

Ứng dụng triết lý Nho giáo để xây dựng cuộc sống hạnh phúc và thành công trong bối cảnh hiện đại

Phạm Thị Thanh Hằng*, Đỗ Văn Dũng**

Nhận ngày 25 tháng 9 năm 2024. Chấp nhận đăng ngày 27 tháng 11 năm 2024.

Tóm tắt: Nho giáo là một hệ thống đạo đức, triết học xã hội, triết học giáo dục và triết học chính trị do Khổng Tử khởi xướng và được các môn đồ của ông phát triển với mục đích xây dựng một xã hội hài hoà, con người biết ứng xử theo lẽ phải, đất nước thái bình, thịnh vượng. Bài viết này nghiên cứu triết lý Nho giáo, làm rõ quan điểm về “ngũ thường” với Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín và qua đó định hướng cách ứng dụng triết lý Nho giáo để xây dựng đời sống thành công và hạnh phúc cho con người trong bối cảnh hiện đại. Bài viết giới hạn phân tích trong cuốn sách *Luận ngữ* của Khổng Tử và bổ sung từ một số nghiên cứu khác.

Từ khóa: Khổng Tử, triết học Nho giáo, hạnh phúc, thành công, phát triển con người.

Phân loại ngành: Triết học

Abstract: Confucianism is a system of ethics, social philosophy, educational philosophy, and political philosophy initiated by Confucius and further developed by his disciples with the purpose of creating a harmonious society, where individuals act according to moral principles, fostering national peace and prosperity. This paper aims to delve into Confucian philosophy, elucidating the concept of the “Five Constants” - Benevolence, Righteousness, Propriety, Wisdom, and Fidelity, and guiding the application of Confucian principles to achieve a successful and happy life in the modern context. The analysis is primarily based on Confucius' book *Analects*, supplemented by insights from other research studies.

Keywords: Confucius, Confucian philosophy, happiness, success, human development.

Subject classification: Philosophy

1. Giới thiệu

Triết học Nho giáo, khởi nguồn từ Khổng Tử (551-479 TCN) và được phát triển bởi các học trò như Mạnh Tử (371-289 TCN), đã hình thành qua hàng nghìn năm, đóng vai trò nền tảng trong giáo dục, đạo đức và tư tưởng chính trị Đông Á. Theo Koller, John M (1985) nội dung chủ đạo của Nho giáo bàn luận về con người, gia đình và xã hội, gồm hệ thống quan điểm về cuộc sống và lời khuyên về cách sống một cuộc đời tốt đẹp, ý nghĩa. Qua nhiều thăng trầm lịch sử, những lời dạy cô xưa giàu trí tuệ, sâu sắc, đã được phát triển và lan truyền qua nhiều thế kỷ, vẫn tiếp tục khẳng định được sức ảnh hưởng to lớn đối với con người ngày nay.

Trước đây, ở Việt Nam đã có nhiều nhà nghiên cứu quan tâm và làm rõ về triết lý Nho giáo như: Phan Bội Châu, Trần Trọng Kim, Đào Duy Anh, Dương Quảng Hàm, Ngô Tất Tố, Nguyễn Duy Cần, Kim Định... Về sau, có Cao Xuân Huy, Trần Văn Giàu, Trần Đình Hượu, Quang Đạm, Trịnh Doãn Chính,... Nhưng hầu hết các nghiên cứu ấy đều đứng ở góc nhìn triết học, sử học hoặc văn học. Các khía cạnh được nói nhiều vẫn là tư tưởng, giáo dục, văn học và Nho giáo Việt Nam (Lý Tùng Hiếu, 2015). Mặc dù, những nghiên cứu này đã có

* Trường Khoa học Liên ngành và Nghệ thuật, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Email: hangptt.sis@vnu.edu.vn

** Học viện Tâm Thái Masterlife.

Email: dungtamthai3003@gmail.com

đóng góp lớn trong việc tìm hiểu triết lý Nho giáo, nhưng những chỉ dẫn ứng dụng Nho giáo trong đời sống nhằm đạt được hạnh phúc và thành công vẫn còn là khoảng trống. Trong khi nhu cầu có được hạnh phúc và thành công luôn là ước vọng của con người từ ngàn xưa đến nay. Bên cạnh đó, với sự tiến bộ không ngừng của kinh tế và sự phát triển vượt bậc của khoa học công nghệ, đặc biệt là công nghệ thông tin hiện nay, đã gây ra một sự biến đổi to lớn trong cách nhìn nhận thế giới và định hình nhận thức về nhân sinh của con người. Một số hệ giá trị và văn hoá cơ bản đã trải qua một quá trình biến đổi sâu sắc, tạo ra những thách thức mới về tâm lý, xã hội và đời sống cá nhân. Trong xã hội hiện đại, Nho giáo đóng vai trò quan trọng như một nguồn di sản vô giá, mang lại cái nhìn sâu sắc về bản chất con người, xã hội và ý nghĩa của cuộc sống. Do đó, việc nghiên cứu và ứng dụng triết lý Nho giáo trong đời sống không chỉ giúp tái định hình các giá trị đạo đức, văn hóa, mà còn cung cấp thêm nền tảng vững chắc để con người đạt được hạnh phúc và thành công bền vững. Từ nguồn tư liệu chính là cuốn *Luận ngữ*¹ của Khổng Tử và một số nghiên cứu khác, bài viết này làm rõ quan điểm về “ngũ thường” với: Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín trong triết lý Nho giáo và qua đó định hướng cách ứng dụng triết lý Nho giáo để xây dựng đời sống thành công và hạnh phúc cho con người trong bối cảnh hiện đại.

2. Khái quát về triết lý Nho giáo

2.1. Sự hình thành triết lý Nho giáo và quá trình du nhập, phát triển tại Việt Nam

Triết lý Nho giáo là một hệ thống đạo đức, triết học xã hội và giáo dục nhằm xây dựng một xã hội hài hòa, nơi con người ứng xử theo đạo đức và lễ phải (Nguyễn Tài Đông, 2009; Nguyễn Thị Lan, 2013). Khởi đầu từ Khổng Tử (551 TCN - 479 TCN) và phát triển qua Mạnh Tử, Nho giáo hình thành từ thời Tây Chu, được Chu Công Đán và Khổng Tử phát triển và hệ thống hoá thành Tứ Thư² và Ngũ Kinh³, đặt con người làm trung tâm.

