

# ĐÓNG GÓP CỦA TỨ VÔ LƯỢNG TÂM TRONG VIỆC GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ TOÀN CẦU HÓA

**TT. TS. Thích Trung Dinh\***

Toàn cầu hóa là khái niệm dùng để miêu tả các thay đổi trong xã hội và trong nền kinh tế thế giới, tạo ra bởi mối liên kết và trao đổi ngày càng tăng giữa các quốc gia, các tổ chức hay các cá nhân ở góc độ văn hóa, kinh tế... trên quy mô toàn cầu. Toàn cầu hóa có nghĩa là: Sự hình thành nên một ngôi làng toàn cầu - dưới tác động của những tiến bộ trong lĩnh vực tin học và viễn thông, quan hệ giữa các khu vực trên thế giới ngày càng gần gũi hơn, cộng với sự gia tăng không ngừng về các trao đổi ở mức độ cá nhân và sự hiểu biết lẫn nhau cũng như tình hữu nghị giữa các “công dân thế giới”, dẫn tới một nền văn minh toàn cầu. Toàn cầu hóa được định nghĩa một cách khách quan nhất là sự phụ thuộc qua lại không ngừng giữa các quốc gia và các cá nhân. Sự phụ thuộc qua lại có thể xảy ra trên lĩnh vực kinh tế, công nghệ, môi trường, văn hoá hay xã hội. Có hai xu hướng đang diễn ra trên thế giới, một là chống lại toàn cầu hóa; hai là ủng hộ toàn cầu hóa. Bởi tác động của toàn cầu hóa vừa mang lại những tiện ích lớn lao cho con người, nhưng cũng gây nên những tác động tiêu cực khôn lường cho nhân loại.

Tứ vô lượng tâm đó là: từ vô lượng tâm, bi vô lượng tâm, hỷ vô lượng tâm và xả vô lượng tâm. Vì sao được gọi là vô lượng tâm? Bởi bốn tâm này có thể khởi lên cùng khắp vô lượng, không bờ bến và sẽ mang lại hạnh phúc, an lạc cho mọi người. Sao gọi là tứ vô lượng?

---

\* Quy Thien Temple, 20 Tam Thai, An Tay, Hue City, Vietnam

Kinh dạy: “Là từ tâm của Bồ-tát tùy thuận rộng lớn vô lượng không hai. Không sân hận, không đối tượng, không chướng ngại, không nào hại, biến khắp cho đến mọi nơi trên thế gian, pháp giới thế gian, cứu cánh hư không giới, bao trùm lên tất cả hành thế gian. Như vậy bi tâm của Bồ-tát cũng tùy thuận, hỷ tâm cũng tùy thuận, xả tâm cũng tùy thuận rộng lớn vô lượng không hai, không sân hận, không đối tượng, không chướng ngại, không nào hại, biến khắp cho đến mọi nơi trên thế gian, pháp giới thế gian cứu cánh hư không giới, bao trùm tất cả hành thế gian.”

1. Từ (mettā): Tâm từ là lòng từ ái, thiện ý, thiện ái, hảo tâm, bác ái, nhiều tình thương. “Từ năng dĩ lạc, bi năng bạt khổ”, nghĩa là lòng từ luôn mang niềm hạnh phúc, an bình đến cho mọi người. Kẻ thù của tâm từ đó là lòng sân hận, thù oán. Tâm từ không giới hạn, năng lượng của lòng từ có thể phủ khắp cả mọi loài chúng sinh không phân biệt, sai thù. Dù với nghĩa nào đi nữa thì dường như vẫn không mô tả được cái cốt lõi, tinh túy, chân nghĩa của tâm từ. Người ta cũng thường nói rằng, tâm từ là tình thương quảng đại, rộng lớn, bao trùm khắp tất cả.

Thế nào là tâm Từ vô lượng? Phật dạy: “Là đối với mọi lúc mọi nơi, tâm Từ luôn tùy thuận lợi ích chúng sanh, không tổn hại người khác; xa lìa các oán kết, đem tâm rộng lớn chỉ bày cho chúng sanh, thương nhớ cứu hộ như con đỏ của chính mình; đối với kẻ oán người thân bình đẳng không khác nhau, khiến cho họ dứt trừ triền cái, giải thoát tất cả. Như vậy gọi là tâm Từ vô lượng.”

2. Bi (karuṇā): Tâm bi là lòng bi mẫn, biết thương xót, biết rung động trước sự đau khổ, bất hạnh của người khác, là muốn xoa dịu, chia sẻ, ủi an người khác trước hoạn nạn, trước nghịch cảnh, thống khổ, neo đờn, cô quả, tai ương, tật nguyên, đói rách... Tâm bi còn được định nghĩa là lòng trắc ẩn cao thượng, nó bao trùm đồng đẳng tất cả những chúng sanh đau khổ, bất hạnh trên thế gian. Kẻ thù của tâm bi là sự tàn hại và vô cảm.

