhưng lại thu hút khách bởi vẻ đẹp đơn sơ và bởi quan niệm cát tường là loài hoa mang lại nhiều may mắn.

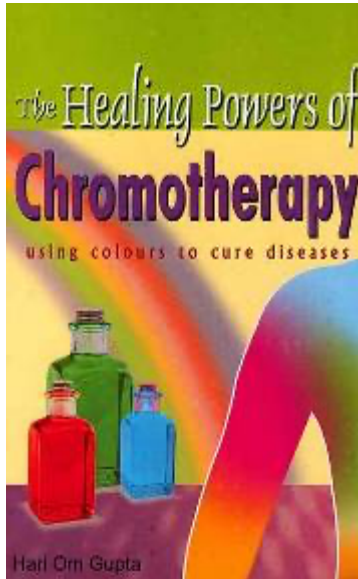
Chữ bùa, chữ vạn, chữ thập ... cũng là những biểu thị năng lượng hình dáng (xem thêm bài đã soạn '**Thần thông và Phép lạ**').

3.2. Năng lượng màu sắc (thị giác):

Colour	Means	Use for	Too much!
Red	Energy, impulsive, courageous, vital, aggressive,	Escalate the metabolism with vibrancy, passion, overcome depression	Increase anxiety, agitation, stress
Orange	Joy, wisdom	Has a gentle warning effect, increases immunity, potency	Increases anxiety
Yellow	Intellect, cheering, warm, caution, innovative	Helps mental stimulation, Clears a foggy head	Causes exhaustion, too much mental activity
Green	inexperienced, jealous, balanced, traditional	Good for tired nerves, balancing emotions, spirit refresher, encourages	Creates negative energy
Blue	Calming, coding, harmony, loyal, sincere, responsible	Soothes the mind	Depressing and sorrowful
Indigo	Truth, healing, intuition	Allows a dearer path for the conscious to the spiritual self	Headache and depression
Purple	Serenity, faith	Good for mental and nervous problems	Negative thoughts
Lavender	Equilibrium, awakening	Helps with spiritual healing	Tired and disoriented
White	Purity, innocent, optimistic	Purify mind on the highest levels	–
Silver	Peace, persistence	Removes diseases	–
Gold	Strength	Strengthens the body and spirit	Too strong for many people
Black	Silence, elegant, powerful	Silence and peace	Aloof, intimidating
Grey	Stability	Inspires creativity and symbolizes success	–

Trong các nền văn hóa cổ truyền và các tôn giáo, mỗi màu sắc và sự kết hợp của chúng đều có những biểu hiện đến sự tốt xấu, đến trạng thái tâm lý (êm dịu-bức rức, an ổn-lo sợ ...), đến tính khí của con người. Ngày nay, màu sắc được nhiều ngành khoa học nghiên cứu và ứng dụng vào dưỡng sinh, khám và điều trị

bệnh tật ... và xem đó như là nguồn năng lượng hiện diện trong sự sống (E: Color Energy).



Theo Sacha Tarkovsky ([Color Therapy Healing - Healing Art](#)), liệu pháp màu sắc (E: chromotherapy, color therapy, colorology, cromatherapy) là một phương cách chữa bệnh dựa trên nguyên tắc mọi bệnh tật gây ra đều do trường năng lượng phát ra ánh sáng bị nhiễu loạn. Việc chữa trị được thực hiện bằng cách áp dụng màu sắc thích hợp lên trường năng lượng này, trên cơ sở đó sinh ra hiệu ứng phục hồi bệnh tật.



Những chuyên gia có kinh nghiệm và được đào tạo trong lĩnh vực liệu pháp màu sắc thường dùng cả màu sắc và ánh sáng để cân bằng các trường năng lượng, từ đó tạo hiệu ứng đảo ngược các phản ứng tiêu cực trong cơ thể con người về thể chất và tinh thần.

Màu đỏ

Đỏ là màu của sự sống, gắn liền với mặt trời và lửa. Màu đỏ làm tăng nhịp tim, huyết áp và nhịp thở. Màu đỏ được dùng để hỗ trợ các chức năng tuần hoàn và hoàn toàn có thể được ứng dụng trong việc chữa bệnh thiếu máu, suyễn, các bệnh về cổ họng, ho kéo dài, và một số bệnh khác. Trường năng lượng phát ra quá nhiều màu đỏ khiến cho con người cảm thấy áp chế, trở nên hung dữ, thường xuyên lo lắng và cáu bẳn.

Màu cam

Màu cam biểu trưng cho sự thấu hiểu và thông cảm. Các bác sĩ trị liệu màu sắc đã khẳng định những kết quả ấn tượng khi dùng màu cam để điều trị các bệnh về tinh thần liên quan đến trầm cảm và bi quan. Màu cam cũng có thể được ứng dụng với các bệnh về cơ tim, biếng ăn, và một số bệnh liên quan đến hệ tuần hoàn và tiêu hóa. Người có trường năng lượng phát ra quá nhiều màu cam thường dễ lúng túng, mệt mỏi và bi quan.

Màu vàng

Màu vàng biểu trưng cho mặt trời. Trong số các màu sắc thường được ứng dụng trong liệu pháp màu sắc, vàng là màu sáng nhất và phản xạ ánh sáng trên mọi hướng, tạo ra cảm giác được giải phóng và tách biệt. Màu vàng giúp giải tỏa gánh nặng và áp chế. Người ta cũng dùng màu vàng để chữa những bệnh liên quan đến các hạch và hệ bạch huyết do nó có khả năng tăng cường hoạt động của hệ thần kinh và sức đề kháng. Một người có trường năng lượng phát ra quá nhiều màu vàng hoặc là dễ lúng túng, hoặc trở nên hiểm ác và quỷ quyệt.

Màu lục (xanh lá cây)

Màu xanh lá cây tạo ra sự hài hòa nhẹ nhàng nên thường gắn liền với cảm giác trầm tĩnh và yên bình. Do vậy, xanh lá cây cũng là màu của sự tập trung. Màu này thường được dùng trong điều trị viêm phế quản và các bệnh ho, viêm khớp, thấp khớp, và bệnh phù. Màu xanh lá cây cũng có tác dụng tích cực đối với các bệnh về mắt, u nang và tiểu đường. Ngoài ra, màu này cũng được cho là có khả năng làm tăng cường hoạt động của các hạch, giúp thư giãn các cơ quan nội tạng và kích thích quá trình giải độc của cơ thể. Quá nhiều màu xanh lá cây khiến cho con người trở nên bơ phờ, tự ti và ghen tuông.

Màu lam (xanh da trời)

Xanh lam là màu của sự yên bình và những điều bí ẩn. Màu lam có tác dụng giúp cơ thể và tâm trí của chúng ta trở về trạng thái nghỉ ngơi và bình yên. Do vậy, màu này thường được ứng dụng để chữa chứng đau đầu, đau bao tử và mỏi cơ. Màu xanh lam cũng được dùng để chữa bệnh gan. Nhìn chung, màu này thường được ứng dụng với chức năng giảm đau. Người có trường năng lượng phát ra quá nhiều màu xanh lam hay nghi ngờ, không muốn tin tưởng ai, thường xuyên lo lắng và u sầu.

Màu chàm

Màu này có khả năng làm dịu và hỗ trợ trực giác của con người. Màu chàm có tác dụng trong điều trị các bệnh về tai, mũi, họng, và tâm trí, hỗ trợ quá trình cầm máu và phục hồi vết thương hở. Do có đặc tính làm dịu nên màu chàm có thể được dùng để bổ trợ các màu khác trong việc trị bệnh. Trường năng lượng quá nhiều màu chàm khiến con người trở nên hung bạo, hành xử phi lý và mất khả năng tự chủ.

Màu tím

Màu tím thường gắn liền với tâm linh và sự trầm mặc nên được dùng nhiều trong châm cứu. Ngoài ra, màu này được ứng dụng với các bệnh về hệ bạch huyết và lá lách. Màu tím cũng có tác dụng làm dịu nên có thể được dùng với những bệnh nhân tâm thần hay những người dễ bị kích động. Người có trường năng lượng quá nhiều màu tím dễ trở nên cuồng tín.



Màu sắc là một thuộc tính cốt lõi của sự sống, là thứ chúng ta nhìn thấy đầu tiên và chúng ta cũng phản ứng với chúng trước nhất. Đây chính là nền tảng của liệu pháp màu sắc – một lĩnh vực thú vị sẽ còn tiếp tục được nghiên cứu và bàn cãi trong y học về các liệu pháp thay thế (E: Alternative Medicine).

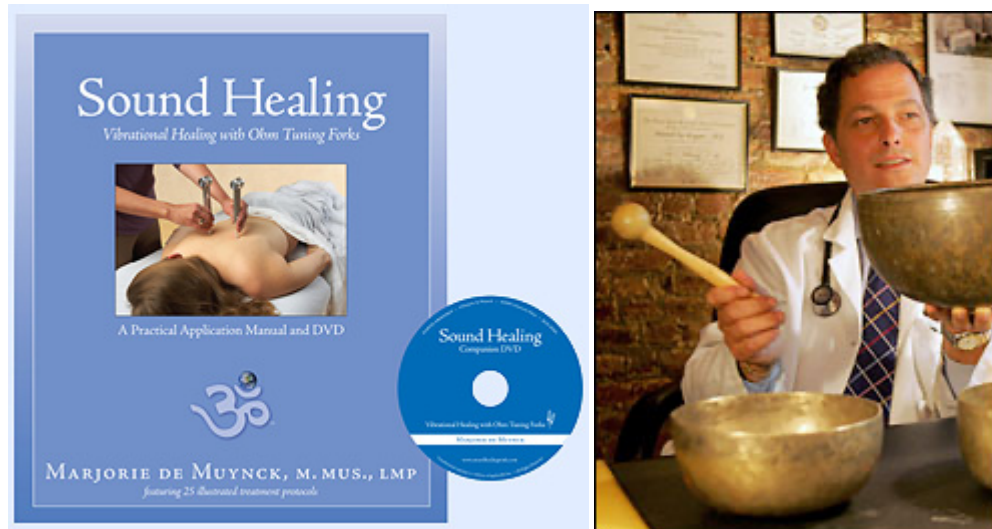
Xem thêm:

- [Chromotherapy](#) - Wikipedia
- [Colour Energy](#)
- [Alternative medicine](#) - Wikipedia

3.3. Năng lượng âm thanh (thính giác).

Năng lượng âm thanh (E: Sound Energy) là năng lượng được chuyển tải bằng sóng âm. Từ lâu, âm thanh có tác động rất lớn trên đời sống con người cả tốt

lẫn xấu như âm nhạc, tiếng ồn đô thị, tiếng ồn công nghiệp ... Giọng nói, lời ca của một người cũng có ảnh hưởng đến nhiều người khác.

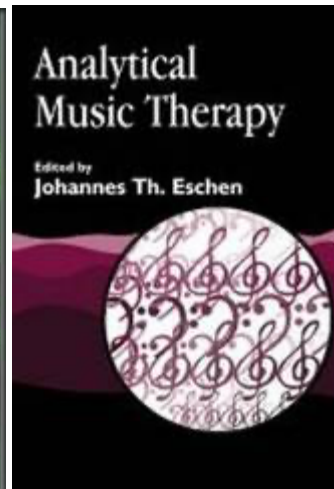


Ngày nay, có nhiều nghiên cứu về âm thanh trị liệu (E: sound therapy) hay âm nhạc trị liệu (E: music therapy) được phát triển và áp dụng vào y học, vào tăng năng suất lao động. Trong tu học, âm thanh cũng góp phần không nhỏ vào việc rèn luyện hướng tới đỉnh cao tâm linh - “Nhĩ căn viên thông”.

*“ Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm ”.*

*“ Nghe chuông thiền não tan mây khói
Ý lặng thân an miệng mỉm cười
Hơi thở nương chuông về chánh niệm
Vườn tâm hoa tuệ nở xinh tươi ”.*

Tiếng chuông chùa, chuông nhà thờ, chuông gió ... được xem là những vật tạo âm thanh tốt lành đến cho con người.



Xem thêm:

- [Sound energy](#) - Wikipedia
- [Chuông](#) - Wikipedia
- [Music therapy](#) - Wikipedia
- [Therapeutic ultrasound](#) - Wikipedia

3.4. Năng lượng mùi (khứu giác)

Năng lượng mùi (E: Aroma Energy) là năng lượng được truyền tải bởi các phân tử mùi với cơ chế hóa học. Năng lượng mùi giúp nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như trong hỗ trợ điều trị bệnh. Sử dụng dầu gió hay xông hương trầm là những cách áp dụng thông thường của năng lượng mùi.



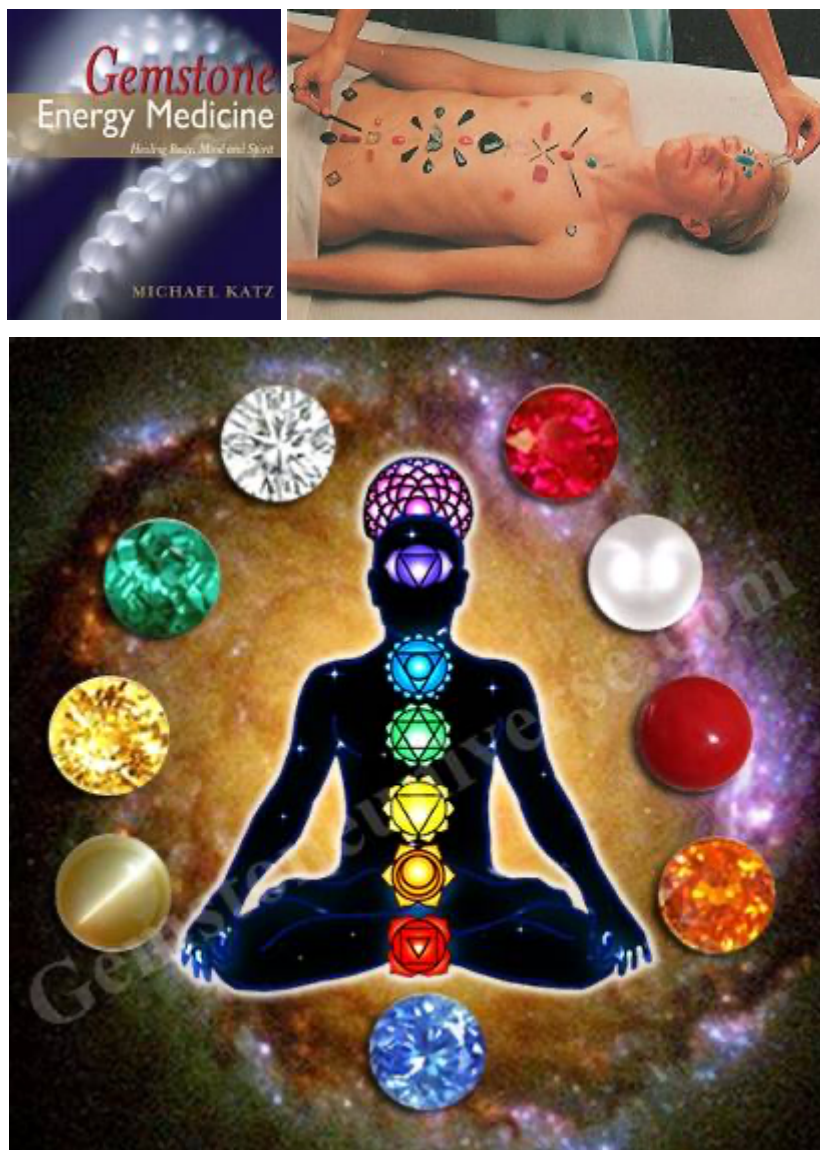
[Aromatherapy](#) - [Wikipedia](#)

Xem thêm:

- Bí mật của sự ngủ
- Lịch sử về chất mùi nhân tạo
- Aroma Energy
- Aroma Energy - Aromatherapy Energy Healing

3.5. Năng lượng địa sinh học – Năng lượng đá quý:

Năng lượng địa sinh học (Geobiology Energy) nói gọn là năng lượng đất, chỉ cho mức năng lượng cao-thấp của đất theo một chuẩn quy ước, tương ứng với tính tốt-xấu ảnh hưởng lên sức khỏe của con người hay các sinh vật khác. Con người khi ở trên vùng đất có mức năng lượng thấp (chỉ số Bovis < 3000) là vùng đất dễ gây ung thư (đất chứa quặng có hàm lượng phóng xạ lớn, đất nghĩa địa ...).