Tại Việt Nam, Nho giáo ảnh hưởng sâu rộng trong nhiều thế kỷ, từ thời kỳ Bắc thuộc đến các triều đại phong kiến như Lý, Trần, Lê, Nguyễn, góp phần duy trì trật tự xã hội, phát triển kinh tế và văn học. Trong giai đoạn đầu, Nho giáo được truyền vào một cách áp đặt. Từ thế kỷ X-XV, Nho giáo được tiếp nhận chủ động, mang tính dân tộc và thực tiễn, phát triển song hành với Phật giáo và Đạo giáo trong hệ tam giáo đồng nguyên. Đến các triều đại Lê và Nguyễn, Nho giáo đóng vai trò trong củng cố hệ thống tập quyền và các chuẩn mực đạo đức. Vào cuối thế kỷ XIX, Nho giáo gặp thử thách bởi tư tưởng phương Tây trong bối cảnh thuộc địa hoá. Sau năm 1975, vai trò của Nho giáo suy giảm trước sự lên ngôi của chủ nghĩa Mác – Lê-nin, nhưng từ cuối thế kỷ XX, các giá trị Nho giáo như tôn trọng gia đình và đạo đức cá nhân dần được hồi sinh trong xã hội Việt Nam.

Nhìn chung, dù trải qua thăng trầm, Nho giáo đã để lại dấu ấn sâu đậm trong văn hoá và tư tưởng Việt Nam, hình thành các giá trị đạo đức truyền thống và vẫn được nhiều thế hệ người Việt coi trọng và gìn giữ.

2.2. Những nguyên tắc cơ bản của triết lý Nho giáo

Trong di sản triết học Nho giáo, *Luận ngữ* là tác phẩm trọng yếu, được hoàn thiện từ thời Tiền Hán, gồm 20 chương ghi lại lời giảng và đối thoại của Khổng Tử với học trò. Tư tưởng chủ đạo của *Luận ngữ* nhấn mạnh việc tu dưỡng đạo đức và giữ lễ, hướng người quân tử theo “Ngũ Thường”: Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí và Tín. Những giá trị này là nguyên tắc nền tảng cho Triết học Nho giáo, không chỉ góp phần hoàn thiện nhân cách cá nhân mà còn xây dựng gia đình hoà thuận và xã hội phồn vinh.

¹ “Luận ngữ” là một cuốn sách do Khổng Tử và những đệ tử của mình biên soạn.

² Tứ Thư là tác phẩm kinh điển của Nho học Trung Hoa, gồm: *Đại học*, *Trung dung*, *Luận ngữ*, *Mạnh Tử*.

³ Ngũ Kinh là năm quyển kinh điển trong văn hoá Trung Hoa dùng làm nền tảng trong Nho giáo, gồm: *Kinh Thi*, *Kinh Thư*, *Kinh Lễ*, *Kinh Dịch*, *Kinh Xuân Thu*.

2.2.1. Nhân

Nhân, trong triết học Nho giáo, được Khổng Tử xem là đức tính nền tảng, là gốc rễ của đạo đức và là yếu tố cốt lõi làm nên sự khác biệt trong mỗi con người. Nhân không chỉ biểu hiện qua lòng yêu thương và sự tử tế với người khác, mà còn qua tinh thần vị tha, trắc ẩn, và sự thiện lương không vụ lợi. Theo Khổng Tử, người quân tử phải giữ được đức Nhân mọi lúc, mọi nơi, như lời ông nói: “Người quân tử mà bỏ đức nhân thì làm sao được gọi là quân tử” (Khổng Tử, 1995, IV.5). Người có đức nhân thì coi trọng việc tu dưỡng bản thân, lấy việc điều chỉnh, sửa đổi bản thân là mục tiêu đầu tiên thay vì kỳ vọng nơi người khác. Nhờ vậy, bản thân có được những phẩm tính tốt đẹp, giữ được hoà khí trong mối quan hệ tương tác với người khác. Khi được Trọng Cung hỏi về Nhân, Khổng Tử đáp: “Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người” (Khổng Tử, 1995, XII.2). Ở đoạn khác: “Kẻ Nhân là kẻ muốn lập cho mình thì lập cho người, kẻ muốn cho mình nên thì lo cho người nên. Có thể lấy mình mà xử với người, ấy gọi là đường lối của Nhân” (Khổng Tử, 1995, VI.28). Theo đó, Nhân là tôn trọng phẩm giá và lợi ích của tha nhân, là thực lòng mong muốn người khác có cuộc sống tốt đẹp. Đức Nhân không chỉ giới hạn trong mối quan hệ cá nhân, mà còn định hướng cho sự hài hoà trong gia đình và phồn vinh của xã hội. Theo Karl Jaspers (1946), Nhân là linh hồn của mọi đức tính. Trong *Luận ngữ*, VI.5, Khổng Tử khẳng định: “Giàu và sang, ai cũng muốn, nhưng chẳng phải đạo mà được giàu sang thì người quân tử chẳng màng. Nghèo và hèn, ai cũng ghét, nhưng chẳng lỗi đạo mà phải nghèo thì người quân tử chẳng bỏ”. Lời Khổng Tử cho thấy “Nhân” là giá trị, là nhân cách sống. Nhân là tình yêu thương đích thực dành cho bản thân, dành cho gia đình và cho mọi người. Tình yêu này mang đến cho con người sức mạnh để tận tâm cống hiến, cho đi, chia sẻ và giúp đỡ mang lại lợi ích cho người khác. Tình yêu này giúp mỗi cá nhân có thể kiến tạo đời sống cá nhân, gia đình và xã hội thái hoà.