3. Hỷ (muditā): Trạng thái tâm tốt đẹp, thanh lương, cao cả, cao thượng. Hỷ, đơn giản là mừng vui, nhưng chắc hẳn không phải là những mừng vui quá thô lậu và quá trần tục. Nó là mừng vui thanh cao, thiện hiền, trong sáng. Nó dịu dàng và tinh khiết như nụ

hoa hàm tiếu vui với giọt sương xanh trên đầu núi. Nó trong lành và thanh thoát như những hạt nắng reo vui trên ngàn lá. Nó đôn hậu, thuần hậu, chân tình, thủy chung như ánh trăng bên mái cỏ của bậc ẩn sĩ Muni. Như vậy, hỷ là mừng vui nhưng là mừng vui nhẹ nhàng, vô nhiễm, thanh khiết, vắng mặt bóng tối của tư kỷ, vị kỷ, tham sân; vắng mặt các yếu tố, điều kiện của thế giới vật dục lăm bụi bặm và nhiều phiền não ở bên ngoài.

4. Xả (upekkhā): Trạng thái tâm cao cả, cao thượng, cao sáng, thanh lương, nhẹ nhàng. Upekkhā có hai ngữ căn ‘upa’ và ‘ikkha’; ‘upa’ nghĩa là đứng đắn, vô tư, quân bình, và ‘ikkha’ là lập tâm, nhận định, trông thấy. Vậy, upekkhā là để tâm quân bình, vô tư, không luyến ái cũng không ghét bỏ, không ưa thích cũng như không bất mãn trước tất cả những tình huống của cuộc đời. Tâm xả ví như lá sen, nó không hề giữ lại mà làm trượt đi tất cả những giọt nước, dù dơ dù sạch ở bất kỳ đâu rơi đến. Upekkhā chính là tâm tự tại, an nhiên trước nghịch cảnh, trước những lời phỉ báng, nguyên rủa, khinh rẻ, chỉ trích của người khác. Và, nó cũng bình thản, điềm nhiên trước hạnh phúc, may mắn; lời tán dương, khen ngợi... của mọi người đối với chính mình. Nói tóm lại, là trước những thành bại, được mất, hơn thua, khen chê, vui khổ... tâm Upekkhā vẫn điềm nhiên và bình lặng như mặt đất. Nó vững chắc và an định như tảng đá to sừng sững trước bão to gió lớn.

Bằng cách này, Upekkha là cảm giác trung lập, với tất cả bốn yếu tố như: thân thiện, tử bi, niềm vui và sự bình đẳng. Khi bốn yếu tố này tồn tại song hành, bổ sung cho nhau để làm cho từng yếu tố quảng đại, vô lượng thuần khiết nên nó được gọi là Tử vô lượng tâm. Nếu bốn yếu tố này hiện hữu thì không có hận thù, không chiến tranh, không đau khổ, không ghen tị, không bần ngã, và không tham lam, thế giới đầy cảm giác an lành và hạnh phúc.

---

<sup>1</sup>Toàn cầu hóa, [https://vi.wikipedia.org/wiki/T%C3%A0n\\_c%E1%BA%A7u\\_h%C3%B3a](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%C3%A0n_c%E1%BA%A7u_h%C3%B3a).

<sup>2</sup>Phật nói kinh nghĩa Pháp thừa quyết định, quyền thượng, <https://quangduc.com/a34682/tu-vo-luong-tam>

## 1. TÂM QUAN TRỌNG CỦA TỨ VÔ LƯỢNG TÂM TRONG THỜI ĐẠI TOÀN CẦU HÓA

Trong giai đoạn toàn cầu hóa, sự kết nối giữa con người với con người và với từng quốc gia, lãnh thổ lại trở nên rất gần gũi. Tất cả mọi vấn đề của cuộc sống đều được chia sẻ phổ biến một cách nhanh chóng. Do vậy, với tâm từ vô lượng sẽ góp phần ảnh hưởng tích cực đến toàn thể nhân loại. Tứ vô lượng tâm được hiểu là bốn trạng thái tâm mở rộng không thể đo lường. Bởi vì, phạm vi của Tứ vô lượng tâm được tìm thấy là không thể đo lường được, vì vậy vô lượng tâm trở thành một tên gọi. Thuật ngữ Brahmavihāra đã được giải thích bắt nguồn từ từ “vô hạn” hay “vô biên”.

Được đặt tên là Appamaññā bởi vì khi phát triển lòng từ (mettā), vô lượng tâm có thể được thực hiện với việc đào luyện tâm không giới hạn hoặc hoàn hảo về phẩm chất thân thiện, hoặc rộng lớn như vũ trụ nếu trau dồi chúng. Người ta thường nói như vậy: “Lòng nhân ái đối với mọi người trên thế giới, nếu người ta trau dồi tâm trí vô biên, vô cùng tận, ở tám phương tứ hướng đều không cản trở, không thù hận, không có sự cạnh tranh.” Ý chính của nó là phát triển lòng nhân từ vô tận hướng tới tất cả mọi người trong tất cả mười phương và chúc tất cả chúng sanh đều được an vui, hạnh phúc.

