

Giáo dục và lan tỏa lòng từ bi trong xã hội

ISSN: 2734-9195 13:31 22/09/2025

Phật giáo đặt "giá trị nhân văn" vào cốt lõi và hướng đến nuôi dưỡng lòng từ bi.

Tác giả: **Thích nữ Liên Phú**

Học viên Ths Khóa 3 tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

Trong suốt chiều dài lịch sử, Phật giáo đã vun đắp các nguyên tắc đạo đức có ảnh hưởng đáng kể đến sự phát triển của các khuôn khổ xã hội. Phật giáo nhấn mạnh vào việc chuyển hóa đau khổ thành niềm vui và ủng hộ hành vi đạo đức để thúc đẩy sự hòa hợp và thịnh vượng trong cộng đồng.

Trong xã hội đương đại, khái niệm mettā của Phật giáo đóng vai trò quan trọng trong việc vun đắp lòng Từ bi, giải quyết sự thù địch và bất hòa xã hội, đồng thời tạo điều kiện cho sự giải phóng cá nhân khỏi áp bức và bất công.

Việc vun đắp lòng từ bi giúp củng cố các giá trị đạo đức của cá nhân và khuyến khích sự tham gia tích cực vào việc giải quyết các tình huống khó xử về đạo đức, bạo lực và xung đột trong xã hội.

Lòng từ bi, hay "*mettā*" trong tiếng Pali và "*maitrī*" trong tiếng Phạn, có nghĩa là mang lại hạnh phúc cho người khác. Lòng trắc ẩn, hay "*karuna*", bao gồm việc chia sẻ nỗi đau khổ của người khác và muốn cứu họ khỏi nỗi đau khổ đó. Còn lại là *muditā* (niềm vui khi người khác thành công) và *upekkhā* (sự bình thản). Lòng từ bi, một cảm xúc sâu sắc thường được ví như tình yêu của người mẹ dành cho con mình, thể hiện khái niệm là nguồn an toàn, hạnh phúc và sức khỏe tinh thần tối thượng.

Điều cần thiết là phải thừa nhận rằng một người mẹ có thể chăm sóc con mình tốt nhất khi cô ấy ưu tiên hạnh phúc của chính mình.[1] Như vậy, Lòng từ bi và tình thương là những giá trị đạo đức cốt lõi trong Phật giáo, bao gồm việc mang lại hạnh phúc cho người khác và chia sẻ nỗi đau khổ của họ. Chúng đại diện cho lòng từ bi vô hạn bao trùm tất cả chúng sinh. Vậy nội dung cơ bản trong triết lý Từ bi của đạo Phật là gì?

Trước hết, Phật giáo cho rằng lòng từ bi cần được mở rộng đến tất cả chúng sinh, trên cơ sở rằng tất cả chúng sinh, bao gồm cả con người, đều bình đẳng. Bản chất của Phật giáo là lòng từ bi và vị tha vô biên đối với tất cả chúng sinh, thúc đẩy sự bình đẳng và tình yêu thương không phân biệt đối xử. Kinh Kim Cương nhấn mạnh việc đối xử với tất cả mọi người một cách bình đẳng.

Triết lý này cũng nhấn mạnh sự bình đẳng trong sự đền đáp và thành tựu tâm linh, bất kể chủng tộc, giai cấp hay địa vị xã hội. *“Không có cấp đẳng trong cùng một dòng máu, không có cấp đẳng trong nước mắt cay đắng, con người sinh ra đã không có vòng vàng hay dấu tay-ca (dấu hiệu cao quý của dòng theo dõi Bà la môn) trên mày”*[2]. Bình đẳng đã là một phần không thể thiếu trong nhiều lĩnh vực khác nhau, và ngày nay nó được coi là mục tiêu cơ bản để đạt được sự giải thoát hoàn toàn và phát triển xã hội.

Thứ hai, lòng từ bi theo lời dạy của đức Phật, Ngài giải thích rằng mọi thứ đều vô thường. Con người được tạo thành từ các yếu tố vật chất và tinh thần.

