

Triết lý đạo đức của Lão Tử và sự ứng dụng để xây dựng cuộc sống hạnh phúc trong thời đại ngày nay

Đỗ Văn Dũng*

Nhận ngày 20 tháng 4 năm 2024. Chấp nhận đăng ngày 25 tháng 6 năm 2024.

Tóm tắt: Lão Tử, một nhà triết học lỗi lạc của Trung Quốc thời cổ đại, là người sáng lập ra trường phái triết học Đạo giáo. Trong cuốn “Đạo đức kinh” để lại cho đời, ông đã ghi lại những tư tưởng triết lý sâu sắc về tự nhiên, đạo đức và cuộc sống con người. Trải qua nhiều thời đại, quan điểm triết học của ông vẫn tiếp tục ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống của người Trung Quốc và các nước vùng Đông Á, trong đó có Việt Nam. Bài viết này tập trung vào việc nghiên cứu triết lý đạo đức của Lão Tử và cách mà triết lý này hướng dẫn cho con người có thể ứng dụng trong cuộc sống hiện nay để tu dưỡng nội tâm, hoàn thiện tâm tánh, đạt được bình an và hạnh phúc cho cá nhân, gia đình và xã hội. Những phẩm tính này bao gồm sống thuận theo tự nhiên, hòa hợp với xung quanh, nuôi dưỡng lòng từ ái. Từ đó, bài viết nhấn mạnh giá trị triết lý đạo đức của Lão Tử qua thời gian.

Từ khóa: Lão Tử, triết học đạo giáo, tư tưởng đạo đức, hạnh phúc.

Phân loại ngành: Triết học

Abstract: Lao Tzu, an outstanding ancient Chinese philosopher, is credited with founding the philosophical school of Taoism. In his work, “Dao De Jing”, Lao expounded profound philosophical ideas about nature, ethics, and human life. Across epochs, his philosophical views have continued to deeply influence the lives of people in China and East Asian countries, including Vietnam. This article focuses on exploring Lao Tzu's ethical philosophy and the way it guides individuals in applying these principles to cultivate inner virtue, refine character, and achieve personal peace and happiness within family and society. These virtues encompass living in harmony with nature, fostering harmony with one's surroundings, and nurturing a compassionate heart. Thus, the article underscores the enduring value of Lao's ethical philosophy over time.

Keywords: Lao Tzu, Taoist philosophy, moral thought, happiness.

Subject Classification: Philosophy

1. Đặt vấn đề

Lão Tử là người sáng lập triết lý Đạo Đức ở Trung Quốc thời cổ đại. Theo Tư Mã Thiên, Lão Tử là người làng Khúc Nhân, huyện Khổ, nước Sở. Ông họ Lý, tên Nhĩ, tự là Bá Dương, tên thụy là Đàm. Ông từng làm sử quan, giữ tàng thư của nhà Chu (Tư Mã Thiên, 1998). Tư tưởng triết học của ông được hình thành và phát triển trong giai đoạn lịch sử Trung Quốc đầy biến động, tập trung luận đàm về bản chất của con người, tự nhiên và vũ trụ. Nghiên cứu triết lý của Lão Tử giúp mỗi người phát triển thế giới quan sâu rộng về tự nhiên, vũ trụ và cuộc sống, qua đó thấu hiểu tầm quan trọng của sự tu dưỡng đạo đức, vượt nghịch cảnh, đạt trạng thái cân bằng nội tâm, bình an và hạnh phúc.

* Học viện Tâm Thái Masterlife.