Trong việc phát triển tâm từ bi không có giới hạn về không gian và thời gian, bao gồm một phạm vi rất rộng lớn, phủ trùm lên tất cả và sẽ tạo ra năng lượng an lành đến với tất cả. Khi đã phủ khắp với lòng từ thì không có cảm giác giận dữ nào chống lại tất cả chúng sinh, không có sự nguy hiểm bên trong, và cũng không có thù địch hoặc thù hận chống lại bất cứ loại sinh mệnh nào như kẻ thù, cũng không có nguy hiểm nào bên ngoài. Do vậy, bốn tâm vô lượng có một vai trò vô cùng quan trọng trong thời đại toàn cầu hóa. Nó giúp định hướng cuộc sống của con người trong ý nghĩa tích cực và cùng lợi lạc.

## 2. VẤN ĐỀ CỦA XÃ HỘI HIỆN ĐẠI

Xã hội ngày nay đang phải đối mặt với một loạt vấn đề như: chủ nghĩa tiêu thụ; sự nô lệ đồng tiền; tình trạng nghiện ngập; bạo lực và truyền thông; chiến tranh và khủng bố. Đó là một loạt các vấn đề nhức nhối cho con người trên toàn cầu. Sự đố kỵ, ganh ghét và ảo tưởng sai lầm về nhau đang diễn ra khắp nơi. Những xu hướng

của thời cuộc đang dần lấn át. Ranh giới giữa truyền thống và phi truyền thống đang bị xóa nhòa. Chủ nghĩa lợi ích cá nhân và lợi ích nhóm đang có cơ hội trỗi dậy. Đạo đức nhân tâm con người đang suy giảm đến mức báo động. Con người trở nên thờ ơ, vô cảm trước nỗi đau thương mất mát của đồng loại.

Vì vậy, hơn bao giờ hết cần phải có một giải pháp tổng hòa để hóa giải một cách thấu triệt trong phạm vi toàn cầu. Cần thay đổi cách nhìn nhận tích cực về đời sống. Lấy mục tiêu cao cả là vì lợi ích chung cho đa số, lâu dài để giải quyết các mâu thuẫn xung đột. Tất cả đều vì một thế giới an bình. Trong đó, quyền con người cần phải được thực thi và đặt ưu tiên lên hàng đầu, cải thiện và nâng cao chất lượng của cuộc sống. Trong đó, sự kết nối truyền thông để tăng thêm sự hiểu biết, thương yêu, cảm thông và chia sẻ cần phải được chú trọng. Xã hội hiện đại đưa đến những tiện ích vật chất, nhưng sự kết nối tình người không được xem trọng. Đây là những vấn đề mà xã hội hiện đại đang phải đối mặt.

### 3. VẤN ĐỀ CỦA CON NGƯỜI HIỆN ĐẠI

Theo Phật giáo, con người là vốn quý nhất trên cuộc đời. Thân người khó được. Vì vậy, vấn đề về con người cần phải được đặt lên trên hết trong mọi đường hướng, và hoạch định chính sách. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại vấn đề về quyền con người vẫn chưa được thực thi trọn vẹn. Vẫn còn đó nhiều bất công, áp bức, như phân biệt kỳ thị chủng tộc màu da, giới tính và sự giàu nghèo. Tính mạng của con người bị xem nhẹ. Hàng năm, có hàng chục nghìn người chết vì những nguyên nhân như bạo lực, chiến tranh và khủng bố. Đây thực sự là những vấn đề nhức nhối lớn nhất mà con người phải đối mặt. Bên cạnh đó, do sự phát triển bùng nổ các ngành công nghệ, kỹ thuật số, mạng lưới toàn cầu hóa, sự khủng hoảng về thông tin làm cho con người có những nhìn nhận không đúng với sự thật, gây tác hại đến đời sống.

Theo quan điểm của Phật giáo, con người là cao quý nhất trong số các sinh mệnh khác. Những lý do đằng sau điều này cũng dễ hiểu trong ánh sáng của các nguyên lý chính của Phật giáo. Phật giáo cho rằng, Niết Bàn chỉ được thực hiện bởi con người trong thế giới này. Niết Bàn không phải là thực tại siêu hình, nó phải đạt được ở đây và bây giờ trong cuộc sống của chính mình. Do đó, không thể đem con người ra so sánh với bất kỳ một sinh mệnh nào khác. Sự

khó khăn của kiếp sống con người như mô tả trong văn học Phật giáo là cơ hội làm người khó như một con rùa mù giữa biển khơi, ngàn năm mới chui lên gặp một bông cây mục trôi nổi trên mặt đại dương để nhìn thấy ánh sáng. Đây là cách để chỉ ra sự hiếm có của con người. Phật giáo chấp nhận rằng con người được sinh ra với những tiềm năng to lớn được phát triển đúng đắn và từng bước theo hướng dẫn phù hợp để đạt được thành quả tối ưu.