Năng lượng đá quý (Gemstone Energy, Crystal Energy) là năng lượng phát tán ở dạng dao động (vibration) các sóng từ các tinh thể của đá tùy thuộc hình dáng, màu sắc, địa chất – tổng hợp của ba dạng năng lượng nói trên nơi một hay nhiều viên đá. Năng lượng này thường được ứng dụng trong y học trị liệu.

Xem thêm:

- Cách hóa giải nhà âm khí xa khí và nhiều tia ác xạ
- Bí ẩn từ những viên đá quý
- Đá quý và sức khỏe
- Vibrational Medicine
- Vibrational Energy Medicine

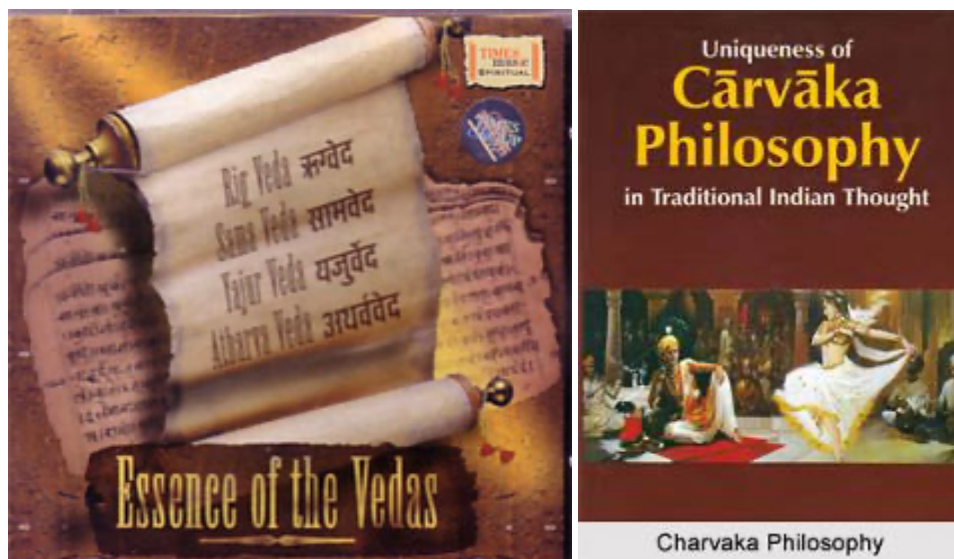
Phong thủy học là ngành nghiên cứu có nhiều tính hiện thực. Tuy nhiên, đời sống của một con người được tốt xấu hay may rủi ... rất tùy thuộc theo ‘duyên phong thủy’ của mình, mà căn nguyên của duyên này có lẽ không gì khác hơn là phúc báo của chính mình. Điều này có thể ví như ngôi nhà mà ta đang ở có một kho báu bí mật, và liệu ta có thể tìm ra nó để được hưởng dụng hay không vậy.

4. Hạnh phúc theo quan điểm triết học-xã hội.

Hạnh phúc và mưu cầu hạnh phúc cá nhân là vấn đề quan trọng luôn được quan tâm trong lịch sử triết học – cả phương Đông và phương Tây. Nó đã được đặt ra từ thời cổ đại và được tranh luận trong suốt lịch sử phát triển của triết học từ cổ đại cho đến hiện đại, với hai khuynh hướng đối lập nhau là **khổ hạnh** hay **khoái lạc** cho khởi điểm, và đích là hạnh phúc, nhiều lúc đã chống đối nhau rất mãnh liệt.

4.1. Hạnh phúc theo các trường phái triết học phương Đông:

1) Ở Ấn Độ cổ đại.



Chủ nghĩa *khổ hạnh* tôn giáo xuất phát từ triết lý trong Kinh Vêđa, đòi hỏi cá nhân người tu hành phải hy sinh những ham muốn, dục vọng đời thường, dẫn thân vào việc tu luyện khắc khổ để mong được giải thoát là hạnh phúc vĩnh cửu cho linh hồn (atman) khỏi kiếp đời đau khổ nơi trần gian.

Chủ nghĩa *khoái lạc*, đại diện là phái Charvaka (còn gọi là Lokayata) - một trào lưu triết học duy vật vô thần ở Ấn Độ cổ đại - lại bác bỏ ảo tưởng ở kiếp sau, phản đối phương pháp tu luyện khổ hạnh. Họ khẳng định:

- Những khoái lạc gắn với những sự vật cảm tính (là linh hồn cá nhân) thì không tránh khỏi đi liền với những đau khổ - là những lý lẽ ngu ngốc. Nó cũng giống như bảo rằng chúng ta hãy ném bỏ những hạt thóc đi vì chúng gắn liền với cái vỏ trấu và bụi đất.

- Không có thiên đường, không có sự giải thoát, không có linh hồn ở thế giới khác, không có nghiệp báo, không ai có thể thoát khỏi cái chết. Khi đã có cuộc sống thì bạn hãy sống một cách vui vẻ.

2) Ở Trung Hoa cổ đại.



Khổng tử (trái) – Lão tử (phải)

Phái Nho gia với khuynh hướng nhập thế, chủ trương người trí thức phải học hành đến nơi đến chốn và đem tài năng của mình ra giúp đời, giúp nước. Hạnh phúc lớn nhất của người quân tử là được cống hiến cho xã hội, lập được công danh. Khổng Tử đã từng phân biệt quan niệm về hạnh phúc của người quân tử với quan niệm của kẻ tiểu nhân. Ông nói: “Quân tử nghĩ đến đức, tiểu nhân nghĩ đến chỗ ở; quân tử quan tâm đến phép tắc, tiểu nhân quan tâm đến ân huệ”.

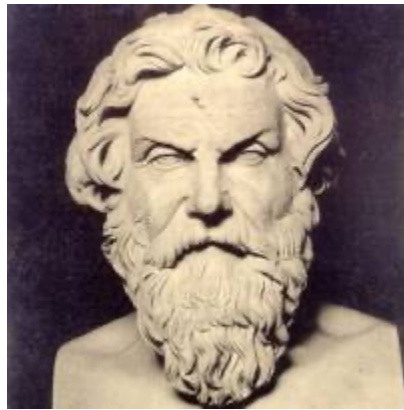
Phái Đạo gia được cho là do Lão Tử sáng lập và Trang Tử phát triển, đã coi hạnh phúc cá nhân là ở cuộc sống vô vi, nhàn hạ, hòa hợp với tự nhiên. Sống hạnh phúc là sống thanh đạm, biết đủ, biết dừng, không tham lam, không bon chen, không cạnh tranh. Lối sống này cũng trở thành lối sống của nhiều người trí thức khi chưa gặp thời hoặc khi đã hoàn thành nghĩa vụ đối với xã hội.

Hai quan niệm về hạnh phúc của Nho gia và Đạo gia, tuy đối lập nhau về cơ bản, nhưng cũng có những khía cạnh tương đồng, như coi khinh và phản đối lối sống chạy theo lợi ích vật chất tầm thường, ích kỷ của cá nhân, gắn hạnh phúc với đạo đức, phản đối việc mưu cầu hạnh phúc bằng con đường bất chính... nên cả hai

quan niệm đều được những người trí thức phương Đông, trong đó có những người trí thức Việt Nam, vận dụng trong những điều kiện, hoàn cảnh khác nhau của cuộc sống.

4.2. Hạnh phúc theo các trường phái triết học phương Tây:

1) Ở Hy Lạp cổ đại, cũng đã có cuộc đấu tranh gay gắt giữa:



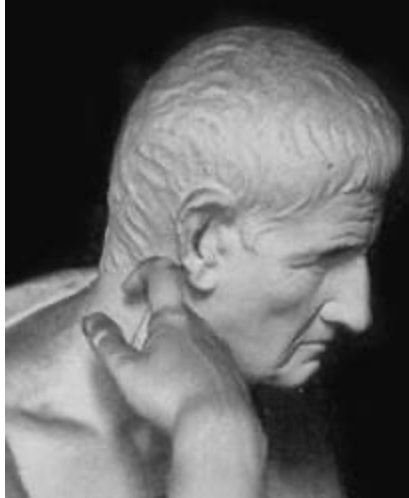
[Antisthenes \(445 – 365\) - Wikipedia](#)

Chủ nghĩa khổ hạnh (asceticism) của phái Cynics do Antisthenes, một môn đồ của Socrates sáng lập và được Diogenes of Sinope (khoảng 404 - 323 tCN.) phát triển. Phái này chủ trương thực hiện lối sống đạo đức bằng việc coi khinh và từ bỏ tất cả những thành quả của văn minh vì xem đó là nguồn gốc của đau khổ. Họ sống một cuộc sống lang thang, rách rưới.



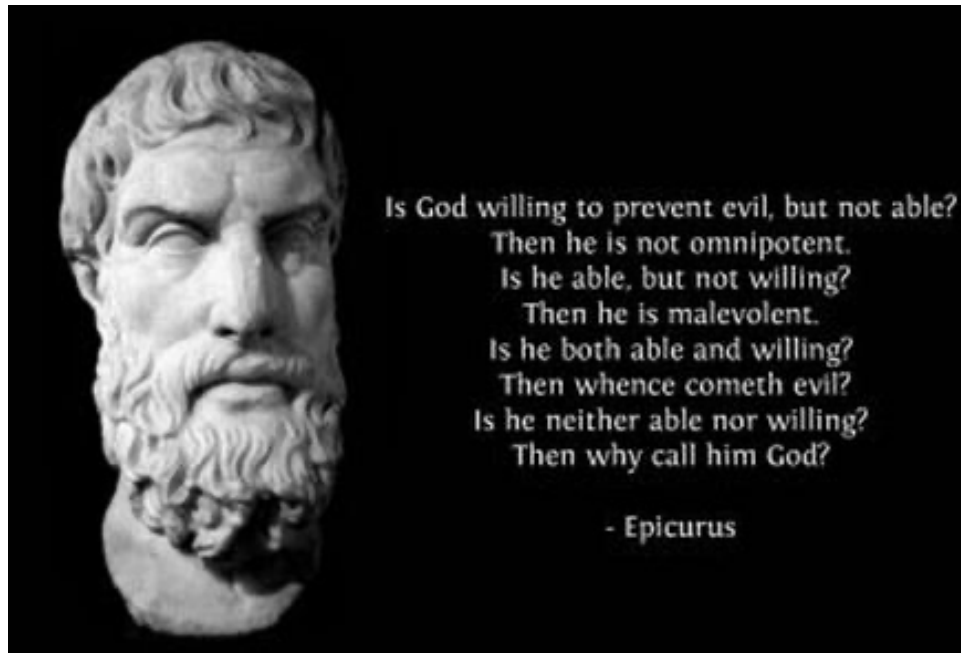
[Epictetus \(55 – 135\) - Wikipedia](#)

Chủ nghĩa khổ hạnh của phái Khắc kỷ (Stoicism) do Zeno of Citium (khoảng 334–262 tCN.) sáng lập, được nhà triết học Hy Lạp Epictetus (khoảng 55-135) và Hoàng đế La Mã Marcus Aurelius (121-180) phát triển. Phái này cho rằng vũ trụ được điều khiển bằng lý trí (logos), bằng luật lệ tuyệt đối. Người có lý trí là người hành động theo quy luật tự nhiên. Để đạt được hạnh phúc, phái này chủ trương “Hãy sống phù hợp với tự nhiên”, đó là sống có đạo đức, có lý trí, đứng vững trước tất cả mọi ham muốn vật chất. Họ tin rằng bằng cách chế ngự được ham muốn và xúc cảm thì sẽ có thể loại trừ được những tác động từ thế giới bên ngoài và tìm thấy sự yên bình bên trong tâm hồn.



Aristippus (435 - 356 tCN)

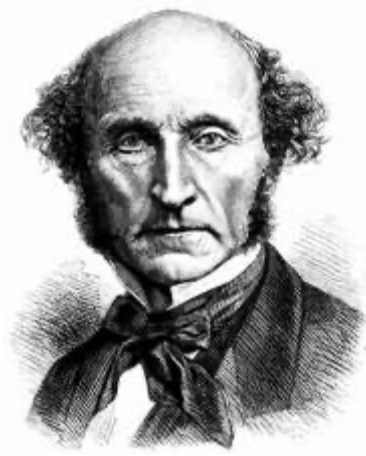
Chủ nghĩa khoái lạc (hedonism) vị kỷ: là trường phái Cyrenaics do Aristippus một môn đồ của Socrates sáng lập, đã đưa ra một học thuyết mà theo đó, sự thỏa mãn những dục vọng trực tiếp của cá nhân, không cần quan tâm đến người khác, được coi là mục đích tối cao cho hạnh phúc. Những khoái cảm xác thịt, theo phái này, còn đáng giá hơn những niềm vui trí tuệ hư ảo và phức tạp. Thực tế lịch sử đã cho thấy sai lầm cơ bản trong quan điểm của phái này, vì khi cá nhân con người chạy theo những khoái cảm xác thịt tầm thường thì không thể có được hạnh phúc toàn diện, lâu dài được.



[Epicurus - Wikipedia](#)

Chủ nghĩa khoái lạc lý tính: là trường phái triết học do Epicurus (341 - 270 tCN) sáng lập. Trái với chủ nghĩa khoái lạc vị kỷ, phái này cho rằng, khoái lạc chân chính chỉ có thể đạt được bằng lý trí. Họ đề cao những phẩm hạnh như tính tự chủ và sự can trọng. Khoái lạc lớn nhất là ở cuộc sống bình dị và điều độ, tiêu dao với bè bạn và cùng đàm luận triết học với họ. Họ lập luận rằng, sẽ là không tốt nếu làm điều gì đó để có được khoái cảm nhất thời nhưng lại gây ra hậu quả xấu cho tương lai, chẳng hạn, sự hoang dâm quá độ sẽ có hậu quả bất hạnh về sau.

2) Ở Châu Âu.



