



Đau khổ dưỡng Đức, nhẫn nhục dưỡng Tâm

ISSN: 2734-9195

10:15 17/03/2026

Đau khổ không làm con người xấu đi. Chỉ có cách đối diện với đau khổ mới quyết định điều đó. Nghèo không phải là tội. Đánh mất lương tâm mới là sự nghèo tận cùng.

“Một cách tiếp cận Phật học trong bối cảnh bất ổn đạo đức xã hội hiện nay”

Tóm tắt

Trong bối cảnh xã hội hiện đại đang đối diện với nhiều bất ổn về kinh tế và đạo đức, các hiện tượng trộm cắp, lừa đảo tài chính, chiếm đoạt tài sản gia tăng và diễn biến phức tạp, đặt ra yêu cầu cấp thiết phải nhìn lại nền tảng đạo đức của con người.

Bài viết này tiếp cận câu nói “Đau khổ dưỡng đức, nhẫn nhục dưỡng tâm” dưới góc nhìn Phật học, đồng thời đối chiếu với tư tưởng Nho giáo, Lão giáo và một số nhận định trong văn học - xã hội học, nhằm làm rõ vai trò của khổ đau và nhẫn nhục trong việc hình thành, duy trì và chuyển hóa đạo đức cá nhân cũng như trật tự xã hội.

Từ khóa: khổ đau, nhẫn nhục, đạo đức xã hội, Phật học ứng dụng, bất ổn kinh tế

1. Đặt vấn đề: Khủng hoảng đạo đức nhìn từ hiện tượng xã hội

Những tháng gần đây, báo chí liên tục đưa tin về các vụ trộm cắp, lừa đảo tài chính, chiếm đoạt tài sản, từ những đường dây lừa đảo công nghệ cao, đến các vụ việc xảy ra ngay trong môi trường vốn được xem là an toàn như ngân hàng, tín dụng, đầu tư tài chính. Không ít người trong số đó là những người từng có gia đình, có nghề nghiệp, thậm chí có học vấn. Điều này khiến xã hội không khỏi đặt câu hỏi: *Điều gì đang đẩy con người đến những hành vi đánh đổi lương tâm như vậy?*



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Nếu chỉ dừng lại ở việc lên án đạo đức cá nhân, chúng ta sẽ nhìn thấy phần ngọn mà bỏ quên phần gốc. Bởi phía sau những hành vi sai trái ấy thường là áp lực sinh kế kéo dài, là nỗi sợ nghèo đói, là tâm lý bất an trong một xã hội biến động nhanh, nơi đồng tiền ngày càng trở thành thước đo giá trị con người.

Từ góc độ Phật học, hành vi sai lệch thường là kết quả của nhân duyên xã hội, trong đó điều kiện kinh tế, áp lực sinh kế và trạng thái bất an nội tâm đóng vai trò quan trọng. Những hiện tượng này không chỉ cho thấy sự gia tăng của tội phạm kinh tế, mà còn phản ánh tình trạng lung lay các chuẩn mực đạo đức trong một bộ phận xã hội.

Chính trong bối cảnh ấy, câu nói của cổ nhân: *“Đau khổ dưỡng đức, nhẫn nhục dưỡng tâm”* hiện lên không như một lời khuyên đạo đức chung chung, mà như một kim chỉ nam để nhìn lại đời sống tinh thần của xã hội hôm nay.

2. Khổ đau như một thực tại xã hội và vấn đề tu dưỡng đạo đức trong Phật giáo

Phật giáo khởi đi từ sự nhận diện khổ đau như một thực tại phổ quát của đời sống. Khổ (dukkha) không chỉ được hiểu theo nghĩa sinh – lão – bệnh – tử, mà còn bao gồm những trạng thái bất an tâm lý do điều kiện sinh tồn không ổn định. Cho nên, Trong *Kinh Tăng Chi Bộ*, Đức Phật khẳng định: *“Nghèo khổ là một nỗi khổ lớn của thế gian.”*^[1] Lời dạy này cho thấy Phật giáo không tách rời đạo đức khỏi điều kiện kinh tế – xã hội.

