



TƯ TƯỞNG ĐẠO ĐỨC HỌC CỦA EPICURUS

Vũ Thị Hải, Huỳnh Nguyên Phát

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 259 Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

* Tác giả liên hệ: **Huỳnh Nguyên Phát** <hnphat04@gmail.com>

(Ngày nhận bài: 22-06-2024; Ngày chấp nhận đăng: 19-07-2025)

Tóm tắt: Triết học của Epicurus là một trong những trường phái quan trọng của thời kỳ Hy Lạp hóa. Và đạo đức học chính là vấn đề trung tâm trong triết học của vị triết gia này, với cụm từ thường được nhắc đến là “chủ nghĩa khoái lạc”. Tuy nhiên, từ xưa đến nay đã có không ít những ngộ nhận và đánh giá không đúng về đạo đức học của Epicurus. Do vậy, tác giả đã khảo cứu một số tác phẩm cơ bản của Epicurus còn sót lại cho đến ngày nay để tìm hiểu về đạo đức học của ông. Và chỉ ra vấn đề trung tâm trong đạo đức học của Epicurus là mối quan hệ giữa hạnh phúc và khoái lạc, cùng với đó là cách thức thực hành đạo đức để có một đời sống hạnh phúc. Bài viết này đã tập trung làm rõ tư tưởng đạo đức học của Epicurus và nhận xét, với hy vọng góp phần tìm hiểu vấn đề này một cách khách quan, khoa học, gợi mở thêm một góc nhìn về hạnh phúc từ trường phái triết học cổ đại.

Từ khóa: triết học Epicurus, chủ nghĩa Epicurus, đạo đức học Epicurus, hạnh phúc

THE ETHICAL THOUGHTS OF EPICURUS

Vu Thi Hai, Huynh Nguyen Phat

Hanoi National University of Education, 259 Yen Hoa, Cau Giay, Ha Noi, Vietnam

Correspondence to **Huynh Nguyen Phat** <hnphat04@gmail.com>

(Received: June 22, 2024; Accepted: July 19, 2025)

Abstract: Epicurus' philosophy is one of the important schools of the Hellenistic period. Ethics is the central issue in this philosopher's philosophy, with the phrase often mentioned as "Epicureanism". However, from ancient times to the present, there have been many misunderstandings and incorrect assessments of Epicurus' ethics. Therefore, the author examines some of Epicurus' basic works that remain to this day to investigate his ethical theory. It points out that the central issue in Epicurus' ethics is the relationship between happiness and pleasure, as well as in the practical cultivation of ethics for achieving a happy life. This article has focused on clarifying Epicurus' ethical thoughts, with the hope of contributing

to the study of this issue in an objective and scientific way, suggesting another perspective on happiness from an ancient philosophical school.

Keywords: Epicurean philosophy, Epicureanism, Epicurean ethics, well-being

1. Mở đầu

Trong dòng chảy lịch sử triết học phương Tây, vào thời kỳ Hy Lạp hóa đã xuất hiện nhiều trường phái có sức ảnh hưởng sâu rộng, trong đó có triết học Epicurus. Triết gia Epicurus gắn liền với “chủ nghĩa khoái lạc” và đưa ra những quan niệm đạo đức học có giá trị sâu sắc, nhưng thường bị tầm thường hóa và chỉ trích. Từ thời cổ đại cho đến nay, tư tưởng đạo đức học của Epicurus không ít lần bị hiểu sai và nhìn nhận như những tuyên ngôn về một lối sống phóng túng, đắm chìm trong hưởng thụ. Điều này cũng có nguyên nhân là hầu hết các tác phẩm của Epicurus đã bị thiêu hủy, thất lạc. Do đó, giới nghiên cứu chỉ còn biết căn cứ vào ba bức thư của Epicurus được Diogenes Laërtius sưu tầm. Đó là, “Thư gửi Herodotus” thể hiện nội dung triết học tự nhiên của Epicurus, giải thích một số vấn đề thuộc về tự nhiên và lập trường bản thể luận của ông. “Thư gửi Pythocles” tiếp tục giải thích về tự nhiên ở góc độ sâu hơn, bổ sung nhiều quan niệm cho bức thư thứ nhất gửi Herodotus. “Thư gửi Menoeceus” là bức thư thể hiện tư tưởng đạo đức học của Epicurus, những vấn đề cốt lõi nhất thuộc về đạo đức đã được ông trình bày, nhất là làm rõ quan niệm của mình về khoái lạc.

Hạnh phúc là một trong những vấn đề rất quan trọng trong cuộc sống của con người, như Aristoteles cho rằng nó chính là động lực thúc đẩy con người hành động và bởi vì nó cũng chính là mục đích cao nhất của hành vi con người. Lịch sử tư tưởng nhân loại trải qua sự phát triển vô cùng phong phú, đa dạng, đã có rất nhiều cách thức khác nhau để sống hạnh phúc từ những đề xuất của các triết gia phương Đông lẫn phương Tây. Trong số đó, lời khuyên từ triết học – đạo đức học của chủ nghĩa Epicurus là những quan niệm có giá trị thiết thực, bởi nó hướng con người đến hạnh phúc ngay cuộc sống hiện tại, chứ không phải thuộc về thế giới vô hình hay hứa hẹn ở kiếp sau.