2.2.2. Lễ

Lễ là một nguyên tắc quan trọng được Khổng Tử nhắc đến nhiều lần trong *Luận ngữ*. Khái niệm Lễ đầu tiên được nhắc đến là các nghi lễ trong bối cảnh xã hội thời Khổng Tử như: Quan lễ, Hôn lễ, Tang lễ, Tế lễ... Theo đó, Lễ là những hoạt động mang tính chất tôn giáo trong cộng đồng. Với cách hiểu này, Lễ được coi như những quy định, quy ước, là phong tục, tập quán và là những định chế thứ bậc, danh phận có tính chất chặt chẽ trong những hành động của cá nhân, gia đình và xã hội nhằm duy trì trật tự xã hội. Cách hiểu thứ hai về Lễ là các quy tắc ứng xử xã hội, là cách cư xử đúng đắn của con người. Lễ định hướng hành vi chuẩn mực cho con người và giúp con người đối nhân xử thế thuận lòng nhân. Khổng Tử dạy học trò: Cái gì không hợp Lễ thì đừng nhìn, không hợp Lễ thì đừng nghe, không hợp Lễ thì đừng nói, không hợp Lễ thì đừng làm (Khổng Tử, 1995, XII.1). Theo lời dạy của Khổng Tử, Lễ thiên trọng về cái quy củ tích cực, định hướng cho con người nên làm gì và không nên làm gì. Người quân tử nếu không biết Lễ, làm sao đứng ở cõi đời được (Khổng Tử, 1995, XX). Nho Giáo đề cao việc thực hành Lễ trong đời sống cá nhân và trong tương tác với các mối quan hệ xã hội. Thực hành Lễ giúp tu thân và luyện rèn kỷ luật đạo đức. Người quân tử thực hành Lễ là cần “khắc kỉ” “ché ngự mình trở về với Lễ”, là Nhân. Một ngày khắc kỉ trở về Lễ thì khắp thiên hạ sẽ khen đức nhân của mình. Khổng Tử cũng nói: “Người không có đức Nhân thì Lễ mà làm gì? Thiếu Nhân thì Lễ chỉ là hình thức giả dối”. Trong tư tưởng của ông, Lễ được hiểu trọn vẹn với cả hai tầng nghĩa của những gì biểu hiện bên ngoài thông qua nghi thức, hành vi, ứng xử, đối đãi với người, với việc và cần xuất phát từ tầng sâu bên trong của Lễ là tình cảm, cảm xúc chân thành từ nội tâm của con người. Biểu hiện chân thật bên trong hình thức của Lễ là sự cao quý và là ý nghĩa đích thực của Lễ. Khổng Tử cho rằng, theo Lễ thì luôn “cư xử khiêm cung và làm việc kính cẩn” (Khổng Tử, 1995, XIII.19). Nghĩa rằng, con người khi đối xử với người khác sẽ khiêm cung vì trọng

người chân thành, cũng như khi làm việc thì tỷ mỉ, cẩn thận, trách nhiệm, tận lực, tận tâm mà hoàn thành đó là thực hành Lễ. Nho giáo coi Lễ là một bộ phận của Nhân. Nhân là gốc, Lễ là ngọn. Ở đây, tư tưởng về Lễ của Khổng Tử đã đạt đến tầm tư tưởng nhân văn sâu sắc. Khi tất cả con người trong xã hội cùng nhận thức, thấu hiểu và thực hành được Lễ thì ở đó mỗi người đã có thể đạt tới ý thức tự giác, trách nhiệm và kỷ luật trong việc tu thân, rèn đức và luyện trí để trở thành những cá nhân hoàn thiện góp phần xây dựng xã hội tốt đẹp.

2.2.3. Nghĩa

Nghĩa là lễ phải, là hành động chính nghĩa, là tinh thần trách nhiệm với gia đình, xã hội, quốc gia và thế giới. Đó là hành động tốt đẹp của người quân tử là hành động những gì đúng đắn, tốt đẹp mang lại giá trị cho người khác. Khổng Tử dạy rằng, “người quân tử làm việc cho thiên hạ, không nhất thiết là phải như thế này, không nhất thiết phải như thế kia, cứ hợp nghĩa thì làm” (Khổng Tử, 1995, IV.10). Hành động của con người cần phải dựa vào hợp nghĩa thì làm, điều gì nên làm thì làm, điều gì không nên làm thì không làm. Theo đó, người nhân nghĩa, thấy việc gì nên làm mà không làm thì lương tâm sẽ bất an. Thế nên, theo nghĩa là thấy việc gì đáng làm thì làm đến cùng, không mưu tính tư lợi và hậu quả đó là hành động hợp nghĩa. Việc đáng làm ở đây là việc mang lại lợi ích cho tập thể, cho dân tộc và quốc gia. Việc làm đó xuất phát từ trí tuệ và nghĩa hiệp của người quân tử với ước muốn mang đến nhiều giá trị và lợi ích cho cộng đồng không vì tư lợi. Trong *Luận ngữ*, ở chương IV.16, Khổng Tử cũng dạy: “Người quân tử hiểu rõ về nghĩa, tiêu nhân hiểu rõ về lợi” (Khổng Tử, 1995). Ý nói, người quân tử khi hành động luôn hướng tới vì lợi ích, nhu cầu của người khác. Khổng Tử cho rằng, người quân tử luôn lấy nghĩa làm gốc, suốt đời phấn đấu vì sự nghiệp mang lại thành công và lợi ích cho toàn thể. Đó là triết lý sống cao cả và đạo đức của người quân tử. Triết lý hành động vì nghĩa vượt lên trên cái hành động theo những nguyên tắc của chuẩn mực thông thường, là hành động của người có trí tuệ, với hiểu biết sâu sắc về điều gì là “thật đúng”, “thật nên làm” vì có lợi cho toàn cục, thuận theo thiên lý mà không một chút tư lợi cá nhân. “Nghĩa” trong triết lý Khổng Tử là tôn chỉ định hướng cho con người vượt qua cái tùy tiện trong hành động, vượt qua cái thích thì làm, không thích thì bỏ, đạt đến trạng thái việc gì đáng làm, hợp nghĩa, thì dù khó khăn thế nào cũng gắng hết sức làm. Nhờ vậy, hình thành đức tính cao quý ngay thẳng, chính trực, chân thành nên được người kính cần trân trọng. Một người có thể hành động theo nghĩa là người hành được đức nhân. Nhân và Nghĩa có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, hình thành nên phẩm chất đạo đức tốt đẹp của con người và cũng là bản chất, tinh thần trong tư tưởng Triết học Nho giáo.