Như được thấy bởi một số nhà quan sát về mối quan hệ giữa Phật giáo và xã hội. Phật giáo chủ trương một thế giới quan trọng thúc đẩy sự theo đuổi duy nhất thoát khỏi khổ đau bằng cách phát triển một nhìn nhận rằng mọi sự vật là vô thường, vô ngã đối với mọi thứ. Lý tưởng Phật giáo được coi là không tham gia vào các cuộc xung đột và gây bất ổn của đời sống xã hội. Thay vào đó, là những hướng dẫn cho con người nỗ lực xây dựng các mối quan hệ hài hòa, mang lại an lạc, hạnh phúc thật sự.

Đức Phật phân con người thành bốn loại trên cơ sở thái độ và sự quan tâm đến với người khác. Loại người đầu tiên được gọi là người chấp nhận một lối sống mà không phải vì phúc lợi của chính mình, cũng như phúc lợi của người khác (*nevaattahitāyapaṭipanno no parahitāya*). Loại người thứ hai là người chấp nhận một cách sống không đem lại phúc lợi của chính mình nhưng lại dẫn đến phúc lợi của người khác (*parahitāyapaṭipanno no attahitāya*). Loại thứ ba thông qua cách sống dẫn đến phúc lợi của chính mình chứ không phải đến phúc lợi của người khác (*attahitāyapaṭipanno no parahitāya*). Người thứ tư là một trong những người chấp nhận cách sống mà dẫn đến phúc lợi của chính mình và phúc lợi của người khác, (*attahitāyapaṭipannoparahitāyaca*). Theo Đức Phật, loại người thứ tư là đáng khen ngợi nhất. Và loại người đầu tiên đáng chú ý nhất. Trong đánh giá so sánh của loại người thứ hai và thứ ba, Đức Phật xem loại người thứ ba tốt hơn thứ hai. Câu hỏi đặt ra là liệu trong quan điểm của một đánh giá như vậy về giá trị của những người về cách sống của họ, Phật giáo thể hiện một ưu tiên để theo đuổi lợi ích tự quan tâm đến việc theo đuổi phúc lợi của người khác.

Theo quan điểm của Phật giáo, không có sự xung đột, mâu thuẫn gì khi thực hiện cuộc sống vừa mang lại phúc lợi cho mình và cho người khác. Theo đó, người chăm sóc cho bản thân sẽ chăm sóc người khác; và một người biết chăm sóc người khác thì họ cũng quan tâm đến chính mình. Người ta tự chăm sóc mình bằng cách rèn luyện đạo đức, văn hóa và phát triển đạo đức. Người ta chăm

sóc người khác bằng hành động vô hại, bằng thiện chí và lòng từ bi.” Một người vừa siêng năng làm điều tốt và vui vẻ với điều tốt của người khác đó là người có nhân cách, xứng đáng được ca tụng. Khi một người bị choáng ngợp bởi lòng tham lam hoặc hận thù, người ta không thể thấy phúc lợi của chính mình hay có liên quan đến nỗi đau khổ của người khác.

Những người thường xuyên quan tâm đến phúc lợi cho người khác, đặt phúc lợi của người khác như phúc lợi của chính mình đó chính là hành động cao đẹp nhất. Họ có khả năng phục vụ xã hội với một thái độ hoàn toàn trong sáng, và không có động cơ thầm kín, nhưng hoàn toàn thông qua lòng từ bi đối với quần chúng đau khổ. Đức Phật và các đệ tử có uy tín của Ngài đã cam kết phục vụ xã hội trong suốt cuộc đời của mình theo nghĩa này. Do đó, nó vẫn còn giá trị cho đến ngày nay. Đây là sứ mệnh thiêng liêng cao cả nhất mà Phật tử có thể làm cho nhân loại. Bởi phụng sự chúng sanh tức cúng dường chư Phật.

#### 4. TÂM QUAN TRỌNG CỦA TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

Tử vô lượng tâm là một pháp hay một đề mục dùng để rèn luyện phẩm hạnh, hay để tư duy, nghiên cứu tìm hiểu công dụng đối tượng này có liên hệ rất lớn đến trí tuệ. Từ bi là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà thiện căn lướt thắng và cũng từ đó mà chúng ta không làm tổn hại chúng sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “An trụ trong căn nhà Từ Bi ấy chính là một nơi kiên cố nhất, nơi bảo vệ cho thân tâm ta được an toàn trước mọi kẻ thù phiền não và sân hận. Nơi đó ta sẽ có sự an lạc”. Thế nên, Phật tử chơn thuần nên luôn xem từ bi lớn làm nhà, nhu hòa nhẫn nhục làm y áo, và các pháp không làm tòa. Riêng tử vô lượng tâm phải được tu tập theo chánh trí. Lòng từ trừ diệt sân tâm; lòng bi trừ diệt hại tâm; lòng hỷ diệt trừ bất lạc; và lòng xả trừ diệt hận tâm. Cũng vậy, tu tập bất tịnh để trừ diệt tham ái và tu tập về vô thường để trừ diệt ngã mạn.