[Jeremy Bentham \(1748 – 1832\) - Wikipedia](#) (trái)

[John Stuart Mill \(1806 – 1873\) - Wikipedia](#) (phải)

Chủ nghĩa khoái lạc phổ quát: còn được gọi là chủ nghĩa vị lợi (utilitarianism) xuất hiện ở thế kỷ XVIII và XIX với những nhà triết học Anh, như Jeremy Bentham (1748 - 1832), và John Stuart Mill (1806 – 1873) đã đề xuất học thuyết. Theo Bentham, tiêu chuẩn cuối cùng của hành vi đạo đức của cá nhân là làm điều lợi cho xã hội theo nguyên tắc “Hạnh phúc lớn nhất cho số đông người nhất” (the greatest happiness for the greatest number).

Mill đã phát triển và hoàn thiện tư tưởng của Bentham. Song, khác với Bentham, Mill đã phân biệt sự khác nhau về chất giữa các loại khoái cảm (pleasures). Ông cho rằng, những khoái cảm tinh thần và đạo đức cao hơn những khoái cảm vật chất. Cũng có sự khác nhau giữa hạnh phúc (happiness) và sự mãn nguyện (contentment), “*Thà làm một Socrates không thỏa mãn còn hơn một tên ngu đần mãn nguyện*”.

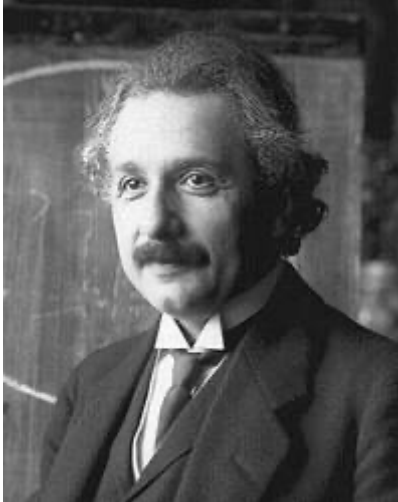
Mill cũng phân biệt những trình độ cao thấp của hạnh phúc, chẳng hạn, thưởng thức nhạc kịch (opera) là hạnh phúc ở trình độ cao hơn so với việc chơi những trò chơi trẻ con đơn giản, mặc dù chúng có thể làm cho nhiều người vui thích hơn là đi xem biểu diễn nhạc kịch. Cũng theo Mill, những người ít học thức

thường chạy theo những khoái cảm đơn giản, tầm thường; chỉ có những trí thức mới hiểu biết được giá trị của những khoái cảm tinh thần ở trình độ cao.

Thuyết vị lợi của Mill đã được nhiều nhà triết học chấp nhận và tán dương, vì nó khắc phục được những hạn chế của chủ nghĩa khoái lạc vị kỷ, tầm thường, nâng chủ nghĩa khoái lạc lên một trình độ khác khi đề cao giá trị tinh thần, chủ nghĩa vị tha, gắn khoái cảm của cá nhân với việc đem lại hạnh phúc cho xã hội: cá nhân càng làm điều lợi cho xã hội thì càng cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn. Thuyết này nêu lên 3 điểm chính mà mỗi cá nhân cần thể hiện, để đạt tới hạnh phúc trong cuộc sống.

Thứ nhất: hạnh phúc của con người trước hết phải là hạnh phúc của những cá nhân con người đang sống. Mọi quan niệm, tiêu chuẩn về hạnh phúc do xã hội đặt ra, nếu không phù hợp với nhu cầu hạnh phúc của cá nhân, thì mãi mãi chỉ là những lý tưởng thuần túy.

Hạnh phúc cá nhân không thể tách rời hạnh phúc của cộng đồng, bởi *“chỉ có trong đời sống cộng đồng cá nhân mới có được những phương tiện để có thể phát triển toàn diện những năng khiếu của mình và do đó, chỉ có trong cộng đồng mới có thể có tự do cá nhân”*.



Albert Einstein (1879 – 1955) – Wikipedia

Albert Einstein, nhà khoa học lớn của thế kỷ XX, cũng khẳng định mục đích cuộc sống của mỗi chúng ta là vì người khác: *“Trước hết, hạnh phúc của riêng ta phụ thuộc hoàn toàn vào nụ cười và sự yên ấm của người thân, kể đến là vì bao người không quen mà số phận của họ nối với ta bằng sợi dây của lòng cảm thông”* (Albert Einstein. The world as I see it. Philosophical Library, New York, 1959, pp. 1-2).

Điều này giải thích tại sao những nhà hoạt động chính trị lấy việc phấn đấu cho lợi ích của dân tộc, nhân loại làm niềm hạnh phúc của mình; những nhà khoa học hy sinh cả cuộc đời vì sự nghiệp khoa học phục vụ nhân loại; những người dân bình thường khác trong xã hội không ngần ngại trích một phần thu nhập của mình để làm công việc từ thiện.

Thứ hai: con người là một chủ thể hoạt động. Do đó, sự nhàn hạ, vô vi, yên tĩnh... không thể đem lại hạnh phúc cho con người. Chúng chỉ có ý nghĩa là những khoái cảm mà con người tìm thấy sau một thời gian lao động mệt nhọc, phấn đấu căng thẳng mà thôi.

Albert Einstein đã tìm thấy hạnh phúc của mình ở *“Thiên đường khoa học”*. Ông phê phán lối sống nhàn hạ, vô vi. Ông nói: *“Tôi không bao giờ tìm kiếm sự nhàn hạ và sự sung sướng như là mục đích tự thân”* và *“Không có tình cảm đồng loại, không có công việc bận rộn với thế giới khách quan với những nỗ lực, và không đạt được những gì trong lĩnh vực nghệ thuật và khoa học, thì cuộc sống đối với tôi sẽ hình như vô nghĩa”*

Thứ ba: hạnh phúc cá nhân không chỉ thể hiện ở việc thỏa mãn nhu cầu, đạt được mục đích, mà là quá trình con người không ngừng phấn đấu, từ chỗ đặt ra mục đích, vạch kế hoạch, tìm kiếm phương tiện, đến việc phấn đấu thực hiện và đạt được những mục đích đó.

Khi con người thỏa mãn được một nhu cầu, đạt được một mục đích nào đó thì cảm thấy hạnh phúc; tuy nhiên, nếu dừng lại ở đó, khoái cảm hạnh phúc cũng sẽ dần mất đi. Hơn nữa, con người cảm thấy hạnh phúc ngay trong quá trình thực hiện chứ không phải đợi đến khi đã đạt được mục đích đó. Điều bất hạnh lớn nhất đối với con người là thiếu mục đích, thiếu lý tưởng, không có gì để phấn đấu trong cuộc sống.

Hạnh phúc của cá nhân không thể đứng ngoài những khoái cảm do việc thỏa mãn những nhu cầu cuộc sống hàng ngày đem lại. Tuy nhiên vấn đề là cần phải phân biệt những khoái cảm trước mắt với hạnh phúc lâu dài. Những khoái cảm có tính chất ảo tưởng, ảo giác với hạnh phúc chân chính của con người. Những khoái cảm từ men rượu, thuốc lắc, ma túy, sex, v.v. chỉ đem lại sự chán chường, tuyệt vọng, đau khổ về sau.

Việc làm giàu bằng con đường bất chính cũng không đem lại hạnh phúc thật sự. Khổng Tử đã từng nói: *“Giàu và sang là điều ai cũng muốn. Nhưng để được*

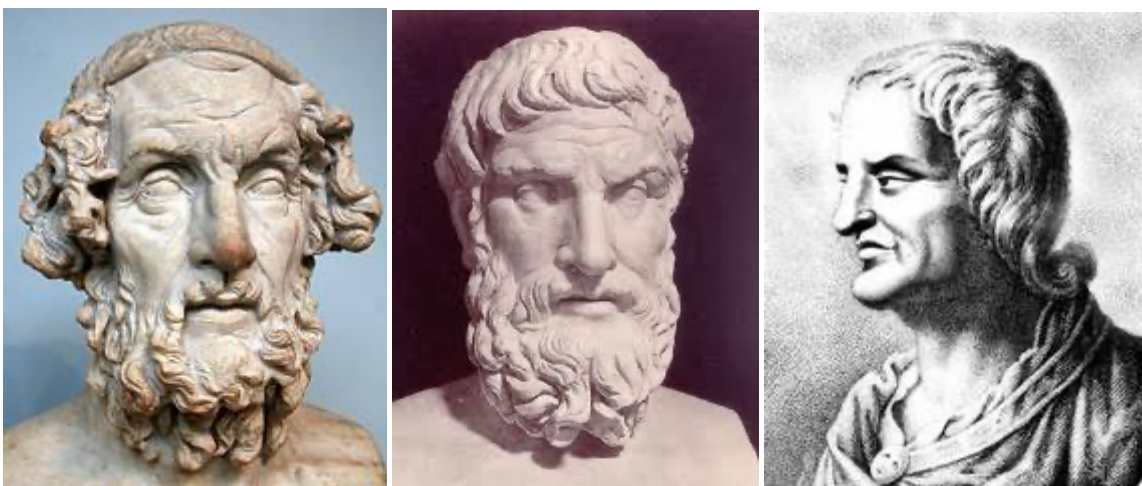
giàu sang mà chẳng phải đạo, thì người quân tử không chọn lấy” (Ngữ văn Hán Nôm, t.1 – Tứ thư. Nxb Khoa học xã hội, HN, 2004, tr.281).

Einstein cũng lên án lối sống chạy theo đồng tiền và nhu cầu vật chất tầm thường. Ông nói: *“Tiền bạc chỉ kích thích sự ích kỷ và không tránh khỏi dẫn đến sự bất lương”*. *“Ba điều trong số những cố gắng của con người: của cải, sự thành đạt bề ngoài, sự xa hoa đối với tôi luôn luôn là đáng khinh bỉ”*

Cuộc sống hạnh phúc là cuộc sống biết kết hợp hài hòa giữa đời sống cá nhân với đời sống của tập thể và xã hội.

4.3. Hạnh phúc theo các quan điểm xã hội.

Xã hội thường đánh giá hạnh phúc thông qua khái niệm về tình trạng sức khỏe về thể chất và tinh thần như sau:



[Homer - Wikipedia](#) - [Epicurus - Wikipedia](#) - [Juvenal - Wikipedia](#)

- **Homer**, khoảng thế kỷ 8 tCN, nhà văn Hy Lạp cổ đại - Epicurus ((341 - 270 tCN), triết gia Hy Lạp cổ đại - Juvenal (thế kỷ 1 – 2 CN), nhà thơ La Mã cổ đại đã từng cổ xúy phương châm đời sống hạnh phúc đối với con người là: **"Một**

thân thể không đau, một tinh thần không loạn, đó là chân hạnh phúc của con người". Phương châm trông hợp lý, nhưng chỉ dừng lại ở mức độ cảm nhận và ý chí, vì thân không đau là việc khá hiếm thấy và tâm không loạn là việc càng hiếm thấy hơn.

Tương tự, một châm ngôn phương Tây khác là: ***“Một tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện”***, từ tiếng Latin *“Anima sana in corpore sano”* hay tiếng Anh *“A sound mind in a sound body”*, tiếng Pháp *“Une âme saine dans un corps sain”*. Phải chăng hạnh phúc chỉ tồn tại lúc chúng ta có được vai u thịt bắp mà thôi ? Và một ai thiếu một trong hai điều đó, sẽ không hưởng được hạnh phúc gì cả ?

- Tổ Chức Y tế Thế Giới (WHO - World Health Organization). Theo định nghĩa về sức khỏe - đặc trưng cho hạnh phúc con người như sau:

“Sức khỏe là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải là chỉ là không có bệnh tật hay tàn phế” (a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity).



Trụ sở và Lá cờ của WHO tại Genève Thụy Sĩ.

+ **Hoàn toàn thoải mái về mặt thể chất** là như thế nào? Đó là hoạt động thể lực, hình dáng, ăn, ngủ, ..., tất cả đều ở trạng thái tốt nhất phù hợp với từng lứa tuổi.

Sức khỏe thể chất: thể hiện ở sự sáng khoái, cảm giác dễ chịu về thể chất bao gồm sức lực, sự nhanh nhẹn, sự dẻo dai của cơ thể, khả năng chống được các yếu tố gây bệnh, khả năng chịu đựng và vượt qua các điều kiện khắc nghiệt của môi trường.

+ **Hoàn toàn thoải mái về mặt tâm thần** là như thế nào? Đó là bình an trong tâm hồn, biết cách chấp nhận và đương đầu với các căng thẳng trong cuộc sống.

Sức khỏe tinh thần: thể hiện ở sự sáng khoái, cảm xúc lạc quan, vui tươi, thanh thản, tích cực, dũng cảm, chủ động. Có đạo đức và khả năng chống lại những quan niệm bi quan và lối sống không lành mạnh. Cơ sở của sức mạnh tinh thần là sự thăng bằng và hài hoà trong hoạt động tinh thần giữa *lý trí* và *tình cảm*.

+ **Hoàn toàn thoải mái về mặt xã hội** là như thế nào? Đó là nghề nghiệp với thu nhập đủ sống, an sinh xã hội được đảm bảo.

Sức khỏe xã hội: thể hiện ở sự thoải mái trong các mối quan hệ chặt chẽ, phức tạp giữa các thành viên trong xã hội, hoà nhập với mọi người, được mọi người đồng cảm như: bạn bè, xóm làng, gia đình, nhà trường, nơi công cộng, cơ quan... Nó thể hiện ở sự được tán thành và chấp nhận của xã hội. Cơ sở của sức khỏe xã hội là sự thăng bằng cùng sự hoà nhập về hoạt động và quyền lợi giữa cá nhân, gia đình và xã hội.

+ **Không có bệnh tật hay tàn phế** là như thế nào? Đó là không có bệnh về thể chất, bệnh tâm thần, bệnh liên quan đến xã hội và sự an toàn về mặt xã hội.

Theo định nghĩa trên, mỗi người chúng ta cần chủ động để có một sức khỏe tốt, bằng cách trang bị cho mình kiến thức về phòng bệnh và rèn luyện sức khỏe. Thực hành dinh dưỡng hợp lý, luyện tập thể dục thể thao phù hợp, an toàn lao động và khám bệnh định kỳ để chủ động trong việc phòng và chữa bệnh.

Để có sức khỏe tốt với sự nỗ lực của mỗi cá nhân là chưa đủ mà cần có sự đóng góp của cả cộng đồng, của toàn xã hội trong các vấn đề an sinh, việc làm và giáo dục hay cụ thể hơn như các vấn đề về môi trường và vệ sinh an toàn thực phẩm...

Xem thêm: [Khái niệm về sức khỏe WHO](#)

5. Hạnh phúc theo các tín ngưỡng tôn giáo hữu thần.

5.1. Hạnh phúc theo Kitô giáo.



Theo giáo lý Kitô giáo thì hạnh phúc hay bất hạnh của con người không là những gì giàu-nghèo, đẹp-xấu, vui-khổ ... của thế gian này, mà **hạnh phúc thật sự là những gì được Chúa ban cho ở Nước Trời** (= Thiên Đàng). Đây được cho là lời của Chúa Jesus tuyên thuyết hứa hẹn hạnh phúc cho những ai trung thành lãnh nhận giáo huấn 8 điều và sống theo gương Chúa. Giáo huấn 8 điều có 2 loại:

1) Loại 8 Mối Phúc (E: Eight Beatitudes): đó là 8 điều được xem là 8 đầu mối hay 8 nhân đưa tới quả phúc “Thiên Đàng”, được lược ghi trong "**Bài giảng trên Núi**" (Sermon on the Mount). Bài giảng này chiếm 3 đoạn 5,6, và 7 được trình bày trong Phúc Âm Matthew 5:1-12 (107 câu).