Nghèo không chỉ là thiếu tiền, mà là thiếu sự ổn định, thiếu niềm tin vào ngày mai, thiếu khả năng lựa chọn lối sống tử tế. Khi con người bị dồn ép trong trạng thái ấy quá lâu, tâm lý dễ sinh tham, sinh sợ, rồi sinh liêu. Đây chính là mảnh đất khiến các hành vi trộm cắp, lừa đảo nảy sinh.

Trong xã hội hiện đại, đồng tiền ngày càng chi phối mạnh mẽ. Không ít người, khi rơi vào cảnh túng quẫn, đã tự thuyết phục mình rằng: *“Chỉ cần có tiền, mọi thứ khác có thể tính sau”*. Chính suy nghĩ ấy mở đường cho trộm cắp, lừa đảo, gian dối. Phật giáo gọi đây là tà mạng để nuôi sống thân bằng con đường gây tổn hại cho người khác. Đức Phật cảnh báo rất rõ trong *Kinh Trung Bộ*: *“Lấy của không cho là nhân của khổ đau lâu dài”*.^[2] Khổ vì thiếu tiền có thể là khổ tạm thời, nhưng khổ vì mất lương tâm là khổ ăn sâu vào nhân cách, và để lại hậu quả lâu dài cho cá nhân, gia đình và xã hội.



Hình minh họa tạo bởi AI

Tuy nhiên, Phật giáo không dừng lại ở việc mô tả khổ đau, mà nhấn mạnh thái độ của con người trước khổ đau. Chính ở đây, ý nghĩa của chữ *“dưỡng”* trong câu *“đau khổ dưỡng đức”* được làm rõ: khổ đau không tự sinh ra đức, nhưng khổ đau buộc con người phải chọn cách sống. Giữ đạo đức trong thiếu thốn thì đức được nuôi lớn; đánh mất lương tâm để thoát khổ trước mắt thì nhân cách bị bào mòn. Vì vậy, Đức hạnh chỉ lớn lên khi con người đi qua khổ mà không đánh mất lòng thiện. Cho nên, Phật giáo không xem khổ đau là lý do biện minh cho hành vi bất thiện. Ngược lại, khổ đau được xem là một hoàn cảnh thử thách đạo đức, nơi con người có cơ hội lựa chọn giữa việc giữ giới hay đánh mất lương tâm.

Phật giáo không né tránh khổ đau, cũng không lý tưởng hóa cuộc đời. Đức Phật nhìn thẳng vào thực tại và khẳng định rằng khổ là một phần không thể tách rời của đời sống con người. Khổ không chỉ là bệnh tật, già chết, mà còn là nỗi bất an thường trực về cơm áo, công việc và tương lai. Vì vậy, cần được hiểu câu *“đau khổ dưỡng đức”*: khổ đau không tự động sản sinh đạo đức, nhưng nếu được soi chiếu bằng chính niệm và trí tuệ, nó có thể trở thành điều kiện giúp con người rèn luyện phẩm hạnh, tăng trưởng lòng từ bi và ý thức trách nhiệm xã hội. Đây không còn là lời khuyên mang tính tu thân đơn lẻ, mà trở thành một định hướng để giữ người, giữ đời, giữ xã hội không trượt xa khỏi nền tảng đạo lý.

3. “Bần cùng sinh đạo tặc, phú quý sinh lễ nghĩa”: Cách nhìn của Nho giáo về mối quan hệ giữa kinh tế và đạo đức

Câu nói này thường bị hiểu lầm là biện minh cho hành vi trộm cắp. Thực ra, đây là một nhận định xã hội học sớm, phản ánh mối liên hệ giữa điều kiện sống và hành vi đạo đức. Cổ nhân không cổ súy cho đạo tặc, mà chỉ ra rằng khi con người bị dồn vào cảnh cùng quẫn, đạo lý rất dễ bị lung lay. Khi cuộc sống bấp bênh, con người rất dễ hành động theo bản năng sinh tồn, hơn là theo chuẩn mực đạo đức.