2.2.4. Trí

Trí là sự minh mẫn, sáng suốt, là khả năng phân biệt được điều đúng sai. Khổng Tử dạy, người Trí thì không mê hoặc, biết điều nên làm và xử sự phù hợp với đạo lý. Ông cho rằng, Trí là cần thiết cho bất kỳ đức tính nào. Bởi nếu đức Nhân mà không có Trí thì không phân biệt được người xấu, người tốt, không biết phải giúp người ra sao, trong hoàn cảnh nào; đức Dũng mà không có trí thì sẽ làm bậy, nguy cho mình, cho người. Trong quan điểm của Khổng Tử, Trí là năng lực hiểu biết sâu sắc, tường tận và chân thực về mọi sự. Nhờ vậy, người có Trí là người có khả năng hiểu được mình, biết được người nên hành động giúp người mà không hại đến mình. Khi được Phàn Trì hỏi về Trí, Khổng Tử đáp: “Chuyên tâm làm việc nghĩa giúp người, kính nhưng tránh xa quỷ thần; đó có thể gọi là Trí” (Khổng Tử, 1995, VI.20). Lời chỉ dẫn của Khổng Tử cho thấy người có Trí trước hết cần làm việc nhân nghĩa giúp người, thông qua đó giúp được bản thân mình. Năng lực phân biệt điều đúng, điều tốt để hành sự vì người và vì được cả mình đó là trí tuệ. Vậy trí tuệ ấy từ đâu mà có được? Theo Khổng Tử, học tập là con đường duy nhất để có được trí tuệ. Sự “Học” mà Khổng Tử nhắc đến là học đạo. Ông nói: “Đề tâm trí vào đạo, giữ gìn đức, nương theo đức

nhân, vui với lục nghệ” (Khổng Tử, 1995, VII.6) và “Quân tử phải học mới thấu được đạo” (Khổng Tử, 1995, XIX.7). Học đạo là học đường lối, học chân lý. Khi mười lăm tuổi, Khổng Tử đã để hết tâm trí vào việc học. Cái học của Ông là học đạo, rèn đức, nâng cao đức tính và để có trí tuệ. Cái học đó mang đến niềm vui cho bậc Thánh nhân, đến độ “sáng nghe đạo, chiều chết cũng vui” (Khổng Tử, 1995, IV.8). Khổng Tử đặc biệt nhấn mạnh đến việc kết hợp giữa học tập và suy ngẫm cá nhân mới có trí tuệ thực sự, bởi: “Học mà không suy nghĩ, ắt mờ mịt; suy nghĩ mà không học, ắt nguy hại” (Khổng Tử, 1995, II.15). Một người nếu chỉ học tập kiến thức đơn thuần mà thiếu sự vận dụng vào thực tiễn, thiếu sự suy ngẫm đúc kết tư kiến cho mình thì sự học tập đó chỉ thiên về lý thuyết. Nhưng nếu một người tư duy mà thiếu sự chuyên tâm nghiên cứu thì dễ trở thành thiên lệch. Do đó, trong quá trình tiếp thu giáo dục, sự học tập liên tục kết hợp với chuyên tâm suy ngẫm là cách để con người có kiến thức và đạt được trí tuệ. Trong *Luận ngữ*, Khổng Tử dạy học trò rằng, có ba phương pháp học để có trí tuệ: “Thứ nhất là bằng sự suy ngẫm, là cách cao quý nhất; thứ hai là bằng cách bắt chước, là cách dễ dàng nhất; và thứ ba là do kinh nghiệm, đó là điều cay đắng nhất”. Theo đó, phương cách đầu tiên để có trí tuệ bằng cách suy ngẫm kích thích tư duy, hai phương pháp còn lại chủ yếu do việc học và hành theo mà có được. Rõ ràng, trong quan niệm của Nho giáo, “học không biết mệt mỏi” vừa là cơ sở hình thành, vừa là một biểu hiện của “trí tuệ” và “trí tuệ” đó được nhìn nhận nhiều hơn ở góc độ đạo đức, một phẩm tính quan trọng của bậc Thánh nhân. Nhờ có Trí tuệ đạo đức giúp con người phát triển bản thân và cải đổi xã hội (Lại Quốc Khánh, 2010).

2.2.5. Tín

Tín là đức hạnh thứ năm trong triết lý Nho giáo. Khi được học trò hỏi về cách làm Nhân, Khổng Tử chỉ dẫn tu dưỡng và thi thành năm đức “Cung, khoan, tín, mẫn, tuệ” cho thiên hạ gọi là Nhân (Khổng Tử, 1995, XVII.6). Trong đó, Tín được hiểu là sự trung thực, niềm tin tưởng, chân thành trong lời nói và việc làm. Tín là đức tính quan trọng trong việc đối nhân xử thế với người khác. Người thành tín thì lời nói và việc làm thống nhất với nhau nên có được lòng tin của người khác, được mọi người tín nhiệm. Khổng Tử từng nói: “Người ta không trọng cái chữ tín thì không thể biết mình như thế nào?” (Tạ Ngọc Ái, 2005). Một người không coi trọng chữ tín sẽ không trung thực với lòng mình, không trung thực trong lời nói, hành động nên rất khó có niềm tin nơi bản thân mình và khó có thể xây dựng duy trì mối quan hệ xã hội tốt đẹp. Khổng Tử dạy người Quân Tử nên theo “thành tín mà làm”. Ông khuyến khích con người luôn trung thành, đáng tin cậy trong lời nói và hành động. Thực hiện được điều này sẽ giúp mỗi người xây tạo được những mối quan hệ tốt đẹp và bền vững. Khổng Tử nhấn mạnh rằng ngay cả khi con người ở những nơi xa xôi hoặc trong các cộng đồng lân cận, nếu vẫn duy trì được phẩm đức trung thực, tôn trọng và thành tín thì con người sẽ luôn có được lòng tin, mối quan hệ hài hoà với người khác. Trọng chữ Tín, nhưng Khổng Tử cũng nhắc nhở người Quân Tử cần hành động theo chính nghĩa chứ không nên vì điều tín nhỏ trong một số hoàn cảnh mà bỏ qua đại nghĩa lớn lao, Ông nói: “Người quân tử lấy Nghĩa làm chính, theo Lễ mà làm, theo khiêm tốn mà nói, theo thành tín mà làm, quân tử thay” (Khổng Tử, 1995, XV.17). Như vậy, thực hành “Tín” đóng vai trò quan trọng trong hành trình hoàn thiện nhân cách, đức hạnh của người quân tử để đạt được thành công trong các mối quan hệ xã hội và sự tôn trọng từ người khác trong các liên duyên tương tác.