Khi thực hành các pháp này, chúng ta đừng cố công tạo những tình cảm giả tạo cũng như không nỗ lực để thích nghi đối với một ý tưởng trừu tượng của một người sống về tâm linh. Chúng ta đừng đè nén những cảm xúc phần nộ mà chúng ta chắc hẳn phải có hoặc kiềm chế sự lo sợ trong tâm về sức khỏe. Tình thương (từ) lòng từ bi (bi) niềm vui đồng cảm (hỷ) và lòng bao dung vô tư (xả)

không làm biến đổi năng lực để nhận thức một cách rõ ràng, nhưng chính xác hơn, khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta đang sống cùng với tất cả mọi người, họ thay đổi những lý lẽ chúng ta tiến hành để tạo nên sự thay đổi. Động cơ thúc đẩy hoặc thái độ tinh thần của chúng ta trở thành một tổng thể hơn là sự cách biệt. Và khi chúng ta tiến triển nhiều hơn trong sự tu tập Tứ vô lượng tâm (Brahma Viharas), chúng ta có thể nhìn thấy các vấn đề một cách trung thực và có hành động mạnh mẽ khi chúng ta quan tâm đến bản thân và những người khác. Chúng ta tìm được chân lý điều trị cơ bản.

Trung A-hàm 21, kinh Thuyết xứ đức Đạo sư dạy: “A-nan, trước kia Ta đã nói cho ông nghe về bốn vô lượng, Tỳ-kheo tâm đi đôi với từ bi biến mãn một phương, thành tựu an trụ. Cứ như thế, hai phương, ba phương, bốn phương, tứ duy, trên dưới biến khắp tất cả, tâm đi đôi với từ, không kết, không oán, không sân nhuế, không tranh, vô cùng rộng lớn, vô lượng, khéo tu tập, biến mãn tất cả thế gian, thành tựu an trụ. Bi và hỷ cũng vậy. Tâm đi đôi với xả, không kết, không oán, không sân nhuế, không tranh, vô cùng rộng lớn, vô lượng, khéo tu tập, biến mãn tất cả thế gian, thành tựu an trụ. A-nan, bốn vô lượng này, ông hãy nói để dạy cho các Tỳ-kheo niên thiếu. Nếu ông nói và dạy cho các Tỳ-kheo niên thiếu về bốn vô lượng này, họ sẽ được an ổn, được sức lực, được an lạc, thân tâm không phiền nhiệt, trọn đời tu hành phạm hạnh.”

## 5. ĐÓNG GÓP CỦA TỨ VÔ LƯỢNG TÂM TRONG VIỆC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TOÀN CẦU HÓA

Theo Phật giáo, chúng ta nên giải quyết vấn đề toàn cầu hóa bằng “Tứ vô lượng tâm”. Điều này có vẻ hợp lý trong việc thực hành dân chủ và đạo đức trong hành vi tôn giáo. Bởi trong giáo lý này có đầy đủ tố chất để giải quyết các vấn đề trong phạm vi toàn cầu. Từ vô lượng: Còn gọi là tâm từ, từ tâm, lòng từ trăm nghìn triệu mền dễ chịu phản nghĩa với tâm sân hận. Bi vô lượng: Là sự thương xót cảm thông vô hạn là liều thuốc chữa chứng bệnh hung bạo độc ác. Hỷ vô lượng: Là tâm hoan hỷ, vui thích với hạnh phúc của người khác, trước sự thành công của một chúng sinh. Là một trạng thái bình tĩnh và hạnh phúc của tâm. Tâm hỷ đối nghịch ưu phiền nào có chiều hướng loại trừ lòng ganh tỵ, đố kỵ. Xả vô lượng: Là lòng buông xả, không câu chấp bám chặt vào bất cứ điều gì. Là từ bỏ tham lam ích kỷ, vị kỷ, coi mình là trung tâm. Bốn tâm vô lượng này



kết hợp lại với nhau tạo nên sức mạnh vượt trội trong việc hóa giải các vấn đề. Giáo lý của Đức Phật là hài hòa với bất kỳ thời đại và xã hội hiện đại nào. Về vấn đề này, chúng tôi sẽ giải thích chi tiết về cách thức và lý do tại sao kinh Điềm Lành (Maṅgala sutta), là bản kinh do Đức Phật thuyết giảng được áp dụng mang lại hạnh phúc cho tất cả mọi người. Đặc biệt là pháp Tứ vô lượng tâm có giá trị rất lớn, có công năng giải quyết ổn thỏa nhiều vấn đề bức xúc của nhân loại hiện nay. Trên danh tự, bốn pháp vô lượng là tâm từ, tâm bi, tâm hoan hỷ (khoan dung) và tâm xả, nghe có vẻ đơn giản; nhưng nếu thực hiện được tinh ba của pháp này, thì thực trạng bất an của con người và xã hội sớm được giải quyết.

Phật giáo hướng dẫn con người thực hiện nếp sống vị tha, nếu không mang lại an lạc cho người thì cũng không được phép làm cho người đau khổ. Vì thế, tâm từ bi dẫn đầu, quan trọng nhất. Có tâm từ chỉ đạo, người ta biết quan tâm chia sẻ nỗi đau của người khác. Không có tâm từ bi, hành động dễ bị sự ích kỷ, toan tính ác hại lôi cuốn. Tinh thần từ bi, hỷ xả đóng vai trò quan trọng trong việc tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp giữa các tổ chức, giữa các quốc gia; đó là sự tôn trọng mọi hình thái khác biệt, hoan hỷ đối thoại và chấp nhận sự sai khác của nhau để cùng nhau tìm ra một hướng đi chung, củng cố thêm mối quan hệ hỗ tương được lâu dài, cùng hưởng được sự lợi lạc.