Ngày nay, đang có một xu hướng quay về nghiên cứu triết học cổ đại để tìm những lời khuyên từ các nhà hiền triết xa xưa, trong đó có xu hướng nghiên cứu triết học Hy Lạp cổ đại nói chung và chủ nghĩa Epicurus nói riêng. Việc nghiên cứu tư tưởng đạo đức học của Epicurus không chỉ gạt bỏ những định kiến đã có, mà còn làm rõ hơn những vấn đề bản chất về khoái lạc, hạnh phúc, đạo đức theo quan niệm của Epicurus.

2. Nội dung

2.1. Cơ sở lý luận cho tư tưởng đạo đức học của Epicurus

Quan niệm của Epicurus về vai trò của triết học. Ông cũng có điểm tương đồng với các triết gia Khắc kỷ, khi cho rằng triết học chữa lành bệnh của tâm hồn ví như y học chữa được bệnh của thân xác, hãy dùng những lời dạy của các triết gia khắc phục sự đau khổ của tâm thức. Ông quan niệm triết học cần cho tất cả mọi người, không phân biệt tuổi đời hay giới tính, địa vị xã hội. Do đó, Epicurus đã mở trường dạy triết học – “khu vườn triết gia” nhằm mục đích lan tỏa, phổ biến tri thức triết học – loại tri thức hữu ích và quan trọng trong đời sống con người. Đối với Epicurus, triết học như ngọn hải đăng soi sáng cho con người trên hành trình cuộc đời có quá nhiều tăm tối và trắc trở. Con người thiếu hiểu biết về tự nhiên, nên sinh ra những nỗi sợ và trong đời sống luôn có những nghi vấn thường trực, nỗi lo âu vô vọng như: Khi nào tôi sẽ chết và chết rồi tôi sẽ đi về đâu? Triết học sẽ giải quyết những vấn đề đó, trang bị cho chúng ta những hiểu biết chân thực, thoát khỏi sự ràng buộc do chính mình tạo ra từ những tác nhân của cuộc sống, trong một bức thư, Epicurus viết: “Người nào phục tùng và hiến dâng trọn vẹn bản thân cho triết học, thì người ấy không phải đợi lâu, người ấy lập tức trở thành tự do. Bởi vì chính sự phục vụ triết học là tự do” [5, Tr. 225].

Vật lý học của Epicurus. Xuất phát từ những tiền đề tư tưởng là triết học tự nhiên của phái Elea, Leukippo và Democritus, Epicurus đã xây dựng nên bản thể luận trên lập trường duy vật chống lại những tư tưởng thần thoại, tôn giáo. Cũng như tiền bối Democritus, trung tâm bản thể luận của Epicurus được thể hiện thông qua nguyên tử luận. Nội dung cơ bản trong vật lý học của Epicurus bao gồm những luận điểm sau đây: Thứ nhất, không có gì được tạo thành từ hư vô và tan biến vào hư vô. Thứ hai, vũ trụ là một quá trình trong quá khứ, hiện tại và cả tương lai cũng đều diễn ra như vậy. Thứ ba, tất cả các sự vật, hiện tượng trong vũ trụ đều được cấu tạo từ vật thể nhỏ nhất, không thể phân chia, đó là nguyên tử (atomos). Thứ tư, những hiện tượng xảy ra mà chúng ta chứng kiến trong vũ trụ là do nhiều nguyên nhân hình thành. Thứ năm, vũ trụ có thể hình dung như một vỏ bọc bầu trời gồm những hành tinh, Trái Đất, vô cùng không có giới hạn, không có thần thánh hay linh hồn bất tử tồn tại. Trong quan niệm về vũ trụ của Epicurus, có hai khái niệm cơ bản là vật chất – sự tồn tại của vạn vật là biểu hiện của vật chất và thời gian (tiến trình vận động của vật chất).

Trước đây, Democritus đã quan niệm về nguyên tử là thực thể vật chất bé nhỏ nhất, không thể phân chia, không thể nhận biết bằng giác quan thông thường, vô hạn về số lượng, tồn tại trong chân không, sự vận động của chúng tạo nên vạn vật. Epicurus tiếp thu quan niệm trên và bổ sung thêm những điểm mới quan trọng, đó là quan niệm về sự chuyển động của nguyên tử. Nguyên tử có ba dạng chuyển động trong chân không: Một là, chuyển động roi theo đường thẳng; Hai là, chuyển động chệch hướng khỏi đường thẳng; Ba là, chuyển động do nguyên nhân đẩy nhau. Trong đó, quan niệm chuyển động chệch hướng khỏi đường thẳng của nguyên tử là đóng góp quan trọng, giúp hoàn thiện nguyên tử luận của Democritus. Về nguyên nhân của sự chuyển động đó, Epicurus cho rằng các nguyên tử khác nhau về kết cấu bên trong dẫn đến chuyển động chệch hướng, nhất là vai trò từ khối lượng của nguyên tử. Khi các

nguyên tử chuyển động chệch hướng khỏi đường thẳng đã vô tình tạo thành những chùm lớn nguyên tử và các chùm lớn đó chính là những nguyên tố cơ bản như đất, lửa, khí, nước hay thực vật, động vật. Trong tập thứ tư ghi chép về triết học Epicurus, Marx nhận xét: “Sự chệch hướng của nguyên tử khỏi hướng thẳng chính là một trong những kết luận sâu sắc nhất và nó bắt nguồn từ bản chất của triết học Ê-pi-quy-a” [5, Tr. 176]. Từ quan niệm này, Epicurus đã áp dụng nó vào các lĩnh vực của xã hội như đạo đức học, tôn giáo, chính trị để chống lại thế giới quan thần học.