Phật giáo nhấn mạnh đến tính vô thường của mọi thứ và cảnh báo không nên bị thúc đẩy bởi lòng tham hoặc theo đuổi danh lợi. Từ đó quán chiếu Ngũ uẩn giai không. Không gì là Ta, của ta, sở hữu của ta. Thay vào đó, lòng từ bi và sự khoan dung được khuyến khích để giảm bớt đau khổ và thúc đẩy sự hòa hợp và thịnh vượng của xã hội.

Thứ ba, lòng từ bi trong Phật giáo phản ánh rằng Phật giáo chỉ cho mọi người cách thoát khỏi mọi đau khổ và áp bức để mang lại cho họ một cuộc sống hạnh phúc.

Ý tưởng cốt lõi của Phật giáo là giải thoát con người khỏi đau khổ của cuộc sống. Ý tưởng này được thể hiện trong Tứ diệu đế, bài giảng đầu tiên của đức Phật được trình bày tại khu vườn Mragadeva, gần Varanasi.

Tứ diệu đế là: Dukkha: Bản chất của đau khổ, Samudaya: Nguyên nhân của đau khổ, Nirodha: Sự chấm dứt đau khổ, Magga: Con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. [3] Phật giáo dạy rằng cuộc sống con người là đau khổ do vô minh và ham muốn. Mục tiêu cuối cùng là chấm dứt đau khổ bằng cách đạt được sự giác ngộ trong Niết bàn, mang lại hòa bình, thanh tịnh và giải thoát. Điều này đạt được bằng cách loại bỏ vô minh và nghiệp xấu thông qua thực hành lòng từ và trí tuệ.

Thứ tư, triết lý từ bi của Phật giáo nhấn mạnh vào việc nuôi dưỡng những phẩm chất như lòng từ bi, lòng trắc ẩn, niềm vui đồng cảm, sự vô ngã và lòng trắc ẩn.

Dựa trên “*Tứ diệu đế*”, “*Nhân duyên*”, “*vô thường*” và “*vô ngã*”, Phật giáo tập trung vào sự đồng cảm và lòng từ bi.

Phật giáo dạy chúng ta buông bỏ bản ngã, theo đuổi danh vọng hoặc tiền bạc, và thay vào đó là yêu thương mọi người.

Mục tiêu là sống với lòng tốt và nhân đạo, từ bỏ sự ích kỷ và áp dụng tinh thần vị tha. Phật giáo dạy rằng lòng từ bi là sống ngay chính và giúp đỡ người khác mà không tìm kiếm lợi ích cá nhân, thúc đẩy các giá trị nhân văn phổ quát và đóng góp vào tăng triển lòng từ bi của mỗi cá nhân và xã hội.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Trên cơ sở nhận thức được những giá trị nhân văn sâu sắc về triết lý từ bi và nhân ái trong Phật giáo, giáo dục đạo đức cho con người ngày nay luôn được quan tâm và ưu tiên cao. Nó được áp dụng để góp phần xây dựng ổn định xã hội.

Lòng Từ bi, trong việc hình thành nhân cách của những người trẻ tuổi. Điều quan trọng là phải nâng cao nhận thức về vai trò của đạo đức Phật giáo, đặc biệt là lòng từ bi, trong việc hình thành nhân cách của những cá nhân trẻ tuổi, vì tuổi trẻ là nhân tố tương lai của xã hội.

Việc phổ biến kiến thức về ý nghĩa lòng từ bi, đạo đức Phật giáo đối với những người trẻ tuổi có thể được thực hiện thông qua nhiều phương tiện khác nhau, bao gồm phương tiện truyền thông đại chúng và các hoạt động văn hóa.

Chẳng hạn Lễ Phật đản, lễ Vu Lan, Từ thiện xã hội... Bằng những hoạt động tích cực góp phần quan trọng trong việc nâng cao sự công nhận của xã hội đối với các giá trị văn hóa và đạo đức của Phật giáo mang lại.