Email: dungtamthai3003@gmail.com

Hiện nay, việc nghiên cứu ứng dụng những triết lý của Lão Tử trong đời sống con người đã thu hút sự quan tâm của nhiều nhà triết học, nhà nghiên cứu và công chúng trên thế giới. Tại Việt Nam, tiêu biểu có các tác giả với các tác phẩm như: Thu Giang & Nguyễn Duy Cần (1992), “Lão Tử tinh hoa”; Nguyễn Hiến Lê (1994), “Lão Tử và Đạo Đức Kinh”; Nguyễn Thị Hồng (2005), “Học thuyết vô vi của Lão Tử”. Hơn một thập niên tiếp theo từ năm 2010 đến 2023, đã có rất nhiều nhà nghiên cứu quan tâm đến tư tưởng triết học của Lão Tử gồm: Lê Thị Liệu (2013), “Học thuyết vô vi của Lão Tử và vấn đề giáo dục ý thức bảo vệ môi trường nước ta hiện nay”; Nguyễn Cẩm Tú (2016), “Góp phần tìm hiểu tư tưởng biện chứng của Lão Tử trong tác phẩm Đạo Đức Kinh”; Nguyễn Huỳnh Bích Phương (2018), “Quan niệm về mối quan hệ con người - tự nhiên trong triết học Đạo gia và ý nghĩa của nó”; Võ Văn Dũng (2019), “Tư tưởng triết học của Lão Tử”; Bùi Thị Phương Thư (2020), “Thuyết quân bình trong triết học Lão Tử và Bài học cho lối sống hoà hợp ngày nay của con người”; Lưu Hồng Sơn (2022), “Phương thức tư duy của Lão Tử” và một số nghiên cứu khác. Những nghiên cứu này đều góp phần làm rõ và phân tích sâu khía cạnh quan trọng của triết lý của Lão Tử và cung cấp cái nhìn đa chiều về cách áp dụng triết lý vào cuộc sống hiện đại.

Tuy nhiên, vẫn còn một khoảng trống trong nghiên cứu liên quan đến việc áp dụng thực tế triết lý đạo đức của Lão Tử trong cuộc sống hiện đại. Thông qua việc nghiên cứu các nguyên tắc đạo đức trong tư tưởng của Lão Tử và sự liên quan của chúng đối với xã hội hiện đại ngày nay, bài viết tập trung tìm hiểu triết lý đạo đức trong tư tưởng của Lão Tử và gợi ý những cách thức ứng dụng để con người có thể tu dưỡng nội tâm, hoàn thiện tâm tánh, phát triển đời sống hạnh phúc.

Để triển khai bài viết này, tác giả áp dụng các nguyên lý và quy luật cơ bản của triết học Mác - Lênin, đặc biệt chú trọng vào chủ nghĩa duy vật biện chứng và chủ nghĩa duy vật lịch sử, để xác định giá trị trường tồn và giá trị mang tính thời điểm trong tư tưởng đạo đức của Lão Tử. Đồng thời, bài viết còn sử dụng kết hợp các thao tác quy nạp - diễn dịch, phân tích - tổng hợp, so sánh - đối chiếu nhằm làm rõ triết lý đạo đức của Lão Tử và sự ứng dụng trong cuộc sống ngày nay.

2. Triết lý đạo đức của Lão Tử

2.1. Khái quát tác phẩm Đạo Đức Kinh

Lão Tử là một nhà triết gia lớn của Trung Quốc. Ông được hậu thế suy tôn là người sáng lập Đạo giáo. Tư tưởng triết học của ông chú trọng vào các nguyên tắc ứng xử đạo đức giữa con người với con người, con người với tự nhiên, đã tạo nên tính đại diện sâu sắc cho nền triết học Trung Hoa và có ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống văn hoá tinh thần của các dân tộc phương Đông, trong đó có Việt Nam. Ông để lại cho hậu thế tác phẩm “Đạo đức kinh” ngắn gọn, hàm chứa những tư tưởng triết lý nhân văn, có ảnh hưởng lớn tới triết học phương Đông (Vũ Ngọc Quỳnh, 2021). Những giá trị trong tác phẩm “Đạo đức kinh” không chỉ có ý nghĩa lịch sử mà còn cần thiết cho con người trong bối cảnh hiện nay trong việc ứng dụng những giá trị của nó để nâng cao chất lượng cuộc sống.

Bản luận về thời điểm ra đời của “Đạo Đức Kinh”, trong trang 12 bản dịch của Nguyễn Hiến Lê (1994) có viết: “Lão Tử trau dồi đạo đức; học thuyết của ông cốt ở chỗ giấu mình, ẩn danh. Ông ở nước Chu đã lâu, thấy nhà Chu suy bèn bỏ đi. Đến cửa quan, viên coi quan là Doãn Hỉ bảo: “Ông sắp đi ă, gặng vì tôi mà viết sách để lại”. Thế là Lão tử viết một cuốn nói về ý nghĩa của “Đạo” và “Đức”. Đạo Đức Kinh bao gồm 81 chương với khoảng 5.000 chữ,

được chia thành hai phần: Thượng Kinh và Hạ Kinh. Thượng Kinh gồm 37 chương và luận về chữ Đạo nên được gọi là Đạo kinh. Hạ Kinh gồm 44 chương luận về chữ Đức nên được gọi là Đức kinh. Nội dung trọng tâm mà Lão Tử để lại trong cuốn sách này là các nguyên lý đạo đức, đạo lý làm người, luận bàn về vũ trụ và tự nhiên. Đạo Đức Kinh, được để lại vào khoảng năm 600 TCN, đã được nghiên cứu và dịch ra nhiều ngôn ngữ trên thế giới. Ở Việt Nam, Nguyễn Duy Cần và Nguyễn Hiến Lê là hai học giả nổi tiếng, chuyên ngữ và quan tâm đặc biệt tới tác phẩm này từ những năm 1960 và 1994. Trong bài viết này, tác giả sử dụng bản dịch của Nguyễn Hiến Lê (1994) để nghiên cứu về triết lý Đạo Đức của Lão Tử và đề xuất hướng đi cho cuộc sống hiện đại, mang lại bình an và hạnh phúc cho con người.

2.2. Triết lý về Đạo của Lão Tử

Một trong những điểm nổi bật trong triết lý Lão Tử chính là khái niệm về Đạo. Theo Lão Tử, Thiên - Địa - Nhân nên được tuần hoàn theo quy luật từ Đạo đức: “Chữ Đạo là bản tính nguyên thủy ban đầu, là gốc rễ khởi sinh của cả thiên hạ, nó không hình không dạng, vô sắc vô vị, vô hình vô dục, vô cùng viên mãn, lớn không bao trùm, nhỏ không tan biến, không tan không dạn, mãi mãi trường tồn, khó mà dùng lời để nói hết. Còn nếu dùng lời để diễn giải thì đó không phải là đạo. Tất cả mọi thứ ở trong thiên địa đều bao hàm trong Đạo”. Cả cuộc đời Lão Tử dành trọn để trau dồi đạo đức và truyền dạy cho con người. Đạo không thể diễn tả bằng từ ngữ, không thể nhìn thấy bằng mắt thường, nhưng là cơ sở và nguồn gốc của mọi sự vật trong vũ trụ. Nó là một nguyên lý vô hạn, không biết đến sự thay đổi, không có tên gọi, và tồn tại vĩnh cửu. Theo Lão Tử, “trước khi Trời Đất hiện hình, có một sự hỗn độn tồn tại. Im lặng, không gì tồn tại, đứng một mình và không biến đổi, di chuyển mà không ngừng nghỉ. Nó có thể được coi như mẹ của mọi thứ. Ta không biết tên của nó, nên gọi nó là Đạo”. Lão Tử cho rằng, Đạo là nguồn gốc tuyệt đối của sự thật, vì vậy ý nghĩa của từ “Đạo” rất sâu sắc và khó hiểu. Điều này dẫn đến việc Lão Tử nói về Đạo trong chương đầu tiên, khẳng định, “đạo khả đạo, phi thường đạo, danh khả danh phi thường danh”, “sự thực này không thể nói ra là sự thực luôn tồn tại. Tên có thể đặt ra nhưng không phải là tên luôn tồn tại”. Lão Tử tin rằng, Đạo là tinh thần, nguyên tác của Trời, Đất, và mọi sự vật. Đạo tồn tại trong mọi thứ và cung cấp sức sống và hòa hợp cho tất cả. Đạo không có hình dạng và rất khó diễn đạt, vì vậy con người chỉ có thể cảm nhận bằng trực giác thông qua tâm trí. Theo quan điểm này, Đạo là một sự thực vượt trội, vượt lên trên mọi thực tại, nhưng cũng bao quát toàn bộ vũ trụ, thuộc về thế giới tuyệt đối và vượt qua khả năng lý trí của con người. Vượt trên mọi loại kinh nghiệm hữu hình và hữu danh mà con người có, đạo không có tên, không phân biệt, tồn tại khắp nơi và hòa đồng với mọi vật thể. Những ai tuân theo Đạo có “tâm hồn rộng lớn, thuần khiết, không thành kiến, đối nhân xử thế một cách hòa nhã, với tình yêu thương, sự tôn trọng và hành động thông qua không hành động nhưng vẫn đảm bảo tự nhiên” (Naidu & M, 2016).

Nhìn chung, triết lý của Lão Tử về Đạo rất sâu sắc và tinh tế, nhưng thiếu những hướng dẫn cụ thể và chi tiết để con người ngày nay có thể thực hành và đạt đến Đạo. Điều này gây khó khăn trong việc ứng dụng triết lý này vào đời sống hiện đại, bởi nó đòi hỏi con người phải tự thấu hiểu và cảm ngộ, trong khi khả năng tự cải biến của con người vẫn còn hạn chế. Thường chỉ những bậc trí thức và đại trí thức, những người có khả năng tu dưỡng bản thân, mới có thể hoàn thiện và đạt được chân, thiện, mỹ. Hơn nữa, xã hội ngày nay đang phát triển theo hướng công nghiệp hoá và hiện đại hoá với nhu cầu phát triển khoa học, cải tiến kỹ thuật, và cạnh tranh quốc tế diễn ra mạnh mẽ. Điều này đòi hỏi các quốc gia phải không ngừng

phát triển, và con người cần nỗ lực phát triển bản thân để nâng cao chất lượng cuộc sống. Thực tế, chỉ một số ít người có khả năng ứng dụng triết lý về Đạo của Lão Tử trong cuộc sống hàng ngày. Đa số những người khác cần có hướng dẫn chi tiết, sự khích lệ liên tục và sự đồng hành mới có thể phát triển năng lực tự cải hoá và thành tựu.

2.3. Triết lý về Đức của Lão Tử

Lão Tử cho rằng, “Đức” là biểu hiện cụ thể của “Đạo” thể hiện vào vạn vật. Ông viết: “Những biểu hiện của đức lớn đều tùy theo đạo” (chương 21). Theo đó, Đạo sinh, Đức dưỡng, làm cho vạn vật lớn lên; dưỡng nuôi vạn vật. Sinh ra vạn vật mà không nhận là của mình; làm mà không cậy công; làm cho lớn lên mà không đòi làm chủ, thế gọi là Đức nhiệm màu. Vậy nên, vạn vật không gì không tôn Đạo và quý Đức, vì điều hợp tự nhiên. “Đạo” sinh ra vạn vật nhưng nhờ “Đức” mà vạn vật được sinh sôi, nảy nở và phát triển. Nếu “Đạo” là nguyên tố căn bản của vạn vật, sinh ra vạn vật thì “Đức” là sự vận hành của vạn vật. Sở dĩ Đạo được tôn sùng, đức được quý trọng là vì chúng không can thiệp, không chi phối vạn vật mà để vạn vật tự nhiên phát triển. Đạo và Đức tuy sinh dưỡng vạn vật nhưng không chiếm cho mình, làm mà không cậy công, để cho vạn vật tự lớn lên mà mình không làm chủ, như vậy gọi là đức huyền diệu” (chương 51). Lão Tử coi “Đức vô tư” là “huyền đức”, công năng của Đức là làm cho vạn vật được sinh sôi, nảy nở, phát triển và được bảo vệ một cách vô hình như một người mẹ nhân từ, yêu thương hết mực và chăm sóc đứa con của mình. Do đó, “Đức” không chỉ được đề cao là “huyền đức” mà còn được Lão Tử coi trọng một phẩm tính khác là “Đức dày”. “Người nào có đức dày thì như con đò. Độc trùng không chích, mãnh thú không vồ, ác diệu không quấy...” (chương 55). Ông đề cao sự hồn nhiên, vô tư, vô dục của đứa trẻ mới sinh là “Đức dày”. Lão Tử nói: “Hài nhi cử động mà không biết nó làm gì, đi mà không biết đi đâu. Thân thể phải như một cây khô, tinh thần phải như tro tàn. Như vậy, hoạ phúc mới không tới. Đã không còn hoạ phúc thì không còn tai nạn nữa. Người nào an vui thì phát ra ánh sáng của trời, ánh sáng của tự nhiên. Người tu thân theo tự nhiên thì có hằng tâm. Có hằng tâm thì được người khác quy phục, được trời giúp đỡ. Được người khác quy phục thì được gọi là Thiên dân, được người trời giúp đỡ thì gọi là Thiên tử (Trang Tử, 1994).

Theo Lão Tử, để trở thành người có sức ảnh hưởng, quy tụ được quần thần, Thiên tử cần cải tạo mình thành như đứa trẻ hồn nhiên, vô tư và vô vi. Trong tư tưởng của Lão Tử, con người cần phải “tu thân” để có “đức dày”. “Lấy đạo tu thân thì đức sẽ đầy đủ, lấy đạo mà lo việc nhà thì đức sẽ có dư, lấy đạo mà lo việc làng xóm thì đức sẽ lớn ra, lấy đạo mà lo việc nước thì đức sẽ thịnh, lấy đạo mà lo việc thiên hạ thì đức sẽ phổ cập...” (chương 54). Lão Tử định hướng con người cần chuyên tâm đến việc tu thân, rèn đức, bởi chính Đức làm cho con người trở thành chân nhân (Trần Nguyên Việt, 2005).

Tóm lại, triết lý về Đức của Lão Tử mang tính phổ quát và nhấn mạnh vào việc để mọi điều kiện phát triển một cách tự nhiên, tự sinh, tự diệt và tự hoàn thiện. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện thực, con người cần sự gắn bó, yêu thương, chỉ dẫn và nâng đỡ lẫn nhau. Việc can thiệp tích cực vào đời sống, công việc và mọi khía cạnh trong sự phát triển của cá nhân, gia đình và xã hội là cần thiết. Điều này giúp mỗi người nhanh chóng hoàn thiện bản thân, có nhận thức đúng đắn về cuộc sống và tiến bộ nhanh hơn. Tinh thần tương thân tương ái được thúc đẩy, góp phần vào sự phát triển chung và đạt được hạnh phúc cũng như thành công trong cuộc sống.

3. Ứng dụng triết lý đạo đức của Lão Tử trong cuộc sống ngày nay

Trong thế giới hiện đại ngày nay, bình an và hạnh phúc không chỉ là một ước vọng của mỗi cá nhân mà còn là một mục tiêu xã hội cao cả. Hiện nay, con người đã và đang sống trong một thời đại đầy thách thức và căng thẳng, nơi mà áp lực hàng ngày từ cuộc sống, công việc và môi trường đều có thể làm mất đi sự an vui và hạnh phúc. 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 căng thẳng áp lực từ cuộc sống và công việc có thể gây ra những vấn đề về sức khỏe tinh thần như trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Để giải quyết vấn đề này, cũng có nhiều nghiên cứu đưa ra biện pháp về trị liệu tâm lý, tinh thần và rèn luyện sức khỏe. Shawn Achor¹, tác giả của cuốn sách “Before Happiness (2013)” được dịch là “Trước khi hạnh phúc” cho rằng, con người có thể phát triển khả năng nhận thức và thay đổi bản thân tích cực để đạt được hạnh phúc và thành công. Nhận thức và chú trọng rèn luyện, phát triển đạo đức có mối liên hệ tích cực với niềm hạnh phúc là kết quả của nhiều nghiên cứu khoa học trong những năm gần đây như: Athota, 2013; Schuitema, 2015; Palmer, 2022; Lee, 2017; Annas, 1993. Theo Aristotle², con người đều hướng đến hạnh phúc và con người không thể có được hạnh phúc nếu không có đạo đức. Con người có thể sống tốt và 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). Kristjansson cho rằng, cách giải thích của Aristotle về hạnh phúc gồm việc hiện thực hoá năng lực trí tuệ và đạo đức, cũng như việc hiện thực hoá các mục tiêu của con người về thể chất và tinh thần (Kristjansson, 2006). Vì vậy, một cuộc sống tốt đẹp là kết quả của những hành động phù hợp với đức tính và hành động đạo đức theo thói quen, cuối cùng sẽ đưa con người hướng tới hạnh phúc bền vững. Hạnh phúc không phải là điều gì đó xảy ra, nó không phải là kết quả của sự may mắn hay lựa chọn ngẫu nhiên, mà nó là điều kiện mà mỗi người cần chuẩn bị, nuôi dưỡng và phát triển (Csikszentmihalyi, 1992).

Trong triết học Đạo đức của Lão Tử, hạnh phúc liên quan chặt chẽ đến sự nỗ lực thực hành của con người, đòi hỏi mỗi cá nhân cần phải chăm sóc sức khỏe và tu dưỡng bản thân để hoà hợp với chính mình và với các mối quan hệ xã hội (Sugirtharajah, 2022). Do đó, việc ứng dụng triết lý đạo đức của Lão Tử xây dựng đời sống bình an và hạnh phúc là rất có ý nghĩa. Dưới đây là những cách ứng dụng từ triết lý đạo đức mà con người cần thực hành trong đời sống hàng ngày.

3.1. Con người cần học cách sống và hành xử thuận theo tự nhiên

Con người là một thành phần của tự nhiên nên cần tuân theo quy luật vốn có của tự nhiên. Sống thuận theo tự nhiên được hiểu là lối sống gần với không gian xanh, hoà mình vào thiên nhiên để nuôi dưỡng tâm hồn, thanh lọc cơ thể giúp con người hiện đại cảm nhận được niềm vui, tâm hồn thanh thản, cảm nhận mức độ liên kết với con người cao hơn (Passmore, 2016).

¹ Shawn Achor (sinh ngày 9 tháng 3 năm 1978) là một tác giả và diễn giả người Mỹ nổi tiếng với việc ủng hộ tâm lý học tích cực. Ông là tác giả của cuốn sách bán chạy nhất *The Happiness Advantage* và là người sáng lập GoodThink, Inc., một công ty nghiên cứu về hạnh phúc và phát triển cá nhân.

² Aristotle (384 - 322 TCN) là một nhà triết học và bác học người Hy Lạp cổ đại. Ông là một trong những môn sinh ưu tú của triết gia Platon, đã có công sáng lập trường phái triết học tiêu dao trong khuôn viên Lyceum cũng như chủ nghĩa Aristoteles rộng lớn.

Một số nghiên cứu khác như Berger, R., & McLeod, J. (2006); Berman, MC, Jonides, J., & Kaplan, S. (2008); Andrew J. Howell (2012), cũng cho rằng, việc trải nghiệm hoà nhập cùng thiên nhiên mang lại cho con người có sức khoẻ tinh thần tốt hơn, nâng cao hạnh phúc và kéo dài được tuổi thọ. Con người có thể đạt được hạnh phúc nội tâm cao nhờ cách sinh hoạt điều độ, tiêu dùng và sử dụng tài nguyên một cách hợp lý. Do đó, con người không cần phải tích lũy, tiêu dùng, sản xuất quá mức, dẫn đến việc sử dụng quá nhiều tài nguyên thiên nhiên không cần thiết để gia tăng hạnh phúc (Kittiprapas, 2015). “Kiệm” cũng là một trong ba báu vật được Lão Tử nhắc đến trong triết thuyết của mình, Ông chủ trương khuyên răn con người tiết kiệm trong đời sống, bình dị trong đối nhân xử thế. Con người nên từ bỏ lối sống xa xỉ, khoa trương và vật chất hoá. Sự tích lũy vật chất quá mức do lòng tham thúc đẩy có thể không làm gia tăng hạnh phúc mà còn gây ra nhiều vấn đề bất an cho con người do sự phụ thuộc vào đối tượng bên ngoài và so sánh xã hội. Lão Tử cũng cho rằng, ham muốn và dục vọng khiến con người xa rời đạo lý, bất thuận tự nhiên, tổn hại đến sức khoẻ tinh thần và thể chất. Do đó, con người hướng đến bình an và hạnh phúc, cần rèn luyện lối sống thuận tự nhiên và tri túc.

Lão Tử đề cao việc con người hành xử thuận theo tự nhiên. Lão Tử viết: “Người có đức cao thì thuận theo tự nhiên” (Chương 38). Con người thuận theo dòng chảy tự nhiên nghĩa là hành động, xử thế không cưỡng cầu, không gượng ép, không cố ý can thiệp, không suy tính sẽ làm hao tâm tổn khí, kiệt quệ tinh thần khó đạt được kết quả như ý. Thay vào đó, con người có thể thuận tình, thuận lý, thuận quy luật mà hành động với thiện tâm, thành tín và tận lực mới thuận với đạo. Hành vi thuận phác, tự nhiên và dựa trên sự hiểu biết thấu đáo sẽ giúp con người giải quyết hiệu quả các vấn đề của bản thân. Đạo và Đức không can thiệp chỉ phối vạn vật mà để vật tự nhiên phát triển (chương 51). Hành xử thuận đạo là năng lực trí tuệ của người hiểu những gì có thể làm, nên làm và những gì không thể làm mà thuận duyên không làm nên đạt bình an khi làm và ngay cả khi không làm. Lão Tử gọi đó là “vô vi”. Theo Diderot³, chống lại bản tính tự nhiên sẽ dẫn đến bất hạnh; ngược lại, tuân theo tự nhiên sẽ đảm bảo hạnh phúc cho con người. Tuy nhiên, việc tuân theo “vô vi” cần được hiểu rõ không phải là sự “thụ động”, “lơ đãng” hoặc “tránh xa mọi tác động”, mà là hành động dựa trên sự hiểu biết trí tuệ về các quy luật của tự nhiên và xã hội. Hành xử tự nhiên là biểu hiện và hành động chân thật không có tính chất giả tạo, là khả năng thích ứng linh hoạt với hoàn cảnh môi trường và các mối quan hệ xã hội. Năng lực hành động theo “vô vi” là khả năng hành động của người có đạo, sự hiểu biết sâu sắc chân lý cuộc sống, mới có thể “làm mà như không làm” và “không làm cũng là làm”. Hạnh phúc khi đó sẽ nảy sinh ở cấp độ cao bởi trí tuệ sinh khởi. Do đó, con người hiện đại cần nỗ lực học tập, tu rèn đạo đức, tâm tính, phát triển trí tuệ mới có khả năng hành động thuận tự nhiên theo thuyết “vô vi” của Lão Tử và đạt được hạnh phúc đích thực.

3.2. Con người cần sống hài hoà với các mối quan hệ xã hội

Hài hoà là một trong những nguyên tắc căn bản của triết lý đạo đức. Theo *Từ điển Hán ngữ hiện đại*, “hài hoà” là “phối kết phù hợp và cân đối”, từ nguyên dịch là “nhịp nhàng”. Lão Tử viết: “tự nhiên hài hoà, tinh tú rõ ràng trời yên đất ổn, mưa thuận gió hoà, vạn vật phồn vinh. Con người hài hoà thì thiên hạ thái bình. Xã hội vững chắc, Triều chính hài hoà:

³ Denis Diderot (1713-1784) là một trong những nhà tư tưởng tiêu biểu của triết học Khai sáng Pháp, người đứng đầu phái Bách khoa toàn thư.

Trên dưới đồng lòng, bá quan tận chức, thợ thuyền dụng công, sản nghiệp gia tăng, dân chúng an nhàn. Gia đình Hải hoà: Lục thân hoà thuận, vợ chồng đồng tâm, gia đạo hưng thịnh, vui hưởng thiên luân. Cơ thể hài hoà: Âm dương cân bằng, mạch tự ổn định, sức khoẻ dồi dào, vui vẻ thoải mái, bảo dưỡng tuổi thọ”. Nguyên tắc “hài hoà” được nhắc đến ở nhiều khía cạnh trong đời sống con người, biểu hiện sự hài hoà trong chính mỗi cá nhân, mỗi gia đình, mỗi tổ chức xã hội. Lão Tử cho rằng, mỗi người có thể hài hoà chung sống trong gia đình, trong xã hội thì thiên hạ tự nhiên cũng sẽ thái bình và được phát triển bền vững. Theo C. Mác (1995) và Chủ tịch Hồ Chí Minh, con người là tổng hoà những quan hệ xã hội, là gia đình, anh em, họ hàng bầu bạn, đồng bào cả nước và cả loài người (Hồ Chí Minh, 1995), (C. Mác & Ph. Ăngghen, 1995). Theo Włodzimierz Korab-Karpowicz (2022), hợp tác hài hoà là một phần không thể thiếu trong bản chất con người. Một xã hội