Nhận thức luận của Epicurus. Ông gọi nhận thức luận là “*kanonik*” – tức là học thuyết về tri thức và những tiêu chuẩn dẫn đến chân lý. Ông cho rằng nếu con người không nắm vững học thuyết này thì hoạt động nhận thức sẽ không thể diễn ra theo một cách chủ động, “cần phải lưu ý đến mục đích thực của tri thức và mỗi chứng cứ về sự nhận thức rõ ràng khi chúng ta xét đến các ý kiến của mình. Nếu không, tất cả sẽ đây những phán đoán xấu và lẫn lộn” [1, Tr. 146]. Do đó, mục đích của nhận thức theo Epicurus là đi đến chân lý và theo ông quá trình nhận thức diễn ra ở ba cấp độ: cảm giác, tri giác và khái niệm. Nếu như triết học là hoạt động mà nó phải diễn ra quá trình nhận thức, thì đích đến của quá trình đó là hạnh phúc – kết quả tối hậu. Nietzsche cho rằng Epicurus và môn đồ “đã vận dụng lý thuyết cảm tính về nhận thức của Aristotle và bác lại ý định truy tầm chân lý với một vẻ mỉa mai: “Triết học là nghệ thuật Sống” [6, Tr. 371]. Nên có thể thấy rằng, nhận thức luận trong triết học của Epicurus không thuần túy phục vụ cho mục đích nhận thức, tranh luận, diễn thuyết, mà sau cùng nó hướng đến cái tổng quát nhất là đời sống.

Cảm giác là sự tác động của đối tượng lên các giác quan của con người để tạo thành nhận biết và nó là khởi đầu cho quá trình nhận thức nên trở thành tiêu chuẩn đầu tiên của mọi chân lý. Epicurus nói rằng cảm giác là những hình ảnh được tách ra khỏi đối tượng và xâm nhập vào giác quan của chúng ta, mỗi đối tượng luôn diễn ra sự bóc tách hình ảnh như vậy, ví dụ như một bông hoa tỏa hương. Tri giác cảm tính là sự lặp đi lặp lại những hình ảnh mà đối tượng tác động thông qua cảm giác và trở nên cố định, hình thành nên bởi biểu tượng. Như vậy, những gì chúng ta nhận biết được bằng giác quan chính là những đặc điểm về hình thức của sự vật, hiện tượng, nhưng do giác quan có thể cung cấp những hiểu biết chưa được chuẩn xác nên cần đến cấp độ thứ ba. Khái niệm là những hiểu biết được tổng hợp từ các hiểu biết riêng lẻ, là một thuộc tính của tư duy, phản ánh được bản chất của đối tượng thay vì chỉ những đặc điểm bề ngoài như tri giác cảm tính. Tuy nhiên, Epicurus không thực sự quan tâm quá nhiều đến vấn đề chân lý và cũng không đặt nhận thức luận ở một vị trí quan trọng như các triết gia tiền bối trong truyền thống. Hirschberger nhận xét: ““Chuẩn tắc học” được bàn thảo một cách khá xoàng trong hệ thống Epicurus. Lập trường của Epicurus đối với vấn đề chân lý, vốn là nền tảng cho mọi hệ thống triết học được nắm bắt và bảo vệ một cách thiếu cẩn trọng” [3, Tr. 316].

2.2. Những nội dung cơ bản trong tư tưởng đạo đức học của Epicurus

Thoạt nhìn, đạo đức học của Epicurus dường như rất giống với chủ nghĩa Khắc kỷ, vì ông cũng quan niệm triết học đóng vai trò như y học, giúp con người chữa lành những chứng bệnh của tâm hồn, chống lại những nỗi lo âu, sợ hãi, bất an của đời sống. Đồng thời, Epicurus cũng hướng triết học vào thực tiễn, giải quyết những vấn đề bức thiết nảy sinh từ cuộc sống con người, mục đích của triết học là đem lại cho con người hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nhưng khi đi sâu hơn, phân tích cụ thể đạo đức học của Epicurus, chúng ta sẽ thấy sự tương đồng với chủ nghĩa Khắc kỷ chỉ là điểm bề ngoài, còn lại sẽ là những tư tưởng khác biệt, trái ngược. Vì vậy, chủ nghĩa Khắc kỷ luôn xem Epicurus và những môn đồ của ông là phái đối nghịch. Bản thân tư tưởng của Epicurus cũng tạo ra những tranh luận, ý kiến khác nhau, hoặc là hiểu lầm hoặc là cố ý hiểu sai để xuyên tạc. Vậy tại sao lại diễn ra tình trạng đó, chúng ta cần đi làm rõ một số vấn đề trong đạo đức học của Epicurus để hiểu một cách tường minh. Cuộc đời của Epicurus cung cấp cho chúng ta một thông tin thú vị: Ông có năng lực quan sát rất sắc sảo. Để nghiên cứu về hành vi của con người, Epicurus đi tìm hiểu người dân Athens “và ở khắp nơi, ông đều bắt gặp những con người đã đủ đầy: đủ thức ăn, đủ tiền bạc và chắc chắn không thiếu văn hóa” [9, Tr. 139]. Ông đã đặt vấn đề: Tại sao họ vẫn không hạnh phúc?