Tóm tắt của 8 mối phúc đặc trưng này được trình bày như sau:

1. Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ.
2. Phúc thay ai hiền lành, vì Chúa dành đất hứa (Nước Trời) cho họ.
3. Phúc thay ai khóc than, vì sẽ được an ủi.
4. Phúc thay ai khao khát sống đời chính trực, vì sẽ được thỏa dạ no lòng.

5. Phúc thay ai biết xót thương người, vì chính mình sẽ được Chúa xót thương.
6. Phúc thay ai có lòng trong sạch, vì sẽ được ngắm nhìn Thiên Chúa.
7. Phúc thay ai xây dựng hòa thuận, vì sẽ được gọi là con Thiên Chúa.
8. Phúc thay ai bị đời ngược đãi mà vẫn sống ngay lành, vì Nước Trời dành cho họ.

1. Blessed are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of heaven.
2. Blessed are the meek for they shall possess the land
3. Blessed are they that mourn, for they shall be comforted
4. Blessed are they that hunger and thirst after justice, for they shall be filled
5. Blessed are the merciful, for they shall obtain mercy
6. Blessed are the clean of heart, for they shall see God
7. Blessed are the peacemakers, for they shall be called the children of God
8. Blessed are they that suffer persecution for justice's sake, for theirs is the kingdom of heaven.

Nhận thức cụ thể 8 mỗi phúc này như sau:

1- Ba mỗi phúc đầu dạy ta phải vượt qua được những trở ngại sâu khổ, hãy chấp nhận và không phản kháng, vì đó không hẳn là bất hạnh. Mặt khác, theo giáo lý của Thiên Chúa giáo thì con người là vật thụ tạo và được xếp đặt theo ý muốn của Chúa: “Ý Chúa”. Vì thế, mỗi con người sinh ra trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng phải thấu hiểu và sẵn sàng vượt qua.

2- Ba mỗi phúc tiếp theo chỉ dạy xây dựng đời sống:

- Khao khát trở thành người công chính: Đối tượng là Thiên Chúa.
- Xót thương: Đối tượng là tha nhân.
- Tâm hồn trong sạch: Đối tượng là bản thân.

3- Mỗi phúc thứ bảy nói đến sứ mạng của người môn đệ: biến cả thế giới thành một gia đình, trong đó, mọi người đều là anh em cùng một Cha với nhau trong Chúa Jesus.

4- Mỗi phúc thứ tám là tuyệt đỉnh đời sống của người môn đệ: được sống cùng với Chúa.

Thực ra, nguồn gốc của bản văn theo Matthew có nội dung bao gồm 9 mỗi phúc, được giải thích như là nhấn mạnh đến sự “ Nghèo khó tinh thần” gồm sự đói khát công lý, sự đau khổ nội tâm : “*Phúc cho ai có tâm hồn nghèo khó...*”.

2) Loại 4 Mỗi Phúc + 4 Mỗi Họa: đó là 8 điều gồm 4 lời chúc phúc và 4 lời nguyên rủa được lược ghi trong “**Bài giảng trong Cánh Đồng**” (Lecture in the Field) trong Phúc Âm Luke 6:17-45 (khoảng 30 câu) được nói ở đồng bằng khi Chúa Jesus cầu nguyện xong và xuống núi. Theo Luke, Bài giảng trong cánh đồng được giải thích như là những phản đề đối chiếu dành cho người nghèo và kẻ giàu, người đói khát và kẻ no đủ; đó là hai thành phần xã hội, hai giai cấp đối chọi nhau.

- 4 Mỗi Phúc (cc. 20-23)

1. Phúc cho anh em là những kẻ nghèo khó, vì Nước Thiên Chúa là của anh em (20): Mỗi phúc này giống thứ nhất của Mt (5,3) ba từ đầu tiên.

2. Phúc cho anh em là những kẻ bây giờ đang phải đói, vì Thiên Chúa sẽ cho anh em được no lòng (21). Câu này tương ứng với mỗi phúc thứ tư của Mt (5,6). Lc thêm “bây giờ” và bỏ “và khát”.

3. Phúc cho anh em là những kẻ bây giờ đang phải khóc, vì anh em sẽ được vui cười (21): Câu này tương ứng với Mt 5,4 (Mỗi phúc thứ hai).

4. Phúc cho anh em khi vì Con Người mà bị người ta oán ghét, khai trừ, sỉ vả và bị xoá tên như đồ xấu xa (22): Câu này tương tự mỗi phúc “thứ chín” của Mt (5,11-12).

- 4 Mỗi Họa (cc. 24-26)

1. Khốn cho các người là những kẻ giàu có (24): Mỗi họa thứ nhất song song với mỗi phúc thứ nhất. - vì các người đã được phần an ủi của mình rồi (24): Điều này chứng tỏ những người giàu không biết nhìn xa, họ tưởng không còn gì mà mong nữa.

2. Khốn cho các người, hỡi những kẻ bây giờ đang được no nê (25): Mỗi họa này song song với mỗi phúc thứ hai - vì các người sẽ phải đói (25): Mỗi họa này diễn tả một sự đảo lộn như ta thấy ở câu 1/-.

3. Khốn cho các người, hỡi những kẻ bây giờ đang được vui cười (25): Mỗi họa thứ ba này song song với mỗi phúc thứ ba. “Vui cười” đây là sự diễn tả thoải mái tình trạng bằng lòng với thành công trong hiện tại.

4. Khốn cho các người khi được mọi người ca tụng (26): Mỗi họa thứ tư này song song với mỗi phúc cuối cùng. Mỗi họa cuối cùng này có dạng khác với ba mỗi họa trên.

Hai bản văn này có sự khác nhau : Matthew đã luân lý hóa khi diễn tả : “Phúc cho những ai có tinh thần nghèo khó” ! Còn Luke đã xã hội hóa khi nói về những người nghèo thực sự, đói khát thực sự, đau khổ thực sự trong thân xác.

Xem thêm:

- [Đức Giêsu Báo Trước Các Mỗi Phúc](#)
- [Tám mỗi phúc thật](#)
- [Hoa xường rồng : 8 mỗi Phúc](#)
- [Các Mỗi Phúc và Các Mỗi Họa ...](#)
- [**TÁM MỖI PHÚC THẬT**](#)

VIDEO

- [**TÁM MỖI PHÚC THẬT** \(Bài Giảng Trên Núi\) Mt 5:1-12](#)

5.2. Hạnh phúc theo các tín ngưỡng dân gian.



[Đền Trần Hưng Đạo – Nam Định – Wikipedia](#)

[Đền Trần - Nam Định 1](#) & [Đền Trần - Nam Định 2](#)

[Lễ Khai ấn Đền Trần - Nam Định \(VnMedia\)](#)



[Miếu Bà Chúa Xứ Núi Sam – Wikipedia](#)

[Bà Chúa Xứ](#) & [Tưng bưng Lễ hội Vía Bà Chúa xứ Núi Sam](#)

Tín ngưỡng dân gian nói lên sự ngưỡng vọng của con người vào những "**cái thiêng**" riêng cho từng dân tộc. Có lẽ đó là đời sống tinh thần dưới hình thức Bái vật giáo (fetishism) hay Vật linh giáo (animism) còn tồn tại cho đến hôm nay dưới dạng thờ cúng ở đình, miếu, lăng đền ... Tuy rằng ngày nay đã có những cải biến phát huy mặt tích cực của nó như giáo dục về lòng biết ơn, làm việc lành thiện ...,

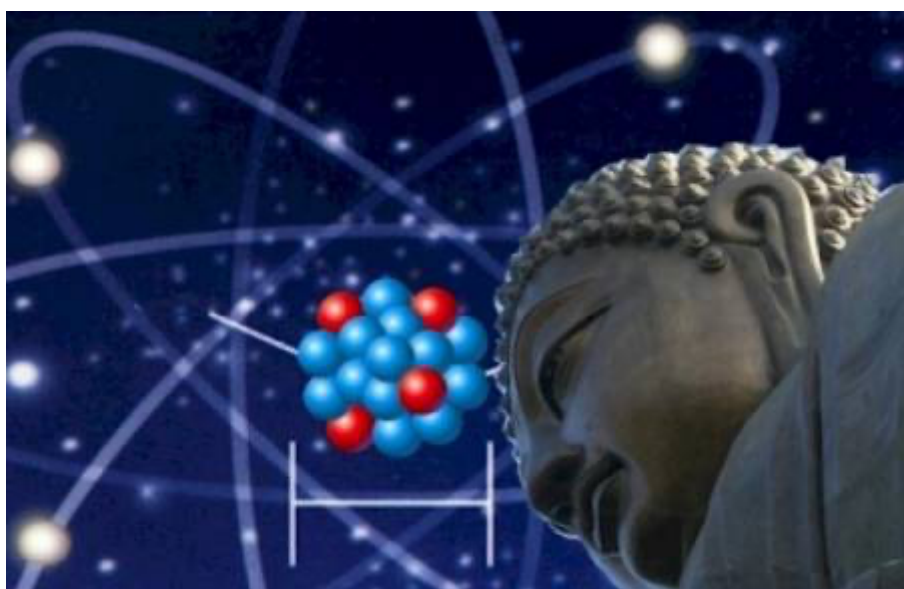
song bên cạnh đó cũng còn có những mặt hạn chế, như quá đặt niềm tin của mình vào việc cầu xin được ban bố hạnh phúc trong mọi sự mọi việc có tính thụ động hay ỷ lại.

Ở một khía cạnh nào đó qua thực tế, chúng ta có thể nhận định rằng tình trạng khó khăn và lòng thành khẩn cao độ của người cầu xin chỉ là duyên xúc tác cho sự hiện diện của chính nhân là phúc báo, thì sự cầu xin kia mới có một kết quả nhất định nào đó theo phúc báo tích lũy. Nếu vắng phúc báo thì sự cầu xin kia không thể thành tựu được. Nói cho cùng thì thần thánh kia nếu hiện hữu, cũng chỉ là một trợ duyên xúc tác, họ không thể vượt qua quy luật công bình nhân quả của vũ trụ được.

Xem thêm:

- [Tín ngưỡng Việt Nam – Wikipedia](#)
- [Tín ngưỡng – Wikipedia](#)

6. Hạnh phúc theo tôn giáo vô thần – Phật giáo.



6.1. Hạnh phúc tuyệt đối (Niết-bàn) và Hạnh phúc tương đối.

Hạnh phúc (幸福; P;S: mangala; E: happiness) là điều mà con người xưa nay hằng mong muốn. Đạo Phật cũng không ngoại lệ.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh I, 128, đức Phật dạy:

“Này các Tỳ kheo, hãy du hành, vì hạnh phúc cho quần chúng, vì an lạc cho quần chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người”

Trong bài kệ số 194 của kinh Pháp Cú, Phẩm Phật Đà có chép:

*Hạnh phúc thay đức Phật ra đời,
Hạnh phúc thay giáo pháp cao minh
Hạnh phúc thay tăng già hòa hợp
Hạnh phúc thay tứ chúng đồng tu*

Trong bài kệ số 165 của kinh Pháp Cú, Phẩm Tỳ Ngã dạy rằng hạnh phúc hay bất hạnh do chính con người tạo ra, chứ không xin ai ban tặng cho:

*Lành dữ bởi nơi ta.
Không ai lành cho ai.
Nhiễm tịnh do ta cả.
Không ai thanh tịnh ai.*

Theo đó, ta thấy đức Phật chỉ ra rằng đời sống của mỗi con người được *hạnh phúc* (lành, tịnh) hay *bất hạnh* (dữ, nhiễm) tương ứng với *giác ngộ* hay *mê lầm* đều do chính con người tạo ra cho chính mình, chứ không ai có thể áp đặt hay thưởng phạt cho ai cả, cho dù đó là đức Phật. Đức Phật chỉ vạch ra con đường và phương pháp thực hành sống theo tuệ giác, để mỗi người tự thực hiện và tự chứng nghiệm

sự an lành cũng như sự hài hòa cùng vũ trụ vạn vật nơi chính mình trong cuộc sống.

Mặt khác, trong thế giới quan của Phật giáo, thế giới sống tạm chia làm hai là thế giới giác ngộ được xem là thế giới của hạnh phúc tuyệt đối và thế giới chưa giác ngộ được xem là thế giới của hạnh phúc tương đối.

- Nơi hạnh phúc tuyệt đối, khái niệm hạnh phúc không tồn tại, chỉ tạm gọi là Niết-bàn. Hạnh phúc tuyệt đối có được khi hành giả *chứng ngộ được sự thật và lẽ thật nơi thế giới này* (= Giác ngộ), và tức thời *vượt thoát khỏi bản ngã giả ảo đang chi phối sai sử mình* (= Giải thoát).

- Nơi hạnh phúc tương đối, khái niệm hạnh phúc tồn tại nhất thời, với các khái niệm cảm nhận tương phản “*bất hạnh*” và “*hạnh phúc*”. Đó là vì hành giả hãy còn chìm đắm trong trói buộc của bản ngã giả ảo.

Nói chứng ngộ được sự thật và lẽ thật nơi thế giới này và vượt thoát khỏi bản ngã giả ảo, không có nghĩa là hành giả chối bỏ bản ngã, mà trái lại là làm chủ bản ngã và xem bản ngã như là phương tiện để đem lại lợi ích cho con người.

Khái niệm về 6 cõi chúng sinh là 6 hình thái của bản ngã nơi một con người, phản ánh lên chính thế giới sống của con người đó, và được xếp từ “bất hạnh” đến “hạnh phúc”, là *Địa-ngục, Ngạ-quỷ, Súc-sinh, A-tu-la, Nhân-giới, Thiên-giới*. Theo đó, Địa-ngục được xem là bất hạnh so với Ngạ-quỷ là hạnh phúc, và Nhân-giới được xem là bất hạnh so với Thiên-giới là hạnh phúc ... Tình trạng bất hạnh hay hạnh phúc chỉ nhất thời và hoàn toàn có thể đổi thay theo thời gian trong thế giới hạnh phúc tương đối.

Và để có thể thấy rõ hơn về hạnh phúc như đã nói trên, đức Phật đã chỉ ra nhận thức về **Nghiệp**, là động lực cả về hữu hình lẫn vô hình, xuất phát từ những

hành động tạo tác của từng mỗi chúng sinh, diễn biến theo chuỗi **Nhân-Quả** (xem Bát Chánh Đạo bên dưới), có thể tạm diễn tả như sau:

- **Tuệ nghiệp:** Đặc trưng cho hạnh phúc tuyệt đối.
- **Mê nghiệp:** Đặc trưng cho hạnh phúc tương đối, bao gồm *thiện nghiệp* và *bất thiện nghiệp*, đó là *hạnh phúc* do thiện nghiệp và *bất hạnh* do bất thiện nghiệp.

