TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Nuôi lớn lòng từ qua lời dạy trong Kinh Tâm Từ

ISSN: 2734-9195 11:31 17/06/2026

Có lẽ, giữa muôn vàn điều con người đang tìm kiếm hôm nay, điều cần nhất vẫn là học cách thương nhau bằng một trái tim hiểu biết và từ ái, đúng như lời đức Phật đã dạy trong Kinh Tâm Từ từ hơn hai mươi lăm thế kỷ trước.

Giữa nhịp sống hiện đại đầy áp lực và biến động, con người dường như ngày càng dễ tổn thương hơn. Những bất an, căng thẳng, hơn thua và chia rẽ len lỏi vào trong từng mối quan hệ, khiến trái tim nhiều người trở nên khô cằn và mệt mỏi. Người ta có thể sống gần nhau nhưng lại xa nhau trong cảm thông, có thể nói rất nhiều nhưng hiếm khi thật sự lắng nghe nhau bằng tình thương.

Trong bối cảnh ấy, lời dạy của đức Phật về lòng từ trở thành một dòng suối mát nuôi dưỡng đời sống tinh thần của con người. Đặc biệt, *Kinh Tâm Từ (Mettā Sutta)* [1] không chỉ là một bài kinh tụng quen thuộc, mà còn là một thông điệp sâu sắc về nghệ thuật sống hòa hợp, bao dung và yêu thương muôn loài.

Ý nghĩa về lòng từ trong lời dạy của đức Phật

Trong Phật giáo, lòng từ (mettā) là tình thương chân thành, không vụ lợi, không phân biệt và không điều kiện. Đó là ước nguyện mong cho tất cả chúng sinh được an vui, hạnh phúc. Lòng từ không phải là thứ tình cảm giới hạn trong gia đình hay người thân quen, mà là một năng lượng bao trùm rộng lớn, vượt qua mọi ranh giới của thân sơ, chủng tộc hay tôn giáo.



(Ảnh: Internet)

Ngay mở đầu *Kinh Tâm Từ*, đức Phật dạy người thực tập cần sống với tâm khiêm cung, chân thật và hiền thiện:

"Nguyện cho tất cả chúng sinh

Được sống an lành và hạnh phúc."

Tinh thần ấy được triển khai xuyên suốt bài kinh bằng thái độ sống không làm tổn hại ai, không khởi tâm thù hận hay ganh ghét. Đức Phật dạy*: "Mong rằng không có ai; Lường gạt, lừa dối ai; Không có ai khinh mạn; Tại bất cứ chỗ nào; Không vì giận hờn nhau; Không vì tưởng chống đối; Lại có người mong muốn; Làm đau khổ cho nhau".*

Đó chính là nền tảng đạo đức căn bản để xây dựng một **đời sống** an hòa. Khi lòng từ hiện hữu, con người không còn xem nhau như đối thủ để tranh giành, mà biết nhìn nhau bằng sự cảm thông và thấu hiểu. Đặc biệt, hình ảnh đẹp nhất trong *Kinh Tâm Từ* là ví dụ về tình thương của người mẹ: *"Như tấm lòng người mẹ; Đối với con của mình; Trọn đời lo che chở; Con độc nhất mình sinh; Cũng vậy, đối tất cả; Các hữu tình chúng sinh; Hãy tu tập tâm ý; Không hạn lượng, rộng lớn".*

Đây là một trong những đoạn kinh giàu chất thơ và giàu tính nhân văn bậc nhất trong kinh tạng Nikāya. Tình thương của mẹ dành cho con vốn đã thiêng liêng và vô điều kiện, nhưng đức Phật còn mở rộng tình thương ấy đến với tất cả chúng sinh. Điều này cho thấy lòng từ trong đạo Phật không dừng lại ở cảm xúc, mà là một sự tu tập sâu sắc để mở rộng trái tim đến vô lượng vô biên.