Vậy mục đích của Ngũ thường là gì? Những lời dạy của Đức Khổng Tử về Ngũ thường: Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín là “kim chỉ nam” định hướng con người tu dưỡng để trở thành Người quân tử - Người có đức hạnh. Đây cũng là lý tưởng mà tất cả mọi người theo Nho giáo đều nỗ lực tu dưỡng để đạt được.

3. Ứng dụng triết lý Nho giáo phát triển cuộc sống thành công và hạnh phúc trong bối cảnh hiện đại

3.1. Khái quát bối cảnh hiện đại và nhu cầu thành công và hạnh phúc của con người

Xã hội hiện đại đang phát triển nhanh chóng với sự bùng nổ của công nghệ, toàn cầu hoá và cạnh tranh kinh tế mạnh mẽ. Điều này tạo ra những cơ hội lớn nhưng đồng thời cũng đặt ra những thách thức và gây nhiều áp lực trong công việc cũng như trong đời sống mỗi cá nhân. Môi trường cạnh tranh gay gắt giữa các cá nhân và tổ chức dẫn đến áp lực trong việc đạt được thành công về mặt vật chất và sự nghiệp, thúc đẩy mỗi cá nhân nỗ lực cải thiện bản thân, dẫn đến căng thẳng tinh thần. Tham vọng đạt được vật chất, địa vị và quyền lực gây áp lực cho chính mỗi người trong hành trình cuộc sống, là nguyên nhân khiến con người thiếu thốn thời gian thư giãn dành cho bản thân và gia đình. Điều này dẫn đến vấn đề nhiều người thành công về vật chất nhưng tâm trí bất an. Rất nhiều nghiên cứu trong những năm gần đây ở lĩnh vực tâm lý học, y học và khoa học xã hội đã chứng minh rằng, áp lực và căng thẳng từ cuộc sống hàng ngày có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tinh thần, hành vi (ER, 2000) và trạng thái cảm xúc của con người (Neil Schneiderman¹, 2005). Các nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng, những áp lực, căng thẳng có thể gây ra vấn đề về sức khỏe tinh thần như trầm cảm, lo âu. Ngày nay, con người có điều kiện vật chất và phương tiện sống tốt hơn nhưng không tận hưởng được cuộc sống trọn vẹn và không cảm thấy hạnh phúc. Trong nghiên cứu của Diener, E., & Seligman, M. E. P (2004) với chủ đề vượt qua tiền bạc - hướng đến một nền kinh tế thịnh vượng, cũng chỉ ra rằng, trong những thập kỷ qua, mặc dù kết quả về vật chất, kinh tế đã tăng mạnh nhưng không có sự gia tăng nào về mức độ hài lòng trong cuộc sống ở giai đoạn này và có sự gia tăng đáng kể về trầm cảm và mất lòng tin đối với cuộc sống. Mặc dù nghịch lý đó đang tồn tại trong xã hội hiện đại nhưng nhu cầu thành công và hạnh phúc của mỗi người trong mọi thời đại luôn là nhu cầu chính đáng. Con người mong muốn vừa có thành công về nghề nghiệp, vừa giàu có vật chất, vừa có hạnh phúc trong cuộc sống cá nhân, với sự thoải mái về tinh thần và cân bằng về cảm xúc. Hơn nữa, nhu cầu cân bằng giữa công việc và cuộc sống, vừa đạt được thành tựu nhưng cũng tìm thấy sự thanh thản trong tinh thần, là một trong những yếu tố quan trọng của con người hiện đại, là kỳ vọng lớn nhất của mọi người trong xã hội (Kariyawasam, T, 2019).

Trong xã hội hiện đại, có nhiều quan điểm khác nhau về thành công và hạnh phúc. Thành công thường được đo lường qua các yếu tố vật chất và địa vị xã hội như tiền bạc, quyền lực và danh tiếng. Tuy nhiên, nghiên cứu của Diener và Oishi (2000) cho thấy rằng mặc dù thành công tài chính có thể mang lại sự thỏa mãn tức thời, nhưng nó không nhất thiết tạo ra hạnh phúc lâu dài. Hạnh phúc bền vững có liên quan chặt chẽ đến sự cân bằng giữa các yếu tố vật chất và tinh thần, bao gồm mối quan hệ cá nhân, sự cống hiến cho cộng đồng, và sự phát triển bản thân về trí tuệ và đạo đức (Seligman, 2002). Một cuộc sống thành công, hạnh phúc là một cuộc sống tốt đẹp (Veenhoven, 2017). Ở đó, con người đạt được mục tiêu cá nhân, hài lòng về cuộc sống cá nhân, gia đình, có khả năng chung sống hoà hợp với chính mình và những người khác (Veenhoven, 1984; Fordyce, 1972; Baumeister et al, 2002; OECD, 2013). Vậy, làm thế nào để con người có được cuộc sống tốt đẹp, thành công và hạnh phúc? Aristotle (1984) cho rằng con người không thể có được hạnh phúc nếu không có đạo đức. Con người có thể sống tốt, làm tốt sẽ có được hạnh phúc và an lành. Sống tốt, làm tốt gắn liền với trí tuệ, đạo đức và thể chất của đời sống con người (Spiecker, 1999). Theo Shirong Luo (2019), hạnh phúc là một điều kiện mà mỗi người phải chuẩn bị, vun trồng và bảo vệ. Con người có thể đạt được hạnh phúc thông qua việc thực hành sống đạo đức, tuân thủ các nguyên tắc của triết lý và thực hiện trách nhiệm đối với bản thân và xã hội. Triết lý Nho giáo coi hạnh phúc và đạo đức gắn bó chặt chẽ với nhau. Hạnh phúc không thể tách rời khỏi các giá trị cơ bản khác, quan trọng nhất là đức hạnh hay lòng tốt đạo đức. Hạnh phúc bắt nguồn

từ gia đình và cộng đồng. Theo quan điểm Nho giáo, việc phát triển các mối quan hệ tốt đẹp giữa con người với nhau đòi hỏi phải phát triển đạo đức, thiết lập gia đình và cộng đồng nề nếp (Richard Kim, 2020). Và nếu ai đó có đức hạnh thì người đó đã đạt được những điều kiện cần thiết để sống một cuộc sống tốt đẹp (Guoqing Zhang, 2008). Do đó, triết lý Nho giáo với các giá trị về Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín có thể được ứng dụng để giúp con người tu dưỡng, rèn luyện đạt được sự cân bằng trong cuộc sống hiện đại.