Trong tư tưởng Nho giáo, mối quan hệ giữa điều kiện sống và hành vi đạo đức đã sớm được nhận diện. Câu nói quen thuộc: “Bần cùng sinh đạo tặc, phú quý sinh lễ nghĩa” không mang ý nghĩa biện minh cho tội phạm, mà phản ánh một nhận định xã hội học mang tính thực chứng. Quan điểm này được Mạnh Tử diễn đạt rõ ràng hơn: *“Dân vô hằng sản, tắc vô hằng tâm”*.^[3] khi đời sống bấp bênh, con người rất khó giữ được sự bình ổn nội tâm và chuẩn mực đạo đức. Điều này lý giải vì sao trong những giai đoạn kinh tế khó khăn, các hành vi vi phạm pháp luật thường gia tăng.

Theo đó, khi đời sống vật chất không ổn định, con người rất khó duy trì trạng thái tâm lý ổn định để thực hành đạo đức. Nhìn từ đây, vấn đề trộm cắp và lừa đảo không chỉ là chuyện cá nhân sai trái, mà còn là lời cảnh báo về sự mất cân bằng giữa phát triển kinh tế và nuôi dưỡng đạo đức xã hội.

Điểm gặp gỡ giữa Nho giáo và Phật giáo ở đây là sự thừa nhận rằng đạo đức cá nhân không thể tách rời hoàn toàn khỏi cấu trúc xã hội. Tuy nhiên, khác với cách tiếp cận chính trị xã hội của Nho giáo, Phật giáo nhấn mạnh đến vai trò tự chuyển hóa nội tâm, coi đó là yếu tố then chốt để ngăn chặn sự trượt dốc đạo đức ngay cả trong nghịch cảnh và thuận cảnh.

4. Nhẫn nhục như một nguyên lý đạo đức bảo vệ con người trước lòng tham

Trong Phật giáo, nhẫn nhục được xem là một trong những pháp tu căn bản và cao quý nhất. Kinh Pháp Cú nêu rõ: *“Nhẫn nhục là khổ hạnh tối thượng”*.^[4] Nhẫn nhục, trong bối cảnh này, không đồng nghĩa với sự cam chịu thụ động, mà là khả năng kiểm soát phản ứng tâm lý trước nghịch cảnh, đặc biệt là trước áp lực kinh tế và cám dỗ vật chất.

Nhẫn giúp con người không hành động vội vàng vì thiếu thốn, không đánh đổi giới hạnh để đạt lợi ích ngắn hạn. Tư tưởng này có sự tương đồng với Lão giáo. Trong *Đạo Đức Kinh*, Lão Tử viết: *“Tri túc giả phú”*.^[5] Biết đủ được xem là một trạng thái giàu có về tinh thần, giúp con người không bị lòng tham chi phối.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Nhẫn ở đây không phải là cam chịu bất công, mà là khả năng dừng lại trước khi làm điều sai. Giữa áp lực tiền bạc, nhẫn giúp con người không vì thiếu thốn mà đánh đổi lương tâm; không vì so sánh hơn thua mà sinh oán hận; không vì muốn làm giàu nhanh mà bước qua ranh giới đạo đức. Nếu khổ đau là hoàn cảnh khách quan, thì nhẫn nhục chính là phản ứng nội tâm của con người trước hoàn cảnh ấy. Phật giáo xem nhẫn nhục là một trong những pháp tu cao quý nhất, bởi nó trực tiếp đối trị lòng tham và sự nóng vội. Vì vậy, Nhẫn nhục, trong tinh thần Lão giáo, là mềm để thắng cứng, là không để mình bị cuốn theo guồng hơn thua của đời.

Trong xã hội tiêu thụ hiện đại, nơi ham muốn thường vượt xa nhu cầu thực, nguyên lý “tri túc” có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong việc phòng ngừa các hành vi lệch chuẩn về đạo đức.

5. Văn học và ranh giới đạo đức nội tâm

Nhận định về ranh giới đạo đức không chỉ xuất hiện trong tôn giáo và triết học, mà còn được phản ánh sâu sắc trong văn học. Fyodor Dostoevsky, trong tiểu thuyết *Tội ác và Hình phạt*, đã chỉ ra bi kịch nội tâm của con người khi vượt qua ranh giới đạo đức: *“Không có gì đau đớn hơn khi con người nhận ra mình đã vượt qua một ranh giới mà không thể quay lại”*.^[6] Nhận định này cho thấy hậu quả sâu xa của hành vi bất thiện không chỉ nằm ở chế tài pháp luật, mà ở sự sụp đổ của cấu trúc đạo đức nội tâm.