Người có lòng từ không chỉ đem lại sự bình an cho người khác, mà trước hết chính họ cũng được an ổn trong tâm hồn. Bởi lẽ, khi tâm không còn sân hận và oán trách, con người sẽ sống nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn.

Giữa thế giới nhiều tổn thương

Nhìn vào thực tại hôm nay, chúng ta dễ dàng nhận ra rằng thế giới đang thiếu vắng tình thương chân thật. Những cuộc xung đột, bạo lực, lời nói gây tổn thương hay sự vô cảm trước nỗi đau của người khác xuất hiện ngày càng nhiều. Không chỉ ngoài xã hội, mà ngay trong gia đình hay các mối quan hệ thân thiết, con người cũng dễ làm đau nhau bằng sự nóng giận và ích kỷ.

Có những người mang trong lòng nhiều tổn thương đến mức không còn đủ dịu dàng với chính mình. Họ sống trong áp lực, cô đơn và khép kín. Chỉ một lời nói thiếu chính niệm cũng có thể làm họ đau lòng, một thái độ thờ ơ cũng khiến họ cảm thấy bị bỏ rơi.

Đức Phật hiểu rất rõ những khổ đau ấy nên Ngài luôn nhấn mạnh đến việc nuôi dưỡng tâm từ. Trong *Kinh Pháp Cú*, đức Phật dạy:

“Hận thù diệt hận thù

Đời này không có được

Từ bi diệt hận thù

Là định luật ngàn thu”. [2]

Lòng từ giống như ánh sáng có khả năng xua tan bóng tối của **sân hận**. Khi một người biết dừng lại để lắng nghe và cảm thông, những căng thẳng có thể được hóa giải. Khi con người biết đặt mình vào nỗi đau của người khác, sự chia rẽ sẽ dần được thu hẹp.

Ngày nay, nhiều người tìm kiếm hạnh phúc qua vật chất hay sự thành công bên ngoài, nhưng tâm hồn vẫn bất an. Có khi chỉ vì một câu nói trên mạng xã hội mà người ta sẵn sàng công kích nhau, hay chỉ bất đồng một chút quan điểm mà đánh mất đi tình thân hữu đã gắn kết nhiều năm. Điều đó cho thấy con người đang rất cần quay về chăm sóc đời sống nội tâm.

Kinh Tâm Từ nhắc nhở chúng ta về một thái độ sống tỉnh thức giữa cuộc đời đầy biến động: *“Khi đứng hay khi đi; Khi ngồi hay khi nằm; Lâu cho đến khi nào; Khi đang còn tỉnh thức; Hãy an trú niệm này; Nếp sống này như vậy; Được đời đề cập đến; Là nếp sống Phạm hạnh.”*

Nuôi dưỡng lòng từ không phải là việc chỉ thực hiện trong chùa hay lúc tụng kinh, mà cần có mặt trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động thường ngày. Một ánh mắt cảm thông, một lời nói nhẹ nhàng hay một sự nhẫn nhịn đúng lúc đều là biểu hiện của tâm từ.

Trong một thế giới nhiều tổn thương, người biết sống với lòng từ sẽ giống như một ngọn đèn nhỏ âm thầm đem lại hơi ấm cho cuộc đời.

Nuôi lớn lòng từ trong đời sống hằng ngày

Lòng từ không tự nhiên sinh khởi nếu không được nuôi dưỡng mỗi ngày. Cũng như một hạt giống cần được tưới tẩm bằng nước và ánh sáng, tâm từ cần được vun bồi bằng sự thực tập cụ thể trong đời sống.