Trong kinh Bát Đại Nhân Giác, Đề tam giác tri, có ghi:

“ *Tuệ giác là sự nghiệp trên hết* * Duy tuệ thị nghiệp * 唯慧是業”

Với thiện nghiệp, tiến trình chuyển hóa từ mê nghiệp tới tuệ nghiệp được xem là dễ dàng hơn so với bất thiện nghiệp. Vì thế, theo Phật giáo, hành giả thực hành hạnh phúc tuyệt đối vẫn song hành với các việc thiện tốt lành vị tha ngay từ những bước đầu.

6.2. Phân tích cấu trúc con người để nhận thức về hạnh phúc.

Thực ra, hạnh phúc tuyệt đối và hạnh phúc tương đối trong đạo Phật vốn chỉ là một, đó là Thể và Dụng từ nguyên lý Duyên khởi. Để dễ hiểu, nhà Phật phân tích con người thành 2 Duyên là *Sắc-Danh* (thân-tâm) hay chi tiết hơn là 5 Duyên *Sắc-Thọ-Tưởng-Hành-Thức* tạo thành các đặc trưng nơi cuộc sống như sau:

1) Theo Phật giáo Nam truyền, khi con người chưa thấy ra Chân lý khách quan tự nhiên “Duyên khởi” (Si mê), sẽ chấp thủ 5 Duyên là thực có (5 Duyên → 5 Uẩn). Điều này dẫn đến dính mắc Tham lam (cực đoan của “Ưu thích”) hoặc dính mắc Sân hận (cực đoan của “Chê ghét”), cả hai được gọi chung là **dục** 欲, là các bất thiện nghiệp đưa đến bất hạnh.

Chi tiết của Dục được cụ thể hóa gồm 6 dục xuất phát từ 6 căn giác quan của thân theo thứ tự là Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Da, Não – với mong cầu được đáp ứng thỏa mãn, đặc trưng là:

1. *Sắc dục* (色欲; P;S: Rūpa-kāma) là ham muốn nhìn thấy (hình sắc).
2. *Thính dục* (聲欲; P: Sadda-kāma; S: Śabda-kāma) là ham muốn nghe, nói hát (âm thanh).
3. *Hương dục* (香欲; P;S: Gandha-kāma) là ham muốn ngửi thở (mùi).
4. *Vị dục* (味欲; P;S: Rasa-kāma) là ham muốn ăn uống (vật thực).
5. *Xúc dục* (觸欲; P: Phassa-kāma; S: Spraṣṭavya-kāma) là ham muốn xúc chạm (tình dục, ...)
6. *Ý dục* 意欲; P;S: Māna-kāma) là ham muốn suy tưởng, luận biện.

2) Theo Phật giáo Bắc truyền, khi con người chưa thấy ra Chân lý khách quan tự nhiên “Duyên khởi” (Si mê), sẽ chấp thủ trên 5 dục đặc trưng trong đời sống là **tài-sắc-danh-thực-thụ**:

1. *Tài dục* (財欲), là ham muốn về tiền bạc, của cải.
2. *Sắc dục* (色欲), là ham muốn về người hay vật đẹp.
3. *Danh dục* (名欲), là ham muốn về uy quyền, tiếng tăm.
4. *Thực dục* (食欲), là ham muốn về hưởng thụ ăn uống.
5. *Thụ dục* (睡欲) là ham muốn về hưởng thụ ngủ nghỉ.

Người chưa giác ngộ xem 5 dục đặc trưng này là thực có, và tìm mọi cách để thỏa mãn chúng, như thế được xem là hạnh phúc của đời người. Bậc giác ngộ thấy biết rõ bản chất thực của chúng, nên không phải bị trói buộc vào chúng và bị chúng sai sử như là những bất hạnh.



Bất thiện



Si mê

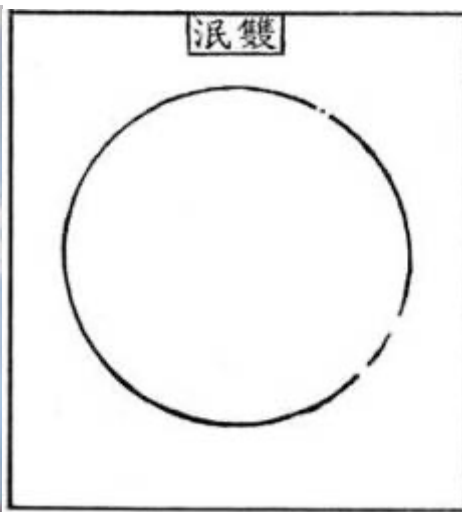


Thiện

Mô hình đặc trưng đời sống nội tâm và cách hành xử của chúng sinh.



Bất thiện



Giác ngộ



Thiện

Mô hình đặc trưng đời sống nội tâm và cách hành xử của bậc giác ngộ.

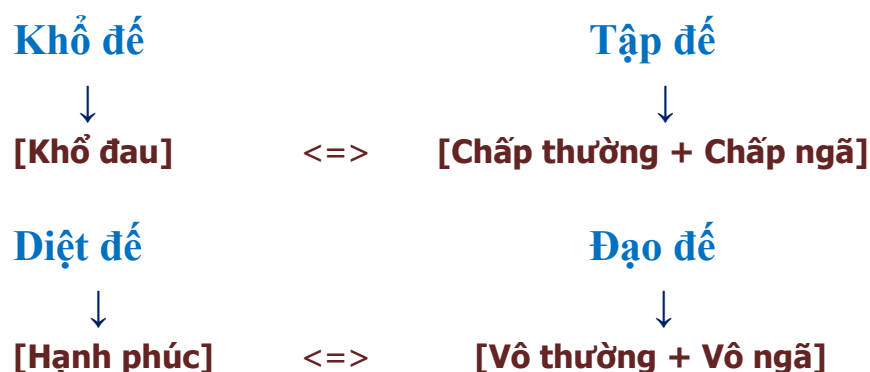
Trong trường hợp con người chưa thực nhận ra “Duyên khởi” thì hành động thiện dễ rơi vào chấp thủ vi tế của bản ngã giả ảo, mà sớm muộn gì cũng sẽ bộc lộ khổ đau vì dục. Có ví von xem bất thiện nghiệp là *cái xích bằng sắt*, còn thiện nghiệp là *cái xích bằng vàng*; cả hai đều trói buộc con người bởi hãy còn chấp thủ

bản ngã già ảo. Giác ngộ Duyên khởi là cách thiết thực tháo gỡ con người ra khỏi các trói buộc khổ đau này.

6.3. Thực hành sống hạnh phúc.

1) Tứ Diệu Đế - Bát chánh đạo.

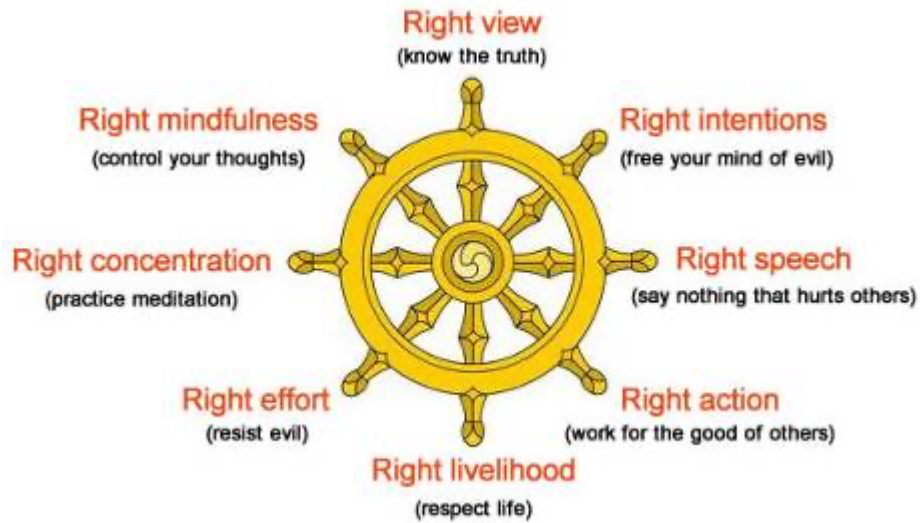
Đạo Phật đã chỉ ra cách thực nhận Khổ đau và Hạnh phúc bằng Tứ diệu đế gồm 2 cặp Nhân-Quả là Khổ-Tập và Diệt-Đạo như sau:



Đạo đế là thực hành sống theo Chân lý khách quan Duyên khởi, là Vô thường + Vô ngã, và gọi đó là **Trung đạo**, vượt lên Chấp thường + Chấp ngã. Nội dung của Trung đạo là Bát chánh đạo, là tám hành động tiêu biểu không chấp mắc vào những cực đoan. Thấy biết Trung đạo là cách dẫn tới hạnh phúc đích thực, là mọi hành động trong cuộc sống đều vượt lên các chấp mắc cực đoan.

Bát chánh đạo (八正道; P: Ariya aṭṭhaṅgikamagga; S: Āryāṣṭāṅgamārga; E: The Noble Eightfold Path) gồm:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Chánh tri kiến (E: Right view). | 5. Chánh mạng (E: Right livelihood). |
| 2. Chánh tư duy (E: Right thought). | 6. Chánh tinh tấn (E: Right effort). |
| 3. Chánh ngữ (E: Right speech). | 7. Chánh niệm (E: Right mindfulness). |
| 4. Chánh nghiệp (E: Right action). | 8. Chánh định (E: Right concentration). |



The Noble Eightfold Path

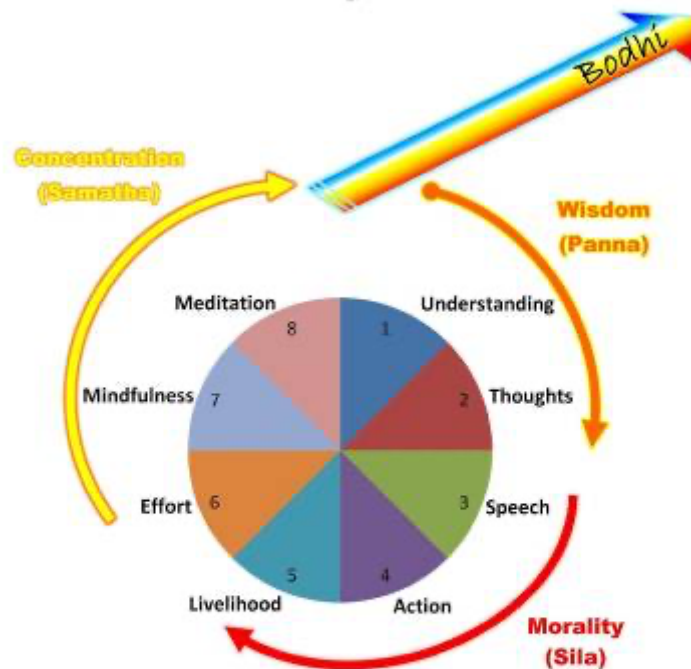


Figure 24. The Noble Eightfold Path. The practices can be broadly grouped under morality, concentration and wisdom.

Initial knowledge (Wisdom) guide moral conduct (Morality). Purified mind and body through morality assist concentration (Samatha). Using concentration, the Five Aggregates can be analysed thoroughly (Wisdom again). Finally, with the realisation - that the 'self' is actually a composition of factors streaming along and intrinsically 'empty' - the actual breakthrough to Enlightenment (Bodhi) is achieved.

[Noble Eightfold Path - Wikipedia](#)

[Bát chính đạo – Wikipedia tiếng Việt](#)

Trong 8 chi phần của Bát chánh đạo thì **Chánh tri kiến** chính là nhận thức *Duyên khởi*, chủ đạo cho 7 chi phần còn lại (Chánh Tư duy => Chánh Định). *Thành tựu Bát chánh đạo là đồng nghĩa với mọi hành động của con người trong cuộc sống đều có nền tảng vững chắc trên Chánh tri kiến, là Niết-bàn hiện thực tại chính thế gian này vậy.*

- Trong kinh Maha Nidana, Trưởng A Hàm - đức Phật nói :

“Vì không hiểu biết thấu đáo giáo lý Duyên khởi này, nên chúng sinh sống trong cảnh rối loạn như tơ vò”.

- Trong kinh Tương Ưng bộ 2 - đức Phật trả lời vị tỳ khưu :

*“ ...Này Kaccayana, ai với trí thấy như thực - thế giới **tập khởi**, vị ấy không chấp nhận thế giới này là **không có**.*

*... Này Kaccayana, ai với trí thấy như thực - thế giới **đoạn diệt**, vị ấy không chấp nhận thế giới này là **có**.*

...Vị ấy không nghi ngờ, không phân vân, không duyên vào ai khác; trí ở đây là của vị ấy. Cho đến như vậy, này Kaccayana, là Chánh tri kiến “

1. **Chánh tri kiến** (正知見: P: Sammā-diṭṭhi; S: Samyag-dṛṣṭi; E: Right view, right understanding) : Đó là *thấy* (kiến) đúng lẽ thật và *hiểu, biết* (tri) đúng sự thật, đúng lẽ thật. Sự thấy-biết đúng nơi đây bao hàm sự thật lẽ thật tương đối (Tục đế = Đạo đức) và sự thật lẽ thật tuyệt đối (Chân đế = Chân lý) được xác lập trên nền tảng của nguyên lý chân lý **Duyên khởi** của đạo Phật. Cụ thể của nguyên lý này được diễn đạt dưới các dạng sau:

• Lý Vô thường - Lý Vô ngã:

- Vô thường (無常; P: Anicca; S: Anitya; E: Impermanence)

- Vô ngã (無我; P: Anattā; S: Anātman; E: No-self, Not self, Non-ego)

Vạn sự vạn vật do các Duyên tương tác mà hình thành hay hoại diệt, nên về mặt *hiện tượng* là sự biến đổi – *sinh diệt vô thường*; về mặt *bản chất* là không thực có (= không hằng hữu) – *duyên sinh vô ngã*. Vì thế, kinh điển nói **tướng** của vạn pháp là **vô tướng**.

- Trong kinh Niệm Xứ (Satipatthana sutta), đức Phật dạy: “ *Chúng ta hãy quán chiếu sâu sắc sẽ thấy rằng năm uẩn không phải là một thực thể, mà là hiện tượng của loạt các tiến trình vật chất và tâm thức; chúng (năm uẩn) sinh diệt một cách liên tục và nhanh chóng, chúng luôn biến đổi từng phút, từng giây; chúng không bao giờ tĩnh mà luôn động, và không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện*”.

- Trong kinh Pháp Cú, câu 113 : “ *Ai sống cả trăm năm. Không thấy pháp sinh diệt. Tốt hơn sống một ngày. Thấy được pháp sinh diệt* ”.

Lý Vô thường - Lý Vô ngã cho hành giả thấy ra sự thật của mọi sự vật trong toàn vũ trụ là không thực và luôn sinh diệt, khiến hành giả không còn mê mờ các giả ảo (= chấp ngã) nữa. Đây là biểu hiện của nguyên lý giải thoát Duyên khởi.

• Lý **Trung đạo** (# lý *Niết bàn*) (中道; P: Majjhima-patipadā; S: Madhyamā-pratipad; E: Middle Way) : các pháp do duyên hợp và vận hành tương tác thay đổi không cùng, chúng có những biểu trưng sai biệt tạm một cách tương đối mà con người không nhận ra được, để rồi từ đó có những quan điểm nhầm lẫn cực đoan. *Tánh chất phân biệt-cố chấp* được áp đặt lên tướng và tác đã gây ra các bất ổn trong nhận thức và nhiều lúc đưa tới đối đầu nguy hiểm trong hành động. Từ những ý niệm đẹp-xấu, tốt-xấu, hay-dở, lạc quan-bi quan ... được cố chấp hóa, đưa tới ưa-chê, chiếm giữ-loại trừ, cho đến các tư duy cực đoan có-không, thường-đoạn...đã đưa con người đến biết bao khổ nạn. Như vậy, **tánh** của *tướng* và *tác* là **vô tánh**.



Hình ảnh tu khổ hạnh của nhiều tôn giáo tại Ấn Độ

- Trong kinh Tương Ưng bộ 5 - đức Phật dạy :

“ Có hai cực đoan vô ích mà người sống đời cao thượng không nên hành theo, đó là sống kết hợp với dục vọng thấp hèn và sống kết hợp với tự hành hạ mình, tự làm khổ mình “.

Vì thế, lý Trung đạo nhắc nhở chúng ta rằng ý niệm phân biệt về tướng và tác trong cuộc sống là cần thiết, nhưng đó chỉ là ý niệm tương đối, không thực - nên vượt thoát hay thích nghi mà hài hòa đổi thay - chứ không nên cố chấp, bám víu như thế.

Đây là biểu hiện của nguyên lý giải thoát Duyên khởi.

Xem thêm:

- [Trung đạo](#) - Wikipedia
- [Vận dụng thuyết Trung Đạo](#) của Nhà Phật trong đời sống hiện nay

3. Lý Tùy duyên 隨緣 [# khế cơ + khế lý]:

- **Khế cơ 契機**: Phù hợp với hoàn cảnh, xứ sở, cảnh giới.
- **Khế lý 契理**: Phù hợp với chân lý, đạo lý.

Các pháp do các duyên hợp và vận hành tương tác nhau, nên về mặt hành động (tác) thì thể hiện khéo thích nghi, tùy hoàn cảnh, tùy thời, tùy căn cơ chúng sinh để mang lại lợi ích cho mình, cho người. Mọi hành động đều được thực hiện trên nhận thức *vượt thoát* các tập tục văn hóa thiếu nhân bản hay các thành kiến cố chấp của cá nhân. Vì thế, hệ quả là nội tâm được an tịnh, không bị chướng ngại bởi hành động đã thực hiện. Vì thế, kinh điển nói **tác** với vận pháp là **vô tác** (# tinh thần *dĩ bất biến, ứng vạn biến* của Dịch học).

- Trong Cư Trần Lạc Đạo của Sơ tổ Trúc Lâm có viết :

*Ở đời vui đạo thấy tùy duyên
Đói đến thời ăn, mệt ngủ liền
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền.*

- Trong Thanh Tịnh Đạo luận có ghi :

*Không có người hành động, chỉ có hành động.
Ngoài sự chứng ngộ, không có người chứng ngộ.
Chỉ có những thành phần cấu tạo luôn trôi chảy.
Đó là quan kiến thực tiễn và chân chánh.*

Lý Tùy duyên biểu hiện thái độ của bậc giác ngộ nguyên lý Duyên khởi trong cuộc sống.

Xem thêm:

- Ý Nghĩa **Tùy Duyên**
- TÌM HIỂU VỀ **NHƯ LÝ TÁC Ý** (Yoniso manasikāra)
- TU ĐÚNG "**NHƯ LÝ TÁC Ý** "

VIDEO:

- [Tùy Duyên – TT. Nhật Từ](#)
- [Tùy Duyên Bất Biến – ĐĐ. Pháp Hòa](#)
- [Phật Pháp Tùy Duyên – ĐĐ. Phước Tiến](#)
- [Phật Pháp Tùy Duyên – HT. Giác Hạnh](#)
- [Cách Sống Tùy Duyên TT. Chân Quang](#)
- [Tùy duyên niệm Phật - TT. Giác Đăng](#)

• Lý **Nhân Quả** (因果; P;S : Hetu-phala; E: Cause and Effect) : đây là nói gọn của lý Nhân Duyên Quả (Với *duyên* 緣: P: Paccaya, Paticca; S: Pratyaya, Pratitya; E: Condition).

+ *Nhân* : được xem là duyên chính, còn gọi là *nội duyên*. Ví dụ : con người là duyên chính, tổ hợp bởi 5 duyên (5 uẩn).

+ *Duyên* : được xem là duyên phụ, còn gọi là *ngoại duyên*, nó có thể có lợi (thiện) hay có hại (bất thiện) cho duyên chính.

+ *Quả* : là *duyên chính* mới hình thành từ sự phối hợp duyên chính và duyên phụ.

$$\text{Nhân} + \text{Duyên} = \text{Quả}$$

Từ đây, đức Phật đã đúc kết 2 cặp nhân quả trên con người, đó là cặp thể gian *Khổ - Tập* và cặp xuất thể gian *Diệt - Đạo*, được gọi là **Tứ diệu đế**. Đây chính là **nguyên lý giáo dục** đạo đức của đạo Phật cho con người.

Lý Nhân Quả biểu hiện sự vận hành tự nhiên của chân lý khách quan Duyên khởi.

VIDEO

- [Nhan Qua Khong Sai \(TT Nhat Tu\)](#)
- [Bai Hoc Nhan Qua \(TT Nhat Tu\)](#)

• Lý **Từ Bi-Trí Tuệ**: Ứng xử trong nhập thế. Đây chính là **nguyên tắc đạo đức** của đạo Phật, nó thể hiện một tình cảm rộng lớn mà không trói buộc, song hành cùng một trí tuệ không vương mắc. Đây là hai phẩm chất chủ đạo trong các thực hành các hạnh vượt thoát (Ba-la-mật).

- **Từ Bi** 慈悲, trong đó:

+ *Từ* (慈; P: Mettā; S: Maitrī; E: Loving-kindness): Phát nguyện độ sinh đạt được hạnh phúc cao thượng và cảm thán trước hạnh phúc cao thượng của chúng sinh.

+ *Bi* (悲; P;S: Karuṇā; E: Compassion): Phát nguyện độ sinh vượt qua khổ đau thấp hèn và cảm thông trước khổ đau thấp hèn của chúng sinh.

- **Trí Tuệ** (= Bát-nhã 般若; P: Paññā; S: Prajñā; E: Wisdom) Sáng tạo hay dung nạp có chọn lọc các quan điểm, các ứng xử cho mọi hành động, sao cho hợp với nguyên tắc:

Theo Trung bộ Kinh II, Kinh thứ 61 và 62 và Trung bộ Kinh III, kinh thứ 147, đạo đức Phật giáo được đặt nền tảng trên chân lý Duyên khởi (= Vô ngã + Vô thường). Ở mọi không gian và thời gian, giá trị đạo đức này được xác định theo nguyên tắc chuẩn mực sau:

*Mọi hành động đem lại lợi mình-lợi người, được xem là **tốt**, là **thiện**, là **lành**.*

*Mọi hành động đem lại lợi mình-hại người hay hại mình-lợi người hay hại mình-hại người, được xem là **xấu**, là **ác**, là **dữ**.*

Một cách diễn đạt khác như sau: “... Nếu bảo Từ bi là một thứ tình yêu, thì tình yêu này không phải là thứ cảm xúc nông nổi, hời hợt và sẵn sàng dẫn đến hành động một cách mù quáng. Mà chính đó phải là thứ cảm xúc sâu thẳm, xuất phát từ cái nhìn rộng lớn, không lầm lẫn, đi liền với toàn bộ cuộc sống như là một

tổng thể. Vì thế, không có từ bi thì đời sống chúng ta sẽ như một thân cây khô cằn, và không có trí tuệ thì đó chỉ là sự sống trong tăm tối ...”.

Lý Từ Bi-Trí Tuệ biểu hiện cách ứng xử của Bạc giác ngộ



2. Chánh tư duy (正思唯; P: Sammā-saṅkappa; S: Samyak-saṃkalpa; E: Right thought): Đó là suy nghĩ, suy tưởng, nghiệm xét đúng với lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến. Nội dung có thể thực hiện như sau :

1. Giải trừ các ý nghiệp bất thiện tham-sân-si đã tạo tác bằng cách thực hành các ý nghiệp thiện viển ly như bồ thí, khoan dung.

*Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý nhiễm ô
Nói năng hay hành động
Khổ não bước theo sau
Như xe theo vật kéo.*

k. Pháp Cú 1.

*Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý thanh tịnh
Nói năng hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình.*

k. Pháp Cú 2.

2. Tư duy theo nguyên tắc đạo đức Phật giáo (tinh thần Từ Bi-Trí Tuệ).

3. Quán chiếu “ *Ngoài sự tư duy đúng lẽ thật, không có người tư duy đúng lẽ thật* “.

Chúng ta biết rằng tuy Tham-Sân-Si được xếp vào các độn sử (khó đoạn trừ), nhưng Si theo tinh thần của Bát Chánh Đạo là chương ngại cần triệt phá sớm với Chánh tri kiến, nhằm để dần đoạn diệt 2 chương ngại còn lại là Tham, Sân. Bát Chánh Đạo có nét của phương châm “*Đốn ngộ, Tiệm tu*”.

3. Chánh ngữ (正語; P: Sammā-vācā; S: Samyag-vāk; E: Right speech)
: Đó là nói, viết để diễn đạt ý tưởng đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến. Nội dung có thể thực hiện như sau:

1. Giải trừ các *khẩu nghiệp* bất thiện đã tạo tác bằng cách thực hành các khẩu nghiệp thiện [xem 4 điều (hay 16 điều suy rộng) ở phần Khẩu nơi 10 điều đạo đức – Thập thiện].

2. Nói, viết theo nguyên tắc đạo đức Phật giáo (tinh thần Từ Bi-Trí Tuệ).

3. Quán chiếu “*Ngoài sự nói đúng lẽ thật, không có người nói đúng lẽ thật*”.

4. Chánh nghiệp: (正業; P: Sammā-kammanta; S: Samyak-karmānta; E: right action): Đó là hành động của thân theo ý tưởng đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến. Nội dung có thể thực hiện như sau :

1. Giải trừ các *thân nghiệp* bất thiện đã tạo tác bằng cách thực hành các thân nghiệp thiện.

2. Hành động theo nguyên tắc đạo đức Phật giáo (tinh thần Từ Bi-Trí Tuệ).

3. Quán chiếu “ *Ngoài sự hành động đúng lẽ thật, không có người hành động đúng lẽ thật* “.

5. Chánh mạng: (正命; P: Sammā-ājīva; S: Samyag-ājīva; E: Right livelihood) : Đó là chọn nghề sinh nhai hợp với Chánh tri kiến có các nội dung có thể thực hiện như sau:

1. Nghề sinh nhai không ảnh hưởng đến sự vi phạm 40 điều đạo đức (suy rộng từ 10 điều đạo đức – Thập thiện), hơn nữa lại có điều kiện thực hiện các điều đạo đức này.

2. Nghề sinh nhai thuận theo nguyên tắc đạo đức Phật giáo (Tinh tấn Từ Bi-Trí Tuệ).

Với nội dung này, có thể thấy ngay một số nghề cần tránh như buôn bán người, buôn bán vũ khí, thuốc độc, chất say nghiện..., đầu cơ tích trữ làm lũng đoạn thị trường, nghề cho vay nặng lãi, nghề lợi dụng lòng mê tín dị đoan của con người, các nghề dịch vụ bắt chẹt trên sự thiếu hiểu biết của khách hàng... Và có lẽ “nghề tu sĩ” chân chánh là nghề tốt nhất.

6. Chánh tinh tấn (正精進; P: Sammā-vāyāma; S: Samyag-vyāyāma; E: Right effort) : Đó là nỗ lực, chuyên cần trên 7 chi phần còn lại của Bát chánh đạo, hợp với Chánh tri kiến, biểu hiện qua 4 phạm vi sau:

1. Nỗ lực tiêu trừ các bất thiện pháp đã gây ra các bất thiện nghiệp.
2. Nỗ lực ngăn ngừa, dập tắt các bất thiện pháp đang hoặc chưa phát sinh (như phòng hộ các căn).
3. Nỗ lực làm phát sinh các thiện pháp (như các phẩm trợ đạo).
4. Nỗ lực làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sinh.

Như vậy, Chánh tinh tấn thể hiện năng lực hướng tới làm chủ thân-khẩu-ý.

7. Chánh niệm (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti; E: Right mindfulness): Đó là nhớ nghĩ mang tính cảnh giác thường xuyên [= Chánh niệm (nhân) - Tỉnh giác (quả)] trên 7 chi phần còn lại của Bát chánh đạo, hợp với Chánh tri kiến, có thể nội dung sau:

1. Có thể thực hiện trên mọi việc ta tiếp xúc, ở mọi lúc như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống hay đại tiểu tiện... với các lý của Chánh tri kiến. Đó là Đạo đức Duyên khởi hay Chân lý Duyên khởi.

2. Có thể thực hiện trên 4 lãnh vực *thân, thọ, tâm, pháp* (Tứ niệm xứ) với lý Vô thường – Vô ngã.

Như vậy, Chánh niệm thể hiện năng lực an lập từ nhiệm vụ không quên.

8. Chánh định (正定; P: Sammā-samādhi; S: Samyak-samādhi; E: Right concentration) :

Chánh định không mang ý nghĩa của Thiền định là tập trung vào **một** đối tượng chọn trước.

Theo kinh Đại Tứ Thập – Trung Bộ 3, Chánh định là tâm (tinh thần) không dao động trước mọi hoàn cảnh, hợp với Chánh tri kiến. Nói cách khác, Chánh định là thái độ buông xả có được từ nhận thực ra sự thường trực của lẽ Vô ngã và Vô thường nơi mọi sự vật, nên Chánh định còn gọi là Sát-na định.

Trong kinh Đế Phân Biệt Tâm - Trung Bộ, luận về tiến trình giải thoát, đức Phật nói : “ *Chánh định được tu tập cùng với 7 chi phần khác của Bát Thánh Đạo sẽ dẫn đến Chánh trí, và Chánh trí (P: sammā- ñāṇa) sẽ dẫn đến Chánh giải thoát (P: sammā-vimutti) ”.*

2) Thực hành theo kinh “38 Pháp Hạnh phúc”.

Hạnh phúc nói chung được phân làm 2 loại:

- Hạnh phúc của các Bậc học giả uyên thâm tự mình tìm thấy, một nguyên do nào đó đem hạnh phúc lại cho mình, rồi cho rằng nguyên do ấy cũng đem được hạnh phúc cho toàn thể nhân loại. Hạnh phúc ấy là trù tượng, do tưởng gây ra, nên không phải là tuyệt đối, không phải là chân thật.

- Hạnh phúc của các Bậc giác ngộ thuyết ra, không thuyết theo sự hiểu riêng của cá nhân mình, mà thuyết theo Chánh pháp.

Theo kinh “38 Pháp Hạnh phúc”, 38 Pháp Hạnh phúc này có thể phân làm 3 cấp là:

1. Từ pháp hạnh phúc thứ nhất tới pháp thứ 18, để tạo nên một đời sống hạnh phúc giữa xã hội.

2. Từ pháp thứ 19 tới pháp thứ 30 để dạy tâm cho thanh tịnh, không để cho tâm bị tiền tài danh lợi lung lay.

3. Từ pháp 31 tới pháp 38 để dứt phiền não, nhập Niết-bàn, là nơi an vui tuyệt đối.

Các cư sĩ tại gia và tu sĩ xuất gia đều thích hợp hành trì 38 Pháp Hạnh phúc từ các bậc căn cơ thấp cho tới bậc phước duyên tròn đầy giải thoát.

Tóm tắt kinh Hạnh Phúc
(Mangala Sutta, Sn 2.4, Khp 5)

Kệ	38 Điều lành
1	(1) Không gần kẻ ngu si. (2) Thân cận người hiền trí. (3) Cúng dường bậc xứng đáng
2	(4) Ở trú xứ thích hợp. (5) Quá khứ tạo nhân lành. (6) Hướng tâm theo lẽ chánh
3	(7) Học nhiều. (8) Nghề nghiệp giỏi. (9) Giới luật biết tu tập. (10) Có những lời khéo nói
4	(11) Hiếu dưỡng mẹ cha. (12) Biết nuôi nấng vợ con. (13) Việc làm không xung khắc
5	(14) Bố thí. (15) Đức hạnh đúng pháp. (16) Giúp đỡ họ hàng. (17) Hành xử không tỳ vết.
6	(18) Ghê sợ điều ác. (19) Tránh làm điều ác. (20) Không nghiện ngập. (21) Tinh tấn hành thiện pháp.
7	(22) Sống lễ độ. (23) Biết khiêm cung. (24) Sống tri túc. (25) Biết tri ân. (26) Đúng thời, nghe giảng Pháp
8	(27) Kham nhẫn. (28) Biết phục thiện. (29) Thường đến gặp các Sa-môn. (30) Đúng thời, đàm luận Pháp
9	(31) Tự chế. (32) Sống phạm hạnh thanh cao. (33) Thấy chân lý nhiệm mầu. (34) Thực chứng quả Niết Bàn
10	(35) Tâm không động. (36) Tâm không sầu não. (37) Tâm không tham dục. (38) Sống an nhiên
11	Kết luận: Đi đến đâu, ở bất cứ nơi nào, không bao giờ suy thoái, lúc nào cũng sống an vui tự tại.

38 Pháp Hạnh phúc được thuyết giảng trong mười câu kệ ngôn trình bày theo thứ tự sau đây.

HẠNH PHÚC KINH VĂN VÂN

Như vậy tôi nghe
 Một thời, Đức Thế Tôn
 Ngự tại Kỳ Viên Tịnh Xá
 Của Trưởng Giả Cấp Cô Độc
 Gần thành Xá Vệ

Khi đêm gần mãn
 Có một vị trời
 Dung sắc thù thắng

Hào quang chiếu diệu
Sáng tỏ Kỳ Viên
Đến nơi Phật ngự
Đảnh lễ Đức Thế Tôn
Rồi đứng một bên
Cung kính bạch Phật
Bằng lời kệ rằng:

“Chư Thiên và nhân loại
Suy nghĩ điều hạnh phúc
Hằng tâm cầu, mong đợi
Một đời sống an lành
Xin Ngài vì lòng bi mẫn
Hoan hỷ dạy chúng con
Về phúc lành cao thượng”

Thế Tôn tùy lời hỏi
Rồi giảng giải như vậy:

❶ Hạnh Phúc I, II, III

Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevanā;
Pūjā ca pūjanīyānaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Không gần gũi kẻ ác
Thân cận bậc trí hiền
Đảnh lễ người đáng lễ
Là phúc lành cao thượng.

② Hạnh Phúc IV, V, VI

Patirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā;
Attasammāpaṇīdhī ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Ở trú xứ thích hợp
Công đức trước đã làm
Chân chánh hướng tự tâm
Là phúc lành cao thượng.

③ Hạnh Phúc VII, VIII, IX, X

Bāhusaccaṇca sippaṇca, vinayo ca susikkhito;
Subhāsītā ca yā vācā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Đa văn, nghề nghiệp giỏi
Khéo huấn luyện, học tập
Nói những lời chân thật
Là phúc lành cao thượng.

④ Hạnh Phúc XI, XII, XIII, XIV

Mātāpitu upaṭṭhānaṃ, puttadārassa saṅgaho;
Anākulā ca kammantā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Hiếu thuận bậc sinh thành
Dưỡng dục vợ và con
Sở hành theo nghiệp chánh
Là phúc lành cao thượng.

⑤ Hạnh Phúc XV, XVI, XVII, XVIII

Dānaṇca dhammacariyā ca, ñātakānaṇca saṅgaho;
Anavajjāni kammāni, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Bố thí, hành đúng Pháp

Giúp ích hàng quyến thuộc
Giữ chánh mạng trong đời
Là phúc lành cao thượng.

⑥ Hạnh Phúc XIX, XX, XXI

Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saṃyamo;
Appamādo ca dhammesu, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Xả ly tâm niệm ác
Tự chế không say sưa
Tỉnh cần trong thiện pháp
Là phúc lành cao thượng.

⑦ Hạnh Phúc XXII, XXIII, XXIV, XXV, XXVI

Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhi ca kataññutā;
Kālena dhammassavanaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Biết cung kính, khiêm nhường
Tri túc và tri ân
Đúng thời nghe Chánh Pháp
Là phúc lành cao thượng.

⑧ Hạnh Phúc XXVII, XXVIII, XXIX, XXX

Khantī ca sovacassatā, samañānañca dassanaṃ;
Kālena dhammasākacchā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Nhẫn nhục, lời nhu hòa
Thường yết kiến Sa môn
Tùy thời đàm luận Pháp
Là phúc lành cao thượng.

⑨ Hạnh Phúc XXXI, XXXII, XXXIII, XXXIV

Tapo ca brahmacariyañca, ariyasaccāna dassanaṃ;
Nibbānasacchikiriya ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Thiền định, sống phạm hạnh
Thấy rõ lý Thánh Đế
Chúng đắc được Niết Bàn
Là phúc lành cao thượng.

10 Hạnh Phúc XXXV, XXXVI, XXXVII, XXXVIII

Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampaṭi;
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Khi xúc chạm việc đời
Tâm không động, không sầu
Tự tại và vô nhiễm
Là phúc lành cao thượng.

Những sở hành như vậy
Không chỗ nào thoái thất
Khắp nơi được an toàn
Là phúc lành cao

Nội dung

[\[00\]](#)

Lời Nói Đầu
Nguyên nhân pháp có hạnh phúc.

[\[01\]](#)

* KỆ NGÔN I
→ Hạnh Phúc I - Không thân cận với kẻ ác.
→ Hạnh Phúc II - Thân cận với bậc

thiện Trí thức.

→ Hạnh Phúc III - Cúng dường đến bậc đáng cúng dường.

[02]

* KỆ NGÔN II

→ Hạnh Phúc IV - Ở trong xứ nên ở.

→ Hạnh Phúc V - Tánh các người có việc lành để dành khi trước.

→ Hạnh Phúc VI - Giữ mình theo lẽ chánh.

[03]

* KỆ NGÔN III

→ Hạnh Phúc VII - Học nhiều hiểu rộng.

→ Hạnh Phúc VIII - Có nghề.

→ Hạnh Phúc IX - Học thông được luật.

→ Hạnh Phúc X - Người nói lời ngay thật (chân thật).

[04]

* KỆ NGÔN IV

→ Hạnh Phúc XI - Nết hạnh phụng dưỡng Mẹ Cha.

→ Hạnh Phúc XII - Nết hạnh tiếp độ con.

→ Hạnh Phúc XIII - Nết hạnh tiếp độ vợ.

→ Hạnh Phúc XIV - Làm xong việc của mình.

[05]

* KỆ NGÔN V

→ Hạnh Phúc XV - Nết hạnh bố thí.

→ Hạnh Phúc XVI - Hành theo pháp.

→ Hạnh Phúc XVII - Giúp đỡ quyến thuộc.

→ Hạnh Phúc XVIII - Nết hạnh làm những việc vô tội.

[06]

* KỆ NGÔN VI

- Hạnh Phúc XIX - Nết hạnh ghê gớm và tránh xa tội lỗi.
- Hạnh Phúc XX - Thu thúc sự uống rượu.
- Hạnh Phúc XXI - Sự không dễ đuổi trong các Pháp.

[07]

* KỆ NGÔN VII

- Hạnh Phúc XXII - Sự tôn kính các bậc đáng tôn kính.
- Hạnh Phúc XXIII - Nết hạnh khiêm nhường.
- Hạnh Phúc XXIV - Tri túc vui thích trong của đã có.
- Hạnh Phúc XXV - Nết hạnh biết ơn người.
- Hạnh Phúc XXVI - Nết hạnh tùy thời nghe pháp.

[08]

* KỆ NGÔN VIII

- Hạnh Phúc XXVII - Nhẫn nại.
- Hạnh Phúc XXVIII - Nết hạnh người dễ dạy.
- Hạnh Phúc XXIX - Nết hạnh được thấy, được gặp các vị Sa môn.
- Hạnh Phúc XXX - Tánh cách biện luận Phật Pháp theo thời.

[09]

* KỆ NGÔN IX

- Hạnh Phúc XXXI - Sự cố đoạn tuyệt điều ác.
- Hạnh Phúc XXXII - Nết hạnh thấy các Pháp Diệu Đế.
- Hạnh Phúc XXXIII - Nết Hạnh Thấy Các Pháp Diệu Đế.
- Hạnh Phúc XXXIV - Nết hạnh làm cho thấy rõ Niết Bàn.

[10]

* KỆ NGÔN X

→ Hạnh Phúc XXXV - Tâm không xao động vì pháp thế gian.

→ Hạnh Phúc XXXVI - Không có sự uất ức.

→ Hạnh Phúc XXXVII - Dứt khỏi sự phiền não.

→ Hạnh Phúc XXXVIII - Lòng tự tại.

Xem thêm:

- [Bát chính đạo](#) – Wikipedia
- [Bát Chánh Đạo](#). - Quảng Đức
- [Phương Pháp Thực Hành Bát Thánh Đạo trong thực tiễn ...](#)

Video:

- [HANH PHÚC](#)
- [T.T. Trí Siêu: Quán Hạnh Phúc](#)
- [Tôi Muốn Hạnh Phúc](#) – ĐĐ. Pháp Hòa
- [Bí quyết hạnh phúc](#) - ĐĐ Minh Thành
- [Đi Tìm Hạnh Phúc - Phần 1](#) - TT Trí Siêu
- [Đi Tìm Hạnh Phúc - Phần 2](#) - TT Trí Siêu
- [Làm thế nào để sống hạnh phúc?](#) – TT. Nhật Từ
- [Bí Quyết Sống Hạnh Phúc Và An Lạc](#) - TT. Bửu Chánh
- [KTMH 2018 | Con đường hạnh phúc](#) - TT. Thích Trí Chơn
-
- [Bát Chánh Đạo - Phần 1](#) - TT Trí Siêu
- [Bát Chánh Đạo - Phần 2](#) - TT Trí Siêu
- [Đuốc tuệ: Bát Chánh Đạo](#) – TT Tâm Thiên
- [Sách Nói - Bát Chánh Đạo](#) - TT Thích Nhật Từ
- [BÁT CHÁNH ĐẠO - THIỀN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH](#)
- [Bát Chánh Đạo Con Đường Giác Ngộ](#) - Thầy Thích Phước Tiến
- [Bát Chánh Đạo 1 - Ý Nghĩa Tổng Quát & Chánh Tri Kiến](#) - Thích Minh Thành
- [Bát Chánh Đạo 2 - Chánh Tư Duy](#) - Thích Minh Thành
- [Bát Chánh Đạo 3 - Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp](#) - Thích Minh Thành
- [Bát Chánh Đạo 4 - Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm](#) - Thích Minh Thành
- [Bát Chánh Đạo 5 - Chánh Định](#) - Thích Minh Thành

Bài đọc thêm.

1. Hạnh phúc nơi đâu, lúc nào?



Nếu hạnh phúc là thứ dễ tìm thấy thì có lẽ con người chẳng phải nếm mùi khổ đau nhiều như vậy? Nếu hạnh phúc là thứ ẩn nấp để cùng con người tham gia trò trốn tìm thì cuộc sống này liệu có còn thời gian tìm kiếm?

1. Hạnh phúc ở nơi đâu?

- Hạnh phúc nằm ở đôi môi của bạn?

Một đôi môi biết mỉm cười và biết nói lời yêu thương chính là cửa ngõ dẫn đến hạnh phúc an nhiên của con người.

Nếu bạn chỉ biết than vãn, chỉ biết oán trách những trở trêu của cuộc đời, chỉ biết dùng lời nói để chê bai, mỉa mai, công kích người khác thì đừng hỏi “Vì sao tôi không thấy hạnh phúc”. Hãy nói về những yêu thương tốt đẹp, hãy mỉm cười với cuộc

sống xung quanh, hãy dành những lời ngọt ngào cho những người bạn yêu quý và bạn sẽ thấy hạnh phúc nảy nở từ đôi môi.

- Hạnh phúc nằm ở sự tha thứ?

Chẳng có ai ôm trong lòng mối hận thù mà cảm thấy vui vẻ và thoải mái cả. Có thể, họ đã làm tổn thương bạn, họ đã phản bội lòng tin và hằn trong lòng bạn một vết thương sâu hoắm và nhức nhối nhưng hãy đặt tay lên ngực mình và dặn với chính mình “Cuộc đời này vốn không đủ dài để yêu thương chỉ sao lại phí hoài nó cho hận thù”.

Vì thế, bằng cách này hay cách khác, hãy quên đi những vết thương và quên đi người để lại vết thương ấy, bạn cho đi sự tha thứ cũng chính là cách bạn tự cho chính mình một món quà chứa đầy hạnh phúc và an nhiên.

Tôi không chắc chúng ta có thể lại tin, lại yêu người ấy như chưa có chuyện gì nhưng chỉ cần bản thân tha thứ được thì ta sẽ lại có thể mỉm cười khi gặp mặt nhau. Như vậy, không phải sẽ tốt hơn sao?

- Hạnh phúc nằm ở chỗ Cho chứ không phải chỗ Đòi.

Hãy cho đi những thứ bạn muốn, rồi cuộc đời sẽ trả lại cho bạn những gì mà bạn muốn, có thể nó không đến từ người bạn cần nhưng chắc chắn rằng trong dòng đời sau này, sẽ có người cho bạn lại những điều như thế.

Đừng đòi hỏi điều gì khi bản thân không làm được. Sự hụt hẫng khi điều mình muốn không được đáp lại rất dễ đẩy bạn vào hố sâu của thất vọng.

Vì thế, đừng tự giết cảm xúc của mình chỉ vì những đòi hỏi cho thỏa mãn cảm xúc của bản thân, hãy học cách cho đi thật nhiều, cuộc sống này không để bạn chịu thiệt thòi đâu.

2. Hạnh phúc vào lúc nào?

- Hạnh phúc là khi bạn biết Đủ?

Nói theo Đạo học là **"Thái quá hay Bất cập đều là dở cả"** (thái độ cực đoan là không tốt).

Yêu thương quá sinh ra gò bó, quan tâm quá sẽ khiến mất tự do, ghen tuông quá cũng mất vị tình yêu và cái gì cũng thế, chạm đến chữ Đủ sẽ chạm được hạnh phúc tròn vị.

Đừng chạy theo cái gì quá hoàn chỉnh và cũng đừng ép bản thân phải trở nên quá hoàn hảo, yêu thương vừa đủ, ấm áp vừa đủ, quan tâm vừa đủ và bên nhau vừa đủ có lẽ sẽ hạnh phúc hơn.

Do đó, chúng ta thấy hạnh phúc chẳng nằm ở đâu xa, mà nằm ngay nơi chính ta, và hạnh phúc cũng chẳng phải là cái đích đặt ra để chúng ta đi đến, mà là thứ luôn hiện hữu song hành bên ta trong cuộc sống, chỉ vì ta quá hướng ngoại mà không quan tâm quên mất nó đi thôi.

Vì thế, hạnh phúc của chúng ta hẳn phải do tự chúng ta xây lấy, chứ chẳng phải chạy theo một ai đó để xin ban. Thứ hạnh phúc xin ban chỉ là thứ hạnh phúc ảo, nó sẽ dần chết theo thời gian.

[Nguồn:](#) Góc Trái Tim

2. Câu chuyện hạnh phúc.



1. Hạnh Phúc Ở Đâu?

Ngày xưa, có một bầy yêu tinh tập hợp nhau lại để lên kế hoạch làm hại con người.

Một con yêu tinh lên tiếng: "Chúng ta nên giấu cái gì quý giá của con người. Nhưng mà cái đó là cái gì?"

Một con yêu tinh khác lên tiếng: "Chúng ta nên giấu hạnh phúc của con người. Không có nó, ngày đêm con người sẽ phải khổ sở. Nhưng vấn đề là chúng ta sẽ giấu hạnh phúc nơi nào mà con người không thể tìm thấy được."

Một con yêu tinh cho ý kiến: "Chúng ta sẽ quẳng hạnh phúc lên đỉnh núi cao nhất thế giới."

Con yêu tinh khác phản đối: "Con người rất khoẻ mạnh, chuyện trèo lên đỉnh núi đối với họ không có gì là khó khăn."

"Vậy thì chúng ta sẽ đem hạnh phúc ném xuống đáy biển sâu."

"Không được, con người rất tò mò. Họ sẽ chế tạo ra những con tàu hiện đại để đi xuống tận đáy biển. Rồi tất cả mọi người sẽ biết."

Một con yêu tinh trẻ có ý kiến: "Hay là chúng ta đem giấu hạnh phúc ở một hành tinh khác."

Con yêu tinh già phản đối: "Không được, con người rất thông minh. Càng ngày họ càng thám hiểm nhiều hành tinh khác đấy thôi."

Suy nghĩ hồi lâu, có một con yêu tinh già lụ khụ lên tiếng:

"Tôi biết phải giấu hạnh phúc của con người ở đâu rồi. Hãy giấu nó ở chính bên trong con người."

Đa số con người đi tìm hạnh phúc ở khắp chốn, khắp nơi, và bao giờ họ cũng thấy người khác hạnh phúc hơn mình; còn bản thân họ thì họ chẳng bao giờ quan tâm. Giấu nó ở đó thì con người không bao giờ tìm thấy hạnh phúc cả!!!"

2. Thiên Đàng Ở Đâu? (Trần An Bài)

Cha Gioan Tauler, một vị linh mục đạo đức vẫn luôn cầu xin để được gặp một người chỉ dẫn cho ngài thiên đàng ở đâu.

Một ngày kia, có tiếng lương tâm giục ngài ra trước cửa nhà thờ để gặp vị quân sư đó.

Nhìn trước nhìn sau, cha chẳng thấy ai, ngoại trừ một người ăn mày, quần áo rách rưới, mặt mũi bần thiêu, hôi thối. Cha đến gần chào người hành khất:

- Chào ông, chúc ông may mắn.

Người ăn mày thản nhiên :

- Chào cha, tôi có bị rủi ro bao giờ đâu.

- Vậy thì xin Thiên Chúa ban cho ông mọi điều sung sướng.

- Ồ, thưa cha, đời tôi chưa bao giờ thấy khổ cả.

Cha Tauler rất ngạc nhiên về cách nói năng của người này. Cha hỏi tiếp:

- Nếu Chúa bắt ông xuống hỏa ngục, ông có buồn khổ không?

Người hành khất trả lời không cần suy nghĩ:

- Nếu Chúa làm như vậy thì tôi sẽ ôm ghì lấy Chúa và đưa Chúa xuống hỏa ngục luôn. Tôi thà ở hỏa ngục với Chúa còn hơn ở Thiên Đàng mà không có Ngài.

Vị linh mục càng ngạc nhiên hơn nữa. Cha hạch hỏi:

- Nay ông, ông có thể cho tôi biết ông từ đâu tới đây

- Thưa Cha, tôi từ Thiên Chúa mà đến.

- Nhưng ông tìm thấy Thiên Chúa ở đâu?

- Ở ngay khúc quẹo, chỗ mà tôi từ bỏ mọi của cải vật chất trên đời này.

Tới đây, Cha Tauler không thể chờ đợi thêm được nữa. Ngài hỏi nhanh:

- Thế thì, ông là ai?

Người ăn mày nói một cách trịnh trọng:

- Tôi là Vua.

Cha Tauler quỳ xuống trước mặt người ăn mày:

- Tâu Đức Vua, Ngài có thể cho con biết vương quốc ngài ở đâu không?

- Vương quốc của Ta ở ngay trong tâm hồn Ta.

3. Rồi Tôi Sẽ Hạnh Phúc.

Lúc tôi khoảng 14 tuổi, đang học trung học ở Luân Đôn. Cha mẹ và thầy giáo khuyên tôi đừng đi chơi đá banh buổi tối và cuối tuần mà nên ở nhà học bài để lo thi bằng trung học đệ nhất cấp. Họ nói là khi thi đậu thì tôi sẽ cảm thấy sung sướng, hạnh phúc.

Tôi nghe lời, lo học và thi đậu, nhưng tôi chẳng thấy hạnh phúc gì cả, vì sau đó phải học tiếp hai năm để thi tú tài.

Cha mẹ và các thầy giáo khuyên tôi đừng đi chơi với bạn bè buổi tối hoặc chạy theo con gái cuối tuần mà nên ở nhà lo học bài. Họ nói bằng tú tài rất quan trọng, nếu thi đậu thì tôi sẽ sung sướng, hạnh phúc. Một lần nữa, tôi lại vâng lời cha mẹ và các thầy giáo nên tôi thi đậu tú tài.

Nhưng lại một lần nữa, tôi chả thấy sung sướng gì hết, vì sau đó tôi phải tiếp tục vào đại học, học ít nhất ba năm để lấy bằng cử nhân.

Má tôi và các giáo sư (lúc này ba tôi đã mất) khuyên tôi không nên lân la ở các quán cà phê hoặc phòng trà, mà nên ở nhà lo học. Họ nói bằng cử nhân là một bằng cấp giá trị của đại học, nếu có được thì tôi sẽ hạnh phúc lắm.

Nhưng lần này tôi bắt đầu nghi ngờ. Bởi vì tôi có vài người bạn lớn tuổi hơn, đã học xong và có bằng cấp, nhưng hiện nay họ đang vất vả với những việc làm đầu tiên; có người phải làm thêm giờ để có tiền mua xe. Những người bạn này nói với tôi: "Khi nào tôi có đủ tiền mua được một chiếc xe hơi thì tôi sẽ sung sướng".

Đến khi họ có đủ tiền mua được chiếc xe hơi rồi, tôi thấy họ cũng chẳng sung sướng gì hơn. Bây giờ họ phải làm việc cực hơn để sửa soạn mua một cái gì đó, hoặc họ đang tìm kiếm một người bạn đời. Họ nói: "Khi nào tôi lập gia đình đàng hoàng thì lúc đó tôi sẽ hạnh phúc".

Sau khi lập gia đình, họ cũng chẳng hạnh phúc gì hơn. Tệ hơn nữa, họ phải làm thêm hai, ba công việc, lo để dành tiền mua nhà. Họ nói: "Khi nào mua được một căn nhà thì tôi hạnh phúc lắm".

Nhưng mua được nhà rồi, hàng tháng vẫn phải trả nợ ngân hàng, như thế thì đâu có hạnh phúc gì. Ngoài ra họ bắt đầu sinh con đẻ cái. Nửa đêm con khóc phải dậy thay tã hay cho nó bú. Khi con bệnh hoạn thì bao nhiêu tiền để dành phải trút ra lo thuốc men cho nó.

Và rồi hai mươi năm trôi qua trước khi họ có thể làm những gì mong ước. Họ nói: "Khi nào con cái tôi học xong, có nghề nghiệp và tự lập được thì chúng tôi sẽ hạnh phúc".

Đến khi tụi nó rời khỏi nhà ra riêng thì lúc đó đa số cha mẹ sắp đến tuổi về hưu. Do đó họ ráng làm tiếp vài năm để lãnh tiền hưu trí nhiều hơn. Họ nói: "Khi nào tôi về hưu thì lúc đó mới thật là sung sướng, hạnh phúc".

Nhưng trước khi về hưu, và ngay cả sau khi về hưu, họ bắt đầu biết đạo và đi nhà thờ. Bạn có để ý đa số những người đi nhà thờ là những người lớn tuổi không? Tôi hỏi tại sao bây giờ họ lại thích đi nhà thờ? Họ trả lời: "Tại vì sau khi chết, tôi sẽ được hạnh phúc!"

Những ai nghĩ rằng "khi nào tôi có được cái này, cái nọ thì tôi sẽ hạnh phúc", họ không biết rằng hạnh phúc đó chỉ là một giấc mơ trong tương lai. Giống như người đuổi theo cái bóng của mình, họ sẽ không bao giờ nắm được hạnh phúc trong cuộc đời.

[Trí Siêu trích dịch từ sách "Who ordered this truckload of dung?" của Ajahn Brahm].

3. Tại sao Đan Mạch là đất nước hạnh phúc nhất thế giới?



Trong 4 năm gần đây, 3 năm Đan Mạch về nhất trong "cuộc đua" quốc gia hạnh phúc theo tiêu chuẩn của Liên Hợp Quốc và tiêu chuẩn của Viện Trái đất tại Đại học Columbia (Mỹ), dựa trên các yếu tố như: sức khỏe, dịch vụ y tế, mối quan hệ gia

đình, công việc bền vững, tự do chính trị và một bộ máy nhà nước không tham nhũng. Dưới đây là lý do tại sao Đan Mạch lại “giữ ngôi” hạnh phúc nhất trong nhiều năm như vậy.

1. Cân bằng giữa công việc và cuộc sống.

Ở Đan Mạch, trung bình một người làm việc 37 tiếng/tuần. Họ có thời gian nghỉ lễ 5 tuần/năm. Điều này có nghĩa là thời gian nghỉ ngơi chiếm phần lớn trong văn hóa Đan Mạch. Việc này rất có ích. Tan làm đúng giờ, đi xe đạp về nhà, hoặc sử dụng một phương tiện công cộng rất hiệu quả, đón con từ trường học và có một bữa ăn tối ấm cúng cùng gia đình, là định nghĩa của hạnh phúc ở hầu hết các gia đình Đan Mạch.

2. Dành nhiều thời gian để giải trí thư giãn.

Người Đan Mạch thường dành thời gian rảnh rỗi của mình với người thân, gia đình, bạn bè. Những cuộc gặp mặt ấm cúng này có thể là một buổi tụ tập bên lò sưởi sau ngày Giáng sinh khi trời đầy tuyết rơi, hoặc đi dạo trên bãi biển, xuống phố, tranh thủ mọi nơi để trò chuyện, cùng nhau uống cốc bia... Người Đan Mạch luôn muốn làm những điều này. Ra ngoài uống bia hay uống café hoặc ăn tối với người thân là một trong 10 điều cần phải làm ở Copenhagen, Đan Mạch.

3. Ít kỳ vọng.

Người Đan Mạch không quá tham vọng. Trong xã hội Đan Mạch, mọi người đều như nhau. “Bạn không hề tốt hơn những người khác.” là một câu nói nổi tiếng của người Đan Mạch. Không ai chỉ trích bạn vì lựa chọn sự nghiệp hoặc thiếu tham vọng, nếu bạn hạnh phúc với nó, thì cứ tận hưởng. Ít kỳ vọng khiến mọi thứ trở nên dễ dàng hơn với người Đan Mạch. Như người ta vẫn nói, ít hy vọng thì ít thất vọng. Người Đan Mạch thực sự thích thú với những điều đơn giản và một cuộc sống đơn giản.

4. Chính sách phúc lợi “hào phóng”.

Đan Mạch được coi là một trong những quốc gia bình đẳng nhất trên thế giới, nơi mà cả nam giới và*phụ nữ*đều có trách nhiệm như nhau. Thuế ở đây rất cao, giúp quyền góp vào hệ thống chăm sóc sức khỏe của đất nước. Mọi người đều được khám

chữa bệnh miễn phí. Trường học cũng miễn phí. Sinh viên được trợ cấp hàng tháng trong suốt năm. Trợ cấp thất nghiệp và các chương trình hỗ trợ thất nghiệp đều rất hào phóng.

Chi tiêu của chính phủ về trẻ em và người cao tuổi cao hơn so với bất kỳ nước nào trên thế giới. Hệ thống phúc lợi xã hội ở Đan Mạch phát triển mạnh đã tăng cảm giác an toàn và làm cho người dân cảm thấy thoải mái, luôn tin rằng nếu họ thất nghiệp hoặc bị ốm, xã hội sẽ hỗ trợ và giúp đỡ họ hồi phục.

5. An ninh tốt.

Niềm tin là một yếu tố quan trọng trong khái niệm hạnh phúc của người Đan Mạch: tin tưởng vào chính phủ, tin tưởng nơi làm việc, trường mẫu giáo và trường học chăm sóc con của bạn, tin tưởng rằng bạn an toàn, với tỉ lệ tội phạm và tham nhũng thấp, tin vào lực lượng cảnh sát đáng tôn trọng và những người hàng xóm thân thiện.

Các bà mẹ có thể vô ý để quên con mình trong xe đẩy ngoài tiệm café mà không có chuyện gì xảy ra. Ở làng quê, bạn ra ngoài mà chẳng cần khóa cửa nhà. Và có lẽ chiếc xe đạp thân yêu là biểu tượng đẹp nhất của sự hạnh phúc ở Đan Mạch. Nhiều người Đan Mạch đủ khả năng để mua ô tô, nhưng vẫn chọn xe đạp: đơn giản, tiết kiệm, thân thiện với môi trường và giữ cho bạn khỏe mạnh.



Hoan nghênh các bạn góp ý, trao đổi !