Đây cũng chính là điều mà Phật giáo gọi là quả báo tâm lý – đạo đức, diễn ra ngay trong hiện đời. Trong bối cảnh ấy, câu “Đau khổ dưỡng đức, nhẫn nhục dưỡng tâm” không chỉ là lời dạy cho người tu hành, mà là lời cảnh tỉnh cho toàn xã hội: (lấy khổ để rèn người, lấy nhẫn để giữ tâm, lấy biết đủ để thắng tham, lấy đạo lý làm nền cho sự phát triển bền vững.) Đây không phải là con đường dễ đi, nhưng là con đường duy nhất để con người không đánh mất chính mình giữa những biến động của thời đại. Dân gian Việt Nam từ lâu đã đúc kết điều ấy bằng một câu ngắn gọn: “Đói cho sạch, rách cho thơm.” Đây không phải là lời an ủi nghèo khó, mà là chuẩn mực đạo đức tối thiểu để giữ người trong nghịch cảnh. Đó chính là tinh thần *đau khổ dưỡng đức* được diễn đạt bằng ngôn ngữ đời thường.

Trong xã hội hiện đại, nhiều người không nghèo vì thiếu, mà nghèo vì không biết điểm dừng của ham muốn. Khi không biết đủ, dù có nhiều tiền, tâm vẫn bất an; khi biết đủ, dù còn khó khăn, tâm vẫn đứng vững.

6. Kết luận

Câu “Đau khổ dưỡng đức, nhẫn nhục dưỡng tâm” có thể được xem như một nguyên lý đạo đức liên ngành, nơi Phật học, Nho học và Lão học gặp nhau trong việc lý giải mối quan hệ giữa hoàn cảnh sống và sự tu dưỡng con người. Đau khổ không làm con người xấu đi. Chỉ có cách đối diện với đau khổ mới quyết định điều đó. Nghèo không phải là tội. Đánh mất lương tâm mới là sự nghèo tận cùng. Khi xã hội phát triển nhanh mà đạo đức không được nuôi dưỡng song song, khi con người được dạy cách làm giàu mà không được dạy cách giữ tâm, thì những lệch lạc là điều khó tránh.

Trong bối cảnh xã hội hiện nay, khi áp lực kinh tế và lòng tham vật chất ngày càng gia tăng, việc khơi lại giá trị của nhẫn nhục và biết đủ không chỉ mang ý nghĩa tôn giáo, mà còn là một yêu cầu cấp thiết đối với sự ổn định và phát triển bền vững của xã hội.

Khổ đau, nếu được soi chiếu bằng trí tuệ, có thể trở thành động lực nuôi dưỡng đạo đức; nhẫn nhục, nếu được thực hành đúng đắn, có thể trở thành hàng rào cuối cùng bảo vệ con người trước sự xâm thực của lòng tham. Đây chính là đóng góp thiết thực của Phật học đối với các vấn đề đạo đức xã hội đương đại.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh** - Phó Viện Trưởng Phân viện NCPHVN tại Hà Nội

Chú thích:

[1] Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Ba Pháp; bản dịch Hòa thượng Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2011, tr. 224

[2] *Kinh Trung Bộ – Kinh Nghiệp Phân Biệt*, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2012, tr. 157

[3] Mạnh Tử, thiên Lương Huệ Vương, Trần Trọng Kim dịch, NXB Văn Học, Hà Nội, 2019, tr. 58

[4] Kinh Pháp Cú, kệ 184; Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tổng hợp TP.HCM, 2014, tr. 122

[5] *Đạo Đức Kinh*, chương 33; Nguyễn Hiến Lê dịch, NXB Văn Học, Hà Nội, 2016, tr. 71

[6] Fyodor Dostoevsky, *Tội ác và Hình phạt*, Cao Xuân Hạo dịch, NXB Văn Học, Hà Nội, 2018, tr. 412