Do đó, khi chúng ta thảo luận chủ đề Phật giáo và phúc lợi xã hội, chúng ta không nên cố gắng chỉ xem Phật giáo phù hợp với khái niệm chung về phúc lợi xã hội như thế nào, nhưng thâm nhập sâu hơn vào vấn đề Phật giáo diễn giải lại khái niệm này như thế nào. Những gì chúng tôi trình bày trong bài viết của mình cốt yếu nói đến sự đóng góp của Tứ vô lượng tâm trong việc giải quyết các vấn đề toàn cầu hóa. Tầm vóc và ý nghĩa thâm sâu của giáo lý này đủ để cho các nhà hoạch định chính sách an sinh xã hội và phúc lợi cộng đồng tham khảo và ứng dụng. Nơi nào có chất liệu của từ, bi, hỷ và xả nơi đó có an bình xã hội thực sự. Nơi nào có Bốn tâm vô lượng nơi đó không có hận thù, chiến tranh, nghèo đói và bất công xã hội diễn ra. Tứ vô lượng tâm là chất liệu phổ quát có thể hóa giải tất cả mọi oán thù thành tình thương yêu chia sẻ thực sự. Bốn tâm vô lượng mang đến sự hiểu biết và thương yêu, nhổ sạch mọi oan trái khổ đau kết thành hoa trái hạnh phúc dâng tặng cuộc đời.

## 6. TỬ VÔ LƯỢNG TÂM TRONG VIỆC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ CỦA CUỘC SỐNG

Cuộc sống của con người đầy rẫy với những vấn đề như ý và bất như ý. Nỗi khổ niềm đau, sự sân hận và oán thù vẫn đang ngày đêm chi phối con người. Sự bất an do xung đột, mâu thuẫn đang diễn ra khắp nơi. Lòng vị kỷ, sự ghen tuông đã làm cho mối quan hệ giữa con người với con người ngày càng xa cách. Trong chiều hướng như vậy sợi dây gắn kết con người lại với nhau không gì hơn đó là bốn tâm vô lượng. Phật giáo luôn thể hiện tinh thần bình đẳng. Tại sao bình đẳng là một phần thiết yếu của Phật giáo. Bởi vì, chỉ có bình đẳng, nhân ái con người mới gắn gũi nhau hơn, bình đẳng đưa đến sự cởi mở hài hòa xóa bỏ sự phân biệt kỳ thị lẫn nhau. Mục tiêu của Phật giáo là xây dựng một cuộc sống hài hòa, trong đó con người thương yêu tôn trọng lẫn nhau. Nhằm hạn chế đến mức thấp nhất có thể hoặc hoàn toàn không có xung đột mâu thuẫn trong xã hội con người.

Hòa bình không chỉ đơn thuần là sự vắng mặt của chiến tranh. Hòa bình là một quá trình chủ động, toàn diện của việc tìm kiếm nền tảng thông qua giao tiếp cởi mở và đưa vào thực hành một triết lý không gây hại và chia rẽ, tạo ra một nền văn hóa hòa bình là một quá trình tích cực thực hiện lâu dài và bền bỉ. Bình đẳng, khả năng duy trì tính công bằng rộng rãi của tâm trí giữa cuộc sống là điều kiện thay đổi; một trong bốn phẩm chất tuyệt vời; và là một trong bảy yếu tố của sự giác ngộ.

Cũng giống như khi thực hiện thiền định chính thức như vậy trong cuộc sống hàng ngày, khi bạn thích một cái gì đó, khi bạn tự nhận diện mình với một cái gì đó, hãy tự mình xem điều gì xảy ra với bạn, điều gì sẽ xảy ra với bạn? Sau đó, bạn sẽ nhận ra - và đó là một khám phá rất quan trọng mà bạn sẽ thực hiện - rằng chúng tôi không thể luôn đòi hỏi mọi thứ nên như thế nào. Điều chúng ta đang làm là tạo ra nhu cầu của bản thân mình, cách chúng ta nên cư xử, cách chúng ta phải hành xử; làm cho nhu cầu của người khác, cách họ nên hành xử, cách họ phải cư xử; và cũng đòi hỏi từ cuộc sống, làm thế nào cuộc sống nên được, làm thế nào cuộc sống phải được theo mong đợi của riêng của chúng ta. Nhu cầu thực hiện là một điều, nhưng thực tế là một điều khác. Đây là một cách đơn giản để thấy cách chúng ta tạo ra đau khổ của chính mình. Vì vậy, một lần nữa, nó là rất quan trọng trong cuộc sống hàng ngày chỉ để xem

làm thế nào chúng ta tạo ra đau khổ của chúng ta với nhu cầu chúng ta đang làm. Do vậy hãy tu tập và nuôi dưỡng Tử vô lượng tâm trong từng ngày, để nó trở thành hơi thở cuộc sống của chính mình.