Đồng thời cần phát triển ý thức trách nhiệm cao đối với cộng đồng, gia đình và mọi người xung quanh. Cốt lõi của Từ bi Phật giáo tập trung vào việc đạt được sự giải thoát của con người để mang lại tự do và hạnh phúc cho mọi người. Nó bao gồm việc ưu tiên tình yêu và sự chăm sóc cho gia đình, hy sinh lợi ích cá nhân vì lợi ích của cộng đồng và thể hiện lòng từ bi đối với tất cả các thành viên trong xã hội. Điều này bao gồm các hoạt động như hỗ trợ trẻ em thiệt thòi, hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi thiên tai và vun đắp lòng rộng lượng với người khác. Các cá nhân cũng được khuyến khích hoàn thành nghĩa vụ công dân, đóng góp vào sự phát triển quốc gia và thể hiện các giá trị đạo đức trong mọi tương tác xã hội. Cuối cùng, các cá nhân được khuyến khích tự nuôi dưỡng lòng từ bi và hoàn thành trách nhiệm với xã hội.

Mặt khác cần phát triển lòng từ bi và lòng trắc ẩn ở những người trẻ. Khuyến khích lòng từ bi và lòng trắc ẩn ở những người trẻ tuổi là điều rất quan trọng. Điều này bao gồm việc dành ít thời gian hơn cho phương tiện truyền thông xã hội và trò chơi và thay vào đó tập trung vào công việc thực tế để mang lại lợi ích cho bản thân và xã hội. Việc giữ 5 giới cấm của cư sĩ tại gia giúp nuôi dưỡng những phẩm chất này có thể giúp xây dựng nền tảng đạo đức vững chắc và góp phần vào sự hòa hợp xã hội.

Hơn thế nữa cần phát huy tinh thần đấu tranh vì hạnh phúc con người và xã hội. Phật giáo đặt "*giá trị nhân văn*" vào cốt lõi và hướng đến nuôi dưỡng lòng từ bi.

Triết lý này khuyến khích mọi người tích cực tham gia vào các sáng kiến cộng đồng do Phật giáo tổ chức để thúc đẩy lòng tốt và hỗ trợ các hoạt động từ thiện.

Các chiến dịch tình nguyện của thanh niên, các hoạt động từ thiện, chẳng hạn như quyên góp cho các vùng bị lũ lụt, thăm trại trẻ mồ côi, viện dưỡng lão, v.v. Những người trẻ tuổi nên được trao những trải nghiệm thực tế để nuôi dưỡng ý

thức trách nhiệm, tình thương với tư cách là công dân. Từ đó, họ có cội rễ đạo đức vững chắc để góp phần phát triển xã hội.

Tóm lại, việc bồi dưỡng và giáo dục lòng từ bi của Phật giáo là điều cần thiết để cải thiện bản thân. Lòng từ bi và lòng tốt cần được phát triển thông qua việc học tập và tự cải thiện. Quá trình này diễn ra trong nhiều bối cảnh khác nhau như các cơ quan, tổ chức, cộng đồng, gia đình và toàn xã hội. Điều quan trọng là phải bảo tồn và phát huy các giá trị truyền thống của lòng từ bi và đạo đức Phật giáo thông qua việc học tập và nỗ lực liên tục.

Áp dụng lòng từ bi của Phật giáo có thể nâng cao các giá trị cá nhân và đóng góp cho một xã hội toàn diện và bền vững.

Tác giả: **Thích nữ Liên Phú**

Học viên Ths Khóa 3 tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

Chú thích:

[1] Ñāṇamoli Thera, (1994) Thực hành lòng từ bi (Metta) Như Đức Phật đã dạy trong Kinh điển Pali

[2] Võ Đình Cường (1986), tr. 115

[3] Narada Mahathera (2006), Đức Phật đã dạy những gì, tr. 42-50

Tài liệu tham khảo:

1. Ñāṇamoli Thera (1994), Thực hành lòng từ bi (Mettā): Như Đức Phật đã dạy trong Kinh điển Pāli (Võ Đình Cường dịch), Thành phố Hồ Chí Minh, TP. HCM.

2. Narada Mahathera (2006), Đức Phật đã dạy những gì (What the Buddha Taught) (Tuệ Sỹ dịch), Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.