2.2.1. Quan niệm về hạnh phúc và khoái cảm

Nếu như Democritus ảnh hưởng đến vật lý học của Epicurus, thì trong đạo đức học, Epicurus chịu ảnh hưởng bởi hai triết gia Aristoteles và Aristippus (435-356 trước Công nguyên). Aristippus – học trò của Socrates và là người sáng lập trường phái Cyrenaic (chủ nghĩa Khoái lạc), ông quan niệm rằng mục tiêu của cuộc sống là thích ứng với hoàn cảnh, vượt qua nghịch cảnh, xem lạc thú là tiêu chuẩn của đạo đức – đây là bản tính tự nhiên của con người luôn ưa thích dễ chịu và né tránh khó chịu. Ông không thích lối tư biện triết học thuần túy lý thuyết hay những gì không thực tế và nói rằng: “Không phải là sự đọc nhiều, mà việc đọc có ứng dụng hữu ích mới có hiệu quả lớn” [4, Tr. 111]. Hay như Aristoteles từng viết: “Vai trò của nhà triết học chính trị là nghiên cứu về khoái lạc và đau khổ. Vì họ là nghệ nhân tuyệt vời về mục đích tìm kiếm khi chúng ta gọi một điều là tốt và một điều khác là xấu hay một nghĩa tuyệt đối” [1, Tr. 129]. Vậy còn Epicurus hiểu khoái lạc như thế nào trong đạo đức học của ông? Kế thừa quan niệm của Aristippus, Epicurus tiếp tục khẳng định khoái lạc là động lực thúc đẩy con người đi đến đời sống hạnh phúc, ai cũng muốn những điều tốt đẹp hiện diện cho chính mình. Khoái lạc gồm ba dạng cơ bản: Một là, những nhu cầu tự nhiên và thiết yếu cho sự sống như ăn, mặc, ở,...; Hai là, những nhu cầu tự nhiên nhưng không còn cần thiết, tức là vượt quá giới hạn để đảm bảo sự sống; Ba là, những nhu cầu vừa không có tính tự nhiên vừa không thiết yếu cho sự sống như lãng phí, khoe khoang, ham thích tài sản,... Epicurus cho rằng dạng khoái lạc thứ nhất – những nhu cầu có tính tự nhiên và thiết yếu để đảm bảo sự sống mới chính là khoái lạc trong đạo đức học. Ông nói rằng: “Tự nhiên khiến mọi sinh vật ưu tiên lợi ích cho chính nó hơn bất cứ lợi ích nào khác” [2, Tr. 155]. Dù có khác nhau về cách giải thích, nhưng các

triết gia tiền bối bắt nguồn từ Socrates đến các nhà Khắc kỷ đã đồng nhất hạnh phúc với đức hạnh – cái thiện.

Trong khi đó, Epicurus lại nghĩ khác, cái thiện không thể là một trật tự đã được định sẵn, mà nó phải là điều gì đó đem lại cảm giác thoải mái và dễ chịu cho con người nên nó mới là cái thiện. Vậy, khoái lạc có tính chủ quan chính là cái thiện và hạnh phúc, do đó nó trở thành tiêu chuẩn của đạo đức. Trong thư gửi Menoeceus, Epicurus viết: “Với khoái lạc, chúng ta muốn nói đến sự vắng mặt của đau đớn trong thân xác và phiền muộn trong tâm hồn” [4, Tr. 571]. Luận điểm trên của ông đã cung cấp cho chúng ta cách hiểu đúng về khoái lạc trong đạo đức học là những gì đem đến cho con người trạng thái yên tĩnh, bình an trong tâm hồn và khỏe mạnh về thân xác. Chính Aristoteles cũng từng cho rằng, khoái lạc có ý nghĩa đối với con người nếu thuộc về đạo đức – tức cái thiện, còn khoái lạc tầm thường sẽ làm con người mất đi phẩm giá và đáng chê trách. Chứ không phải cách hiểu sai và bôi nhọ phái Epicurus: khoái lạc là những gì vui thích của con người mà không cần có giới hạn hay chỉ là những sự thích thú, niềm vui tầm thường được đem lại từ việc ăn uống no nê, tiệc tùng xa hoa, đời sống đắm chìm trong tài sản vật chất phù phiếm, theo đuổi cái đẹp hình thức,... Nhưng đồng thời, khoái lạc cũng không phải là trạng thái sâu xa, huyền bí mang màu sắc tôn giáo, mà nó đơn giản là cảm giác dễ chịu được đem lại từ những nhu cầu có tính tự nhiên và thiết yếu. Ví dụ, việc ăn uống hoàn toàn có thể là khoái lạc nếu như ở mức vừa đủ để cơ thể được phát triển bình thường về mặt sinh học và tâm trí không bị ảnh hưởng, nhưng sẽ trở thành điều xấu khi nếu nó diễn ra một cách vô độ, dùng những thực phẩm không lành mạnh. Nên chính Epicurus cũng từng nói rằng: “Cội nguồn của mọi điều tốt đẹp là ở dạ dày, và mọi sự thông thái và tính cao thượng tinh thần có thể được quy giản vào nó” [3, Tr. 324].

Epicurus cho rằng khoái lạc có mặt là khi đau khổ vắng mặt và những biểu hiện đa dạng của nó như lo âu, sợ hãi, đau đớn, buồn bã, bệnh tật,... cũng không hiện diện. Khi đau khổ không có mặt, con người đạt được trạng thái thanh thản, sự bình an trong tâm trí và đó chính là hạnh phúc chân thật – mục đích cuộc sống của đời người. Bản thân chủ nghĩa Epicurus không phủ nhận đau khổ và dạy con người né tránh nó một cách máy móc, nhưng các trường phái khác và nhất là Ki-tô giáo về sau đã hạ thấp quan niệm trên của Epicurus và cố tình hiểu nó một cách tầm thường, sai lạc. Chủ nghĩa Epicurus cũng không truyền bá tư tưởng khuyến khích con người trở thành những con người sống theo nhận thức cảm tính, đuổi bắt và tôn thờ ham muốn để thỏa mãn những nhu cầu của bản thân, nhất là đề cao xúc cảm thân xác. Thật ra, Epicurus cho rằng “nỗi đau tinh thần là tồi tệ hơn; vì dù sao đi nữa, xác thịt chỉ gánh chịu những bão giông của hiện tại, còn tinh thần phải gánh chịu những bão giông của quá khứ và tương lai cũng như hiện tại” [4, Tr. 573], do đó ông đề cao khoái lạc tinh thần hơn là thân xác. Epicurus xem triết học và đạo đức học có nhiệm vụ giúp con người hướng đến những giá trị cao đẹp, đó là sự hài hòa trong đời sống bằng cách cân bằng những ham muốn với nhu cầu thực tế của bản thân, thoát khỏi những bất hạnh mà con người hoàn toàn có khả năng vượt lên chúng. Hơn nữa,

con người chỉ có khoái lạc thực sự khi hiểu rõ những ham muốn của mình và không để ham muốn điều khiển tâm trí. Như vậy, con người cần có năng lực tự ý thức, tự cảm nhận về hiện trạng của chính mình.

Quan niệm về mối quan hệ giữa tự do và tất yếu trong đạo đức học Epicurus. Đây là một vấn đề quan trọng của Epicurus khi ông đi giải đáp câu hỏi làm thế nào để con người có được hạnh phúc. Xuất phát từ quan niệm ngẫu nhiên trong vật lý học, vũ trụ không có một trật tự logic hoàn hảo như phái Khắc kỷ quan niệm, Epicurus đi đến khẳng định con người hoàn toàn có tự do ý chí, chống lại thuyết định mệnh và các quan niệm tôn giáo về con người. Tức là, con người là chủ thể quyết định cuộc đời mình, hoàn toàn nắm trong tay quyền thiết kế và sáng tạo đời sống, ví như người thuyền trưởng định hình hướng đi của con tàu. Từ quan niệm này, Epicurus đi đến lập trường vô thần, phủ nhận quan niệm của chủ nghĩa duy tâm cho rằng tồn tại những thế lực siêu nhiên – phi vật chất như thần thánh hay thượng đế có nhân cách quyết định vận mệnh, chi phối năng lực và ý chí của con người. Khi tìm hiểu về câu chuyện cho rằng tuổi thơ của Epicurus đã đi theo mẹ trong lúc bà hành nghề thầy cúng, Bailey nhận xét: “Nói không chừng từ thuở nhỏ ông đã thấm đẫm một nỗi căm ghét thói mê tín dị đoan, mà về sau nó trở thành đặc điểm nổi cộm trong giáo huấn của ông” [7, Tr. 478]. Mọi thứ của vũ trụ đều chịu sự quy định và nằm trong khuôn khổ của quy luật tự nhiên, trong đó nguyên tử luận đóng vai trò trung tâm và sự vận động của các nguyên tử thúc đẩy sự vận hành của thế giới. Lucretius – triết gia người La Mã theo chủ nghĩa Epicurus cho rằng cần phải xua tan cái bóng của tín ngưỡng và nhìn thẳng vào tự nhiên để thấy quy luật của nó [3, Tr. 320]. Trong tác phẩm “*Luận về bản chất vạn vật*”, Lucretius tố cáo tôn giáo là nơi chốn ươm mầm cho tội ác và tội lỗi thực sự, nó đã mê hoặc quần chúng bằng những đe dọa trừng phạt. Nhưng Epicurus và các môn đồ của mình cũng vô cùng khéo léo, một mặt chủ trương phủ nhận vai trò của thần thánh, mặt khác vẫn nhắc đến thần thánh để tránh gây ra mâu thuẫn lớn trong xã hội và nguy hiểm cho chính mình. Ông cho rằng nếu thực sự có thần thánh hay thượng đế, thì cũng không phải như những gì quần chúng tưởng tượng và tin theo.

2.2.2. Phương thức thực hành đạo đức

Theo Epicurus, “triết học, như cách ông hiểu, là một hệ thống thực dụng được thiết kế để đạt được một đời sống hạnh phúc; nó chỉ đòi hỏi thường thức, chứ không phải logic, toán học” [7, Tr. 485]. Và để đạt được mục đích hạnh phúc trong đời sống ở giây phút hiện tại, ông cho rằng con người cần tuân thủ và thực hiện các nguyên tắc cơ bản sau đây: Thứ nhất, con người được gọi là người hạnh phúc thì không bị chìm đắm trong nỗi buồn của bản thân và cũng không gây tạo nỗi buồn cho kẻ khác. Thứ hai, cái chết là sự tan rã của các nguyên tử, đó là sự thật tất yếu, không có sự sống bất tử, cũng không tồn tại sự sống sau khi chết. Thứ ba, khoái lạc là hạnh phúc khi nó vắng mặt mọi đau khổ và đạt đến trạng thái thanh thản, bình an trong tâm hồn. Thứ tư, đau khổ chỉ là một trạng thái trong quãng thời gian nhất định, con người hoàn toàn vượt thoát được đau khổ. Thứ năm, hạnh phúc đi cùng với sự khôn ngoan, tình bạn và

minh triết. Epicurus khuyên chúng ta: “Nếu thực sự mong muốn sự tự do tuyệt đối, bạn nên trở thành nô lệ của triết học” [8, Tr. 104].

Quan niệm về sự tiết độ và sống trong hiện tại của Epicurus. Theo ông, cuộc đời tràn ngập những vẻ đẹp đa dạng và phong phú của nó, con người nên nhận diện được bản chất đó của cuộc sống. Khi chúng ta hình thành được cách nhìn đúng đắn đó về cuộc sống sẽ cảm thấy sự có mặt của mình trong thế giới là một điều ý nghĩa, biết yêu và biết ơn sự sống đã đem đến những món quà cho ta. Nhưng để làm được điều đó, con người cần biết sống trong giây phút hiện tại, vì khi ấy con người mới nhận thức được sự hiện hữu của mình trong sự vận động liên tục của thế giới. Vấn đề cái chết luôn là nỗi lo âu thường xuyên trong đời sống con người, nhưng Epicurus đã đưa ra lời khuyên cho chúng ta không cần lo sợ về nó: “Cái chết không nghĩa lý gì đối với chúng ta; đối với thân xác khi được phân giải thành các nguyên tố thì không còn cảm giác, và thứ không có cảm giác thì không còn nghĩa lý gì với chúng ta” [4, Tr. 573]. Sống trong hiện tại còn có một ý nghĩa đó là khi chấp nhận hiện trạng của bản thân và hoàn cảnh sẽ thực hành được sự tiết độ, sống “thiểu dục tri túc”. Epicurus nói rằng: “Nghèo mà vẫn lạc quan, vui vẻ, là điều đáng quý, đáng trân trọng” [8, Tr. 85]. Lucretius chỉ ra rằng sự thiếu hiểu biết về giới hạn của ham muốn đã nhấn chìm con người vào đại dương dục vọng và đấu tranh để giành giật sở hữu. Con người với sự tự chủ chính mình, không bị ham muốn điều khiển sẽ có một tâm trí lành mạnh, hành động chuẩn mực và bình an trong tâm hồn. Epicurus chủ trương con người nên “sống ẩn dật”, nhưng đây không phải kiểu chán đời, mất lý tưởng sống, hoài nghi nhân sinh hay chạy trốn khỏi thực tại, mà đó là một phong cách sống chú trọng sự an tĩnh từ môi trường bên ngoài cho đến nội tâm. Con người hãy tránh xa việc buôn bán và chính trị, vì chúng làm khả năng tự lập của con người giảm đi, đồng thời tăng sự phụ thuộc vào người khác, ảnh hưởng đến quá trình mưu cầu hạnh phúc. Con người không nên thả trôi tâm thức và hướng nó ra bên ngoài quá nhiều để rồi đánh mất chính mình, mà cần tập cách sống quay vào bên trong – vun bồi cho tâm hồn trở nên tươi đẹp như một khu vườn đầy hoa thơm trái ngọt. Ông nói: “Vương miện của sự bình yên trong tâm hồn ta là quý giá vô song, hơn cả chức vị tột bậc của kẻ cai trị đầy uy mãnh” [3, Tr. 326].

Quan niệm về khôn ngoan và tình bạn trong đạo đức học Epicurus. Như đã nói, Epicurus cho rằng khoái lạc là đạo đức và hạnh phúc, nhưng để có được khoái lạc đích thực, con người không thể thiếu khôn ngoan. Ông quan niệm sự khôn ngoan được biểu hiện thành đức tính cẩn trọng và nó lại làm nảy sinh nhiều đức tính khác, từ đó mà sự liên kết giữa hạnh phúc và những giá trị như khôn ngoan, công bằng được nối liền. Nếu được trang bị phẩm chất khôn ngoan, thì con người sẽ có sự nhận thức chuẩn xác trong việc lựa chọn khoái lạc dẫn đến hạnh phúc, không sa đà vào những vui thú hèn kém và còn khéo léo vượt thoát khỏi đau khổ. Ở đây, chúng ta có thể thấy quan niệm của Epicurus về khôn ngoan không phải là những kiến thức giải thích thế giới hay nói chung là thuộc về học thuật, mà nó thực ra chính là nghệ thuật sống. Khôn ngoan là sự áp dụng thành thạo triết học vào trong đời sống của mình để tạo ra sự sáng

suốt, định hình được tư duy và hành động để xây dựng thực tại hạnh phúc. Do đó, Epicurus cho rằng việc học triết học là cần thiết với tất cả mọi người để có được khôn ngoan: “Đừng để ai chậm chạp trong việc tìm kiếm sự khôn ngoan khi còn trẻ và đừng mệt mỏi trong việc tìm kiếm nó khi đã về già. Vì không có tuổi nào là quá sớm hay quá muộn đối với sức khỏe của tâm hồn. Và nói rằng mùa học triết chưa đến, hay đã qua rồi, chẳng khác nào nói rằng chưa đến mùa hạnh phúc hay bây giờ không còn nữa. Vì vậy cả người già và người trẻ đều phải tìm kiếm sự khôn ngoan, người đầu tiên để khi tuổi tác đến với hấn ta, hấn ta có thể trẻ trung trong những điều tốt đẹp nhờ ân sủng của những gì đã có, và người sau để khi hấn ta còn trẻ, đồng thời anh ta có thể già đi, bởi vì anh ta không sợ những điều sắp xảy ra” [4, Tr. 567]. Bên cạnh đó, Epicurus cho rằng để có những giá trị mà sự khôn ngoan mang đến, con người cũng cần có những mối quan hệ lành mạnh – đó chính là tình bạn. Bạn là mối quan hệ khi những người cùng lý tưởng với nhau, có sự đồng điệu trong tâm hồn và tư tưởng triết học đến với nhau trên cơ sở lợi ích chung – giúp nhau cùng tiến bộ và không có một chút gì mang màu sắc của tình cảm vị kỷ hay yêu đương xác thịt. Trong tình bạn tuy vẫn có sự xuất hiện của lợi ích cá nhân, nhưng nó phải tuân thủ nguyên tắc công bằng và đảm bảo hạnh phúc chung, hiểu biết và niềm tin phải không ngừng được vun đắp lẫn nhau. Bản thân Seneca tuy là một nhà triết học thuộc chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng cũng có nhiều đánh giá khen ngợi Epicurus đã có những quan niệm thực tế và đúng đắn về tình bạn, mối quan hệ giữa việc sống một mình thực hành triết học và tương quan với tha nhân. Và điều đặc biệt là đi ngược lại quy ước chung của các trung tâm đào tạo triết học thường chỉ nhận nam giới, “Epicurus lại hoan nghênh cả những nô lệ đã được giải phóng, và những phụ nữ như Themista, người được ông đề tặng nhiều tác phẩm” [9, Tr. 138]. Trong Khu vườn của Epicurus không có thương trường hay chính trường, cũng không có ham muốn quyền lực và sự chiếm hữu, mà chỉ có sự yêu mến hiểu biết, tình thân hữu tốt đẹp giữa những người sống tiết độ và tận hưởng hạnh phúc của đời sống.

Tóm lại, đạo đức học của Epicurus có thể tóm tắt trong quan niệm về “*Tetrapharmakos*” – bốn phương thuốc: Một là, con người đừng sợ thần thánh; Hai là, con người đừng sợ cái chết; Ba là, con người nên nhớ cái gì tốt thì dễ có được; Bốn là, đau khổ chẳng kéo dài, nó sẽ sớm qua đi. Việc tìm hiểu và nghiên cứu kĩ lưỡng dựa trên những góc nhìn khoa học và khách quan sẽ nhận thấy những giá trị trong tư tưởng của Epicurus. Như tổng thống Mỹ Thomas Jefferson nhận định: “Tôi xem những học thuyết chân chính (chứ không phải những gì bị gán cho) của Epicurus là bao hàm toàn bộ những gì lý trí trong luân lý học được kế thừa từ Hy Lạp và La Mã” [9, Tr. 148].

2.3. Nhận xét về tư tưởng đạo đức học của Epicurus

Thứ nhất, tính nhân văn trong đạo đức học của Epicurus. Triết gia này đã khẳng định đạo đức học không có mục tiêu nào khác hơn là hạnh phúc của con người. Nhưng, sự khác biệt tạo nên dấu ấn của Epicurus ở chỗ: Ông không tập trung khuyến khích con người phấn đấu vì những lợi ích đến từ bên ngoài mà người thường hay theo đuổi như danh vọng, địa vị, quyền

lực, tài sản. Trái lại, Epicurus nhấn mạnh đến sự bình an của nội tâm mới là điều cốt yếu của hạnh phúc. Từ đó, con người cá nhân được đề cao và hạnh phúc không phải chỉ là hạnh phúc chung của xã hội, mà còn là hạnh phúc của cá nhân. Hơn nữa, bối cảnh lịch sử Hy Lạp hóa cho thấy con người đang phải đương đầu với chiến tranh, sự mất ổn định của xã hội và sự khủng hoảng về tư tưởng. Nên đạo đức học của Epicurus xuất hiện như một giải pháp cho con người trong hoàn cảnh ấy.

Thứ hai, đạo đức học của Epicurus chống thói mê tín. Chúng ta đã biết rằng, Hy Lạp cổ đại tồn tại nhiều quan niệm thần thoại và vai trò chi phối của thần linh đối với đời sống con người. Từ đó, con người nảy sinh tâm lý sợ hãi, nghĩ rằng hạnh phúc thuộc thẩm quyền của thần linh, cụ thể là sự thưởng – phạt của các vị thần. Cùng với đó, cái chết trở nên ma mị và khiến con người bất an, lo sợ trước nó. Nhưng, đạo đức học của Epicurus với những quan niệm duy vật đã khẳng định hạnh phúc phải do con người làm chủ. Con người là chủ thể quyết định cuộc đời chính mình có hạnh phúc hay khổ đau, chứ không phải các thế lực siêu nhiên, thần bí. Và cái chết là một sự việc thể hiện lẽ tự nhiên của thế giới khách quan, thay vì sợ hãi và né tránh nó, con người nên tận hưởng niềm vui của đời sống và bình thản đón nhận nó. Một cuộc đời hoàn hảo không nằm ở việc nó ngắn hay dài, mà là nó có những phẩm chất khôn ngoan, tiết độ và đạt được sự an vui sâu sắc từ bên trong tâm hồn.

Thứ ba, đạo đức học của Epicurus có tính ứng dụng cao. Epicurus không sa đà vào các vấn đề siêu hình học và thuần túy tư biện, mà ông luôn chú trọng đến tác dụng thực tế của triết học. Do đó, Epicurus đã đưa ra những quan niệm thực hành đạo đức như ở trên đã nói. Nếu suy xét kỹ, chúng ta sẽ nhận ra đạo đức học của Epicurus có một mức độ hài hòa nhất định. Bởi vì, ông đề cao vai trò của giác quan trong việc đưa đến hạnh phúc, nhưng cũng không bỏ sót vai trò của lý trí (khôn ngoan, tiết độ). Và ngược lại, Epicurus không quá nhấn mạnh lý trí đến mức loại bỏ những cảm xúc, như quan niệm của chủ nghĩa Khắc kỷ. Trong xã hội đương đại, đạo đức học của Epicurus có thể được tham khảo như những lời khuyên hữu ích cho con người trong việc xây dựng một đời sống hạnh phúc.

Có thể thấy, đạo đức học của Epicurus dù tạo ra không ít tranh cãi trong lịch sử, nhưng nó đã ảnh hưởng đến các triết gia hậu bối. Và đặc biệt ảnh hưởng đến Bentham và J.S. Mill trong việc hình thành thuyết công lợi (utilitarianism) ở thế kỷ XIX, cũng như các quan niệm đạo đức khác.

3. Kết luận

Triết học của Epicurus với đóng góp to lớn nhất là tư tưởng đạo đức học, đã gắn liền triết học với đời sống, lý luận đi đôi với thực tiễn. Những tư tưởng đó đã giải thích nhiều vấn đề về cuộc sống của con người trong bối cảnh lịch sử thời kỳ Hy Lạp hóa đầy bất ổn về kinh tế, chính trị – xã hội. Từ việc áp dụng vật lý học, cụ thể là nguyên tử luận vào đạo đức học, chủ nghĩa

Epicurus đã giải phóng con người khỏi các định kiến, niềm tin sai lệch về bản chất tôn giáo và đời sống để trở nên hoàn toàn tự do – làm chủ bản thân, biết sử dụng khoái lạc tinh thần cho hạnh phúc, sống một cuộc đời giản dị và chan hòa với tình thân hữu tốt đẹp. Trong bối cảnh hiện đại, con người vẫn không ngừng suy tư về chính mình và thế giới để tìm giải pháp cho những vấn đề của đời sống và quan trọng nhất là khát khao hạnh phúc. Con người càng ngày càng thúc đẩy nền văn minh phát triển, đạt được nhiều thành tựu và tiến bộ, chúng ta đã từng bước khám phá sự bao la của vũ trụ, vực thăm đáy đại dương và cả những vi sinh vật vô cùng bé nhỏ. Nhưng đồng thời, hàng loạt các vấn đề khác lại nảy sinh, những mâu thuẫn mới liên tục xuất hiện, tư duy duy lý và khoa học của con người vấp phải những trở ngại quá lớn. Đứng trước thực trạng đó, nhìn lại thời kỳ Hy Lạp hóa, chúng ta bắt gặp những lời khuyên vô cùng hữu ích của Epicurus. Đó là các bài học bằng cách thực hành triết học mà ông đã gợi ý, thiết lập lại cách sống toàn diện hơn, trong đó đặt vấn đề ý nghĩa của đời sống – hạnh phúc lên vị trí quan trọng. Nghiên cứu tư tưởng đạo đức học của Epicurus là một việc làm hữu ích, chúng ta sẽ có những phương hướng đúng đắn cho đời sống của mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Forrest E. Baird (2006), *Tuyển tập danh tác triết học từ Plato đến Derrida*, Đỗ Văn Thuấn và Lưu Văn Hy dịch, Nxb. Văn hóa – Thông tin, Hà Nội.
2. Will Durant (2022), *Câu chuyện triết học*, Hoàng Đức Long dịch, Nxb. Thế giới, Hà Nội.
3. Johannes Hirschberger (2020), *Lịch sử triết học*, tập 1, Dương Anh Xuân và Thánh Pháp dịch, Nxb. Tri thức, Tp. Hồ Chí Minh.
4. Diogenes Laertius (2023), *Cuộc đời của các triết gia nổi tiếng*, Nguyễn Thanh Xuân dịch, Nxb. Đà Nẵng, Đà Nẵng.
5. C. Mác và Ph. Ăngghen (2000), *Toàn tập*, tập 40, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội.
6. Friedrich Nietzsche (2023), *Ý chí quyền lực*, tập 1, Nguyễn Sỹ Nguyên dịch, Nxb. Khoa học xã hội, Tp. Hồ Chí Minh.
7. Bertrand Russell (2023), *Lịch sử triết học phương Tây*, tập 1, Hồ Hồng Đăng dịch, Nxb. Thế giới, Hà Nội.
8. Seneca (2022), *Những bức thư đạo đức*, tập 1, Andy Lương dịch, Nxb. Thế giới, Hà Nội.
9. Eric Weiner (2022), *Lên tàu cùng Socrates*, Lê Hải Dung dịch, Nxb. Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.