## 7. TỬ VÔ LƯỢNG TÂM TRONG VIỆC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ PHỔ QUÁT

Đức Phật dạy rằng chúng ta liên tục bị kéo theo hướng này hay cách khác bởi những điều kiện mà chúng ta mong muốn hoặc tránh né. Chúng bao gồm những phạm trù như: lời khen ngợi và đố lỗi, niềm vui và đau khổ, thành công và thất bại, đạt được và mất mát. Với trí tuệ, Đức Phật dạy rằng, hãy chấp nhận tất cả mà không có sự phân biệt, nhị nguyên. Bình đẳng là sự cân bằng rộng rãi cho phép chúng ta làm việc, thay vì chống lại, thay đổi. Đó là sự hiện diện vững chắc, bền vững của tâm trí và sự tự tin để đáp ứng mọi hoàn cảnh không ngừng thay đổi của cuộc sống với sự thăng trầm và chấp nhận ngày càng gia tăng.

Tâm hỷ xả hòa tan những căng thẳng trong tâm trí liên quan đến cuộc đấu tranh giữa ánh sáng và bóng tối. Ở đây trong con đường trung gian là một lập trường bao gồm tất cả ân cần làm việc với từng bước của quá trình thức tỉnh. Sự thờ ơ là kẻ thù gần gũi của sự bình đẳng. Sự thờ ơ, giả vờ buồn bã và bi thảm là hố ngăn cách với tâm từ bình đẳng. Đó là một khoảng cách lạnh lùng từ một cảm giác chân thành của cuộc sống. Đó là trạng thái cô lập hoàn toàn. Xu hướng của nó là hướng tới ưu thế. Bởi bản chất nó bị một phản ứng khinh miệt, khinh miệt với vẻ đẹp trong quá trình nhận thức của con người. Sự thờ ơ ngăn chặn tiềm năng tham gia vào tình yêu và cuộc sống tự do đúng nghĩa. Thiền sư Ajahn Chah chỉ vào việc thực hành thiền quán, ông gợi ý rằng chúng ta cần tu luyện một tâm trí biết cách buông bỏ. Khi chúng ta có thể buông bỏ một chút, chúng ta có một chút bình an. Khi chúng ta có thể buông bỏ rất nhiều, chúng ta có rất nhiều sự bình an. Khi chúng ta có thể buông xả hoàn toàn, chúng ta có sự yên bình hoàn toàn. Thực hành bình đẳng tu luyện một tâm trí biết cách buông bỏ là phương cách tốt nhất trong mọi sự hóa giải. Do đó, bất cứ khi nào chúng ta không thực hành việc hoàn thành sự hoàn hảo hay sự giác ngộ của một người, chúng ta nên cố gắng tu luyện tâm trí bằng các thực hành đầy đủ bốn chất liệu của từ, bi, hỷ và xả.

## 8. TỬ VÔ LƯỢNG TÂM TRONG VIỆC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ CỦA MỖI QUAN HỆ CON NGƯỜI

Tôi muốn bày tỏ về Tử vô lượng tâm trong việc giải quyết vấn đề của mỗi quan hệ con người. Làm thế nào để định nghĩa và giải thích về mettā hay lòng nhân ái cho thế giới hiện tại. Tôi thích trình bày chủ đề của mình phù hợp với tâm Từ trong Tử vô lượng tâm, bởi vì nó là sự kết nối thiết yếu cho xã hội, cộng đồng của chúng ta và thậm chí cả gia đình của chúng ta, nó mang đến sự phi bạo lực, hòa bình và hòa hợp. Từ Pāli, mettā là một thuật ngữ đa ý nghĩa. Nó có nghĩa là lòng tốt, thân thiện, thiện chí, lòng nhân từ, tình thân hữu, sự thánh thiện, hòa đồng, chơn chánh và phi bạo lực.

Các nhà bình luận Pāli định nghĩa mettā là mong muốn mạnh mẽ cho phúc lợi và hạnh phúc của người khác. Nó là một trong mười Ba la mật (Pāramī) thuộc Trường phái Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda), và là một trong bốn trạng thái tuyệt vời nhất. Đây là thứ tình yêu mà không chấp thủ. Về cơ bản tâm từ là một thái độ vị tha của tình yêu và sự thân thiện, được phân biệt với sự đáng tin cậy chỉ dựa trên cơ sở yêu thích. Thông qua tâm từ, người ta từ chối xúc phạm và từ bỏ cay đắng, oán giận và thù địch với mọi loại, đồng thời phát triển tâm trí thân thiện, thoải mái và nhân từ, tìm kiếm hạnh phúc và an lạc cho người khác.