Trước hết, muốn có lòng từ với người khác, mỗi người cần học cách dịu dàng với chính mình. Nhiều người sống quá khắt khe với bản thân, luôn trách móc và dằn vặt vì những điều chưa hoàn hảo. Nhưng khi nội tâm còn đầy bất an, ta khó có thể trao tặng bình an cho người khác. Vì vậy, thực tập chính niệm, biết lắng nghe cảm xúc của mình và chăm sóc thân tâm là điều rất cần thiết.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Bên cạnh đó, nuôi dưỡng lòng từ bắt đầu từ lời nói. Đức Phật dạy người con Phật cần nói lời chân thật, hòa ái và đem lại lợi ích. Một lời nói nhẹ nhàng có thể xoa dịu nỗi đau của người khác, trong khi một lời cay nghiệt có thể để lại vết thương rất lâu. Trong đời sống thường nhật, nếu biết nói ít lại những lời phán xét và nói nhiều hơn những lời yêu thương thì các mối quan hệ sẽ ngày càng tốt đẹp.

Ngoài ra, lòng từ còn được biểu hiện qua sự bao dung và tha thứ. Tha thứ không có nghĩa là chấp nhận điều sai trái, mà là buông xuống những oán giận để lòng mình được bình an. Có những người giữ mãi một nỗi buồn trong tim nhiều năm, để rồi chính mình là người đau khổ nhất. Khi biết mở lòng tha thứ, con người sẽ nhẹ nhõm hơn và có cơ hội chữa lành mọi sự tổn thương.

Đức Phật cũng khuyến khích người tu tập rải tâm từ đến khắp muôn loài: *"Hãy tu tập từ tâm; Trong tất cả thế giới; Hãy tu tập tâm ý; Không hạn lượng, rộng lớn; Phía trên và phía dưới; Cũng vậy cả bề ngang; Không hạn chế, trói buộc; Không hận, không thù địch".*

Đây là phương pháp thực tập rất sâu sắc trong Phật giáo. Mỗi ngày, người hành trì có thể dành vài phút ngồi yên, khởi tâm mong cho mình được an vui, rồi mở rộng đến người thân, bạn bè, những người mình không thích và cuối cùng là tất cả chúng sinh. Sự thực tập ấy giúp trái tim ta trở nên rộng mở và nhu hòa hơn.

Trong đời sống hôm nay, lòng từ còn thể hiện qua những việc làm rất giản dị như biết nhường nhịn khi tham gia giao thông, biết quan tâm người già yếu, biết chia sẻ với người khó khăn hay đơn giản là sống tử tế với những người quanh mình. Những điều nhỏ bé ấy nếu được thực hiện bằng tâm chân thành sẽ góp phần làm cho cuộc đời bớt lạnh lẽo.

Tóm lại, *Kinh Tâm Từ* là một bản kinh ngắn nhưng chứa đựng thông điệp sâu sắc về con đường xây dựng hạnh phúc và an lạc. Giữa một thế giới còn nhiều bất an và chia rẽ, lời dạy của đức Phật về lòng từ vẫn luôn mang giá trị thiết thực cho con người hôm nay. Khi mỗi người biết thắp sáng tình thương trong chính mình, cuộc sống sẽ bớt đi những khổ đau và hận thù. Lòng từ giống như hương thơm của một đóa hoa. Khi hoa nở, không chỉ người khác được hưởng hương thơm ấy mà chính bông hoa cũng trở nên tươi đẹp hơn. Con người cũng vậy, khi biết sống bằng trái tim yêu thương, cuộc đời tự nhiên trở nên an lành và ý nghĩa.

Có lẽ, giữa muôn vàn điều con người đang tìm kiếm hôm nay, điều cần nhất vẫn là học cách thương nhau bằng một trái tim hiểu biết và từ ái, đúng như lời đức Phật đã dạy trong *Kinh Tâm Từ* từ hơn hai mươi lăm thế kỷ trước.

Tác giả: **Huệ Đức**

Tài liệu tham khảo:

Kinh Tâm Từ (Mettā Sutta), Trung Bộ kinh, HT. Thích Minh Châu (dịch), Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, NXB Hồng Đức, 2020.

Chú thích:

[1] Tiểu Bộ Kinh, *Kinh Tâm Từ,* Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr. 14.

[2] Tiểu Bộ Kinh, *Pháp cú 5*, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr. 29.