3.2. Ứng dụng triết lý Nho giáo phát triển cuộc sống thành công và hạnh phúc cho cuộc sống hiện đại

Triết lý Nho giáo, ra đời hơn hai nghìn năm trước nhưng đến nay vẫn mang lại những giá trị nhân văn sâu sắc. Những triết lý cổ xưa này đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục đạo đức, tư tưởng người quân tử “tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ” thời bấy giờ mà còn có ý nghĩa ứng dụng trong đời sống giúp con người hiện nay xây dựng đời sống thành công và hạnh phúc, bao gồm:

Thứ nhất, phát triển lòng nhân ái: Nhân ái là lòng yêu thương con người, là “thương người như thể thương thân”. Tình yêu thương giúp con người sống hòa hợp, tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp và bền vững trong cộng đồng. Lòng nhân ái không chỉ đơn thuần là sự quan tâm, giúp đỡ lẫn nhau, mà còn là nền tảng để xây dựng một xã hội công bằng và phát triển. Triết lý Nho giáo đề cao lòng “Nhân” như nhân cách cốt tuỷ mà người quân tử thời xưa cần tu dưỡng. Trong xã hội hiện nay, khi mỗi cá nhân đề cao và thực hành lòng nhân ái, họ sẽ dễ dàng nhận được sự tin tưởng và hỗ trợ từ những người xung quanh. Điều này không chỉ tạo ra một môi trường sống tích cực và hạnh phúc, mà còn góp phần thúc đẩy sự nghiệp và các mối quan hệ xã hội. Theo lời dạy của Khổng Tử, việc thực hành lòng nhân ái cần bắt đầu từ đời sống trong gia đình. Trước tiên, mỗi cá nhân cần thể hiện tình yêu thương, lòng hiếu thảo và tạo sự an tâm với Cha Mẹ. Mối quan hệ vợ chồng cần được duy trì bằng tình yêu thương, sự thấu hiểu, tôn trọng lẫn nhau và thủy chung nghĩa tình như thuở ban đầu. Cha Mẹ cần nâng cao tinh thần và hành động yêu thương bằng cách làm gương để giáo dục con cái trở thành những công dân tốt. Lòng nhân ái được thực hành sâu sắc trong gia đình như thế sẽ “đầy ắp tình người hạnh phúc, theo đó tình người hạnh phúc sẽ nảy nở khắp xã hội và quốc gia”. Trong các mối quan hệ xã hội, cá nhân cần tôn trọng, chia sẻ, giúp đỡ, đồng cảm và kết nối sâu sắc với người khác cùng phát triển. Việc xây dựng một gia đình hạnh phúc cùng với sự gắn kết xã hội và đồng lòng từ cộng đồng sẽ hỗ trợ cá nhân vượt qua khó khăn, phát triển toàn diện, đạt được hạnh phúc và thành công trong cuộc sống.

Trong bối cảnh hiện đại, con người phải đối mặt với nhiều áp lực, lo âu trong cuộc sống, dẫn đến tình trạng căng thẳng và mệt mỏi. Do đó, phát triển lòng nhân ái hiện nay còn được ứng dụng với chính bản thân mình. Cá nhân cần nhân ái với chính mình. Nhân ái với bản thân không đồng nghĩa với sự nuông chiều, buông thả và thoả mãn dục vọng cá nhân mà là nỗ lực vượt lên chính mình, phát triển thói quen tốt, rèn luyện đức nhân, chủ động chăm sóc sức khoẻ thể chất, tâm trí và đời sống tinh thần. Theo Lê Ngọc Văn (2019), hài lòng về bản thân là một trong những cơ sở của hạnh phúc. Khi duy trì được trạng thái khoẻ mạnh, tình thương mà cá nhân dành cho người thân, gia đình và cộng đồng sẽ mang lại giá trị hỗ trợ và nâng đỡ đích thực. Một minh chứng điển hình về việc tu dưỡng lòng nhân ái với bản thân là phong trào chăm sóc sức khoẻ tinh thần ngày càng phát triển. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc rèn luyện chánh niệm không chỉ giúp cá nhân vượt qua áp lực mà còn phát triển lòng từ ái và sự cảm thông với chính mình cũng như người khác. Ví dụ, theo nghiên cứu của Kristin Neff, lòng từ ái với bản thân giúp con người phát triển sự bền bỉ và khả năng vượt qua khó khăn trong cuộc sống, đồng thời tạo ra sự cân bằng giữa nhu cầu cá nhân và mối quan hệ với người khác (Neff, 2003). Để phát triển được lòng nhân ái, con người cần tu dưỡng nội tâm, buông xả tạp niệm, thu nhận những điều tốt đẹp, phát triển những thói quen tốt, luôn sống

với tâm lòng bao dung và yêu thương. Do đó, việc nuôi dưỡng và phát triển lòng nhân ái cần được coi là “phương châm sống” của mỗi người trong xã hội hiện nay để xây dựng đời sống hạnh phúc và thành công.

Thứ hai, tu dưỡng đạo đức: Đạo đức là những giá trị sống tốt đẹp, là lẽ sống cao cả định hướng hành vi ứng xử của mỗi người trong cuộc sống. Con người không thể có được hạnh phúc nếu không có đạo đức và con người có thể sống tốt, làm tốt sẽ có được hạnh phúc và an lành (Aristotle, 1984). Sống tốt và làm tốt gắn liền với trí tuệ, đạo đức và thể chất của đời sống con người (Spiecker, 1999). Aristotle (1984) và Khổng Tử (1995) cùng khẳng định tầm quan trọng của việc tu dưỡng đạo đức. Trong *Luận ngữ*, Chương IV.11, Khổng Tử nói: Người quân tử quan tâm tới đạo đức, kẻ tiểu nhân quan tâm tới nhà đất. Người quân tử quan tâm tới phép tắc, kẻ tiểu nhân quan tâm tới ơn huệ. Học theo lời dạy của Khổng Tử, con người ngày nay cần nỗ lực trau dồi đạo đức, xây dựng hệ giá trị sống tốt đẹp, bởi một người có đạo đức tốt sẽ hành xử chính trực, công bằng và tôn trọng người khác. Việc rèn luyện đạo đức còn giúp con người tự giác tuân thủ các nguyên tắc xã hội một cách tự giác mà còn góp phần xây dựng một cộng đồng văn minh, gia đình hạnh phúc. Ngoài ra, phẩm chất đạo đức còn là nền tảng để mỗi người duy trì lòng tự trọng, sự uy tín, và từ đó dễ dàng nhận được sự tin tưởng, hợp tác từ người khác, mở ra nhiều cơ hội thăng tiến phát triển trong sự nghiệp và cuộc sống. Rèn luyện đạo đức không chỉ là trách nhiệm của mỗi cá nhân mà còn là yếu tố quyết định đến hạnh phúc và sự phát triển bền vững của toàn xã hội. Trong bối cảnh hiện đại, cố Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng là một minh chứng về một nhân cách lớn lao, là một tấm gương sáng về tu dưỡng đạo đức và trí tuệ trong quá trình lãnh đạo đất nước. Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng luôn được biết đến với phẩm chất dung dị, khiêm tốn, chính trực, và kiên định với lý tưởng xây dựng một xã hội công bằng, dân chủ và văn minh. Tinh thần học tập và tu dưỡng của Tổng Bí thư bắt nguồn từ truyền thống gia đình và sự rèn luyện liên tục từ khi còn nhỏ đến khi trở thành một nhà lãnh đạo cao cấp. Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng không ngừng khẳng định tầm quan trọng của đạo đức cách mạng và sự liêm chính trong công tác lãnh đạo Đảng. Sự tận tâm, trung thành và kiên trung của Tổng Bí thư đối với việc chống tham nhũng và xây dựng hệ thống chính trị trong sạch đã khẳng định vai trò của đạo đức trong phát triển bền vững của quốc gia. Trong suốt quá trình giữ cương vị lãnh đạo, Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng luôn nhấn mạnh vấn đề đạo đức là một trong những yếu tố quan trọng để xây dựng Đảng trong sạch, vững mạnh. Vì thế, Tổng Bí thư luôn quan tâm, khuyến khích cán bộ phải tu dưỡng đạo đức để phục vụ nhân dân một cách trong sáng và hiệu quả. Chủ tịch nước Lương Cường⁴ đã từng nhấn mạnh: “Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng là hiện thân tiêu biểu về sự tu dưỡng, rèn luyện đạo đức cách mạng suốt đời”. Từ đó, tấm gương của Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng không chỉ là nguồn cảm hứng mà còn là động lực để thế hệ trẻ noi gương, học tập và phát triển theo định hướng đạo đức và hạnh phúc chân chính, góp phần xây dựng xã hội tốt đẹp và bền vững.

Thứ ba, nâng cao trí tuệ: Trí tuệ không chỉ là sự hiểu biết về kiến thức chuyên môn mà còn bao gồm khả năng tư duy phản biện, sáng tạo và khả năng thích ứng với những thay đổi. Việc tu dưỡng trí tuệ giúp cá nhân nắm bắt cơ hội, nhìn nhận và phân tích các vấn đề một cách toàn diện, sâu sắc. Trong môi trường hiện đại, nơi mà công nghệ và thông tin thay đổi nhanh chóng, việc không ngừng học hỏi và nâng cao trí tuệ là vô cùng quan trọng. Một người có trí tuệ cao sẽ dễ dàng tìm ra các giải pháp mới, sáng tạo và hiệu quả, từ đó nâng cao năng suất làm việc, đạt được những thành tựu lớn. Đồng thời, trí tuệ còn giúp con người tự tin hơn trong việc lãnh đạo và ra quyết định, xây dựng sự nghiệp phát triển bền vững. Do đó, việc tu dưỡng trí tuệ không chỉ giúp cá nhân thành công trong công việc mà còn mang lại sự hài lòng và hạnh phúc trong cuộc sống. Vậy làm thế nào để phát triển được trí tuệ? Lời khuyên

⁴ Ông Lương Cường là Chủ tịch nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam nhiệm kỳ 2021-2026.

của Khổng Tử dành cho người quân tử và con người ngày nay có thể ứng dụng, trước hết nên bắt đầu từ việc học. Con người cần có tinh thần đam mê học hỏi và tâm thái nghiêm túc đối với việc học. Khổng Tử dạy: “Ta đi học là học cho ta, để gây cái phẩm giá của ta, chứ không phải để khoe với người ta. Ta chỉ lo không làm được những việc đáng cho người ta biết, chứ không lo người ta không biết mình” (Khổng Tử, 1995). Theo Ông, đã không học thì thôi chứ học là phải “Học cho rộng, hỏi cho kỹ; nghĩ cho cẩn thận, phân biệt cho sáng tỏ, làm cho hết sức. Có điều không học nhưng đã học gì thì phải học cho kỹ được. Có điều không hỏi, nhưng khi đã hỏi điều gì thì phải hỏi cho thật hiểu. Có điều không nghĩ nhưng đã nghĩ điều gì thì phải nghĩ cho ra. Có điều không phân biệt nhưng đã phân biệt điều gì thì phải phân biệt cho minh bạch. Có điều không làm nhưng đã làm điều gì thì phải cố hết sức mà làm cho bằng được...”. Những lời dạy sâu sắc của Khổng Tử là nguồn tư duy quý giá, giúp con người hiện đại mở rộng nhận thức về cuộc sống và phát triển các kỹ năng ứng dụng trong đời sống cá nhân và xã hội. Việc học hỏi, chiêm nghiệm và thực hành liên tục là nền tảng để cá nhân đạt đến sự thông hiểu sâu sắc, từ đó trang bị cho bản thân những kỹ năng cần thiết trong công việc, gia đình và cộng đồng. Những kỹ năng này giúp mỗi cá nhân hoàn thành tốt trách nhiệm của mình, góp phần xây dựng hạnh phúc và thành công bền vững.

Cuối cùng, việc thực hành Nghĩa và Tín giúp cá nhân sống đúng với các giá trị và nguyên tắc, đồng thời củng cố sự trung thực và tín nhiệm. Điều này không chỉ duy trì lòng tự trọng mà còn tạo nền tảng cho sự tin tưởng và hợp tác từ cộng đồng xã hội. Thông qua việc áp dụng các nguyên tắc này, triết lý Nho giáo không chỉ hướng dẫn cá nhân tu dưỡng phát triển đức hạnh mà còn đóng góp vào xây dựng một xã hội công bằng, văn minh và hạnh phúc. Đây là con đường hướng đến một cuộc sống thành công và trọn vẹn, không chỉ về vật chất mà còn về tinh thần và các mối quan hệ xã hội.

4. Kết luận

Triết lý Nho giáo, với các giá trị cốt lõi như Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín, vẫn giữ nguyên sức mạnh về giá trị ứng dụng trong việc xây dựng cuộc sống hạnh phúc và thành công ngay cả trong xã hội hiện đại. Những nguyên tắc này không chỉ là những giá trị đạo đức ứng dụng giúp con người hiện nay hoàn thiện nhân cách để có cuộc sống hạnh phúc mà còn là kim chỉ nam định hướng ứng dụng thiết thực trong sự nghiệp để đạt được thành công viên mãn. Ứng dụng triết lý Nho giáo vào cuộc sống không chỉ giúp mỗi cá nhân phát triển toàn diện mà còn góp phần xây dựng một xã hội văn minh, quốc gia phồn thịnh.

Tài liệu tham khảo

- Aristotle. (1984). *Nicomachean Ethics* (H. G. Apostle, Ed. & Trans.). Peripatetic Press. (Original work published 1984).
- Baumeister, R. F., Leith, K. P., Muraven, M., & Bratslavsky, E. (2002). Self-regulation as a key to success in life. In D. Pushkar, W. M. Bukowski, A. E. Schwartzman, D. M. Stack, & D. R. White (Eds.), *Improving competence across the lifespan* (pp. 187–211). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-47149-3_9
- Baird, Forrest E. & Heimbeck, Raeburne S.,. (2006). *Asian Philosophy*. Philosophy Classics Volume VI, Routledge Publishing. p. 304.
- Confucius. (1999). “*The Analects*” trans. By William Cheung, Confucian Publishing Company, Book I, Article 2.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In *Special Collection: CogNet*. MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0013>.
- Fordyce, M. W. (1972). *Happiness, its daily variation and its relation to values* (ProQuest Dissertations & Theses No. 7223491). United States International University. ProQuest.
- Guoqing Zhang. (2008). Ancient Chinese philosophical advice: Can it help us find happiness today. *Journal of Happiness Studies*, Page 425-443.

- Hunter, Michael (2017). *Confucius Beyond the Analects*. ISBN 978-9-004-33902-6.
- Khổng Tử. (1995). *Luận ngữ*. (Bản dịch của Nguyễn Hiến Lê). Nxb. Văn học.
- Karl Jaspers. (1946). *Những triết gia vĩ đại*. (Bản dịch của Trần Bửu Tuấn). Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Kariyawasam, T. (2019). *Người hướng dẫn tâm linh: Yếu tố thiết yếu cho sự cấu thành đơn vị gia đình* (Mai Trường Quang dịch.). Dean-Graduate School, International Buddhist College, Thailand. Retrieved from <https://www.undv2019vietnam.com/Subtheme-02/vi/03.pdf>.
- Koller, John M. (1985). *Oriental Philosophies*. Second Edition, Macmillan Publishers LTD. p. 264.
- Lại Quốc Khánh. (2010). Quan niệm về trí tuệ trong Triết học Trung Quốc thời kỳ Tiên Tần. *Tạp chí Viện Nghiên cứu Đông Bắc Á*, Số 1.
- Lê Ngọc Văn. (2019). *Hạnh phúc của người Việt Nam: Khái niệm, cách tiếp cận và chỉ số đánh giá*. Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Lương Cường. (2024). *Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng tấm gương mẫu mực, sáng ngời về đạo đức cách mạng*. <https://special.nhandan.vn/Tong-Bi-thu-Nguyen-Phu-Trong-tam-guong-mau-muc-sang-ngoi-ve-dao-duc-cach-mang/index.html>.
- Lý Tùng Hiếu. (2015). Ảnh hưởng của Nho giáo trong văn hoá Việt Nam. *Tạp chí Khoa học xã hội Việt Nam*. Số 4.
- Nguyễn Tài Đông. (2009). Nền tảng Nho giáo của tư tưởng xã hội hài hòa. *Kỷ yếu hội thảo về vấn đề sở hữu và phát triển bền vững ở Việt Nam và Trung Quốc trong những năm đầu thế kỷ XXI*. Viện Triết học.
- Nguyễn Thị Lan. (2013). *Quan niệm của Nho giáo sơ kỳ về xã hội lý tưởng và ý nghĩa hiện thời của nó*. [Luận án Tiến sĩ triết học, Trung tâm Đào tạo, Bồi dưỡng giảng viên chính trị - Đại học Quốc gia Hà Nội].
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- OECD. (2013). *How's life? 2013 - Measuring well-being*. OECD Publishing. http://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life-2013_9789264201392-en
- Phạm Thị Loan. (2015). *Quá trình du nhập của nho giáo vào Việt Nam từ đầu công nguyên đến thế kỷ XIX*. [Luận án tiến sĩ, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn].
- Richard Kim. (2020). *Confucianism and the Philosophy of Well-being*, Page 22, Routledge.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Spiecker, B. (1999). Habituation and training in early moral upbringing. In D. Carr & J. Steutel (Eds.), *Virtue ethics and moral education*. pp. 217-230. London: Routledge.
- Shirong Luo. (2019). Happiness and the Good Life: A Classical Confucian Perspective. *Dao A Journal of Comparative Philosophy*, USA.
- Spirko, Jennifer. (2017). *What is the Holy Book of the Confucianists?* Classroom, <https://classroom.synonym.com/what-is-the-holy-book-of-the-confucianists-12086899.html>
- Tạ Ngọc Ái. (2005). *Trí Tuệ Khổng Tử*. Nxb. Văn hoá Thông tin.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, Netherlands: Reidel (now Springer).
- Veenhoven, R. (2017). Measures of happiness: Which to choose? In G. Brulé & F. Maggino (Eds.), *Metrics of subjective well-being: Limits and improvements* (pp. 65–84). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_4
- Wee & Cecilia. (2011). *Xin, Trust, and Confucius' Ethics*. University Press of Hawaii, <https://www.jstor.org/stable/23015356>