Tâm từ thực sự có lợi ích cho cuộc sống hiện tại. Nó gợi lên trong một cảm giác ấm áp của tình hữu nghị, thông cảm và yêu thương. Nếu được phát triển và thực hành trở thành vô biên thì chắc chắn sẽ vượt qua tất cả các rào cản xã hội, tôn giáo, chủng tộc, chính trị cũng như kinh tế. Tâm từ thực sự là một tình yêu phổ quát, hữu ích và ôm ấp tất cả. Lòng từ làm cho một mọi người trở nên thuần khiết, hạnh phúc và an toàn. Cũng giống như một người mẹ hiến trọn cuộc sống của chính mình để bảo vệ đứa con. Vì vậy, tâm từ chỉ cho đi và không bao giờ muốn bất cứ điều gì để đổi lại. Nó thúc đẩy sự quan tâm và đây là một động lực nguyên thủy trong bản chất con người.

Khi sự thôi thúc này được biến thành niềm mong muốn thúc đẩy sự quan tâm mang lại hạnh phúc của người khác, nó không chỉ là sự thôi thúc cơ bản về sự tìm kiếm tự khắc phục, mà tâm trí trở nên phổ biến bằng cách xác định sở thích riêng của nó với sự quan tâm của tất cả. Bằng cách thực hiện thay đổi này, người ta cũng quảng bá sức khỏe của chính mình theo cách tốt nhất có thể. Tâm từ là thái độ bảo vệ và vô cùng kiên nhẫn của một người mẹ, bất

chấp tất cả những khó khăn chỉ vì lợi ích của đứa con. Tâm từ cũng là thái độ của một người bạn tốt muốn cống hiến mọi điều tốt nhất cho sự hạnh phúc của con người.

Nếu những phẩm chất này của tâm từ được tu luyện đầy đủ thông qua việc thực hành thiền định về tình yêu phổ quát, gọi là thiền từ bi thì kết quả là việc đạt được một sức mạnh bên trong to lớn, bảo tồn, bảo vệ và chữa lành tất cả những vết thương cho mọi người. Lòng yêu thương tồn tại trong chính nó, không dựa vào việc sở hữu hay được sở hữu. Giống như ngọc trai, lòng từ chỉ có thể tự nó phát sáng. Bởi vì lòng từ không phải là vấn đề tiền tệ, trao đổi. Không ai có đủ để mua nó nhưng tất cả mọi người có đủ để nuôi dưỡng nó. Tâm từ đoàn tụ chúng ta lại với nhau, trong ý nghĩa và giá trị đích thực của cuộc sống. Lòng bi mẫn xóa bỏ những ngăn cách, mở toang tất cả những cánh cửa để đi đến bến bờ tự do, giải thoát, làm cho những tâm hồn nhỏ nhen trở nên rộng mở như thế gian. Lòng bi mẫn mang lại một trái tim nhân ái, vị tha; nó chấp cánh cho những ai muốn từ bỏ thế gian muôn vàn phiền não và đây ích kỷ này.

Tóm lại, Tư vô lượng tâm là phương thuốc hữu hiệu nhất trong việc giải quyết vấn đề toàn cầu hóa. Bốn chất liệu này kết hợp với nhau tạo nên vô lượng, không bờ mé. Nó có sức mạnh vô song trong việc hàn gắn những vết thương, và xoa dịu bao nỗi khổ niềm đau cho nhân loại. Nếu thiếu chất liệu của bốn tâm vô lượng này, cuộc sống sẽ trở nên khô cằn, úa héo, chiến tranh và thù hận diễn ra triền miên. Do vậy, cần phải nuôi dưỡng và phát triển bốn tâm vô lượng này để góp phần giúp ích cho cuộc đời và nhân loại trong việc mang lại sự bình yên hạnh phúc thực sự cho mọi người.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phật nói kinh nghĩa Pháp thừa quyết định, quyển thượng, <https://quangduc.com/a34682/tu-vo-luong-tam>.
2. Thích Đức Thắng, Tư vô lượng tâm, <https://quangduc.com/a34682/tu-vo-luong-tam>.
3. Hòa thượng Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế và phát triển, quyển II, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, 2008.
4. Maurice Walshe, (trans), The Dīgha Nikāya, The Long Dis

courses of the Buddha, Wisdom Publications, Boston, 2012 (reprints).

5. Bhikhu Nāṇamoli and Bhikhu Bodhi, (trans), *The Majjhima Nikāya, The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, Boston, 2009 (reprints).
6. Bhikkhu Bodhi, (trans), *The Saṃyutta-Nikāya, The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, Boston, 2000.
7. Bhikkhu Bodhi, (trans), *Aṅguttara-Nikāya, The Numerical Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, Boston, 2012.
8. G. P. Malalasekera, M. A. Ph. D. Founder Editor-in Chief, *Encyclopaedia Of Buddhism*, vol. 8, Sri Lanka: Published by the Department of Buddhist Affairs, Ministry of Buddha sasana, 1962.

---

<sup>3</sup>Xem, Thích Đức Thắng, *Tứ vô lượng tâm*, <https://quangduc.com/a34682/tu-vo-luong-tam>

<sup>4</sup>Hòa thượng Thích Trí Quảng, *Phật giáo nhập thế và phát triển*, quyển II, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, 2008, tr. 279.

<sup>5</sup>Sđd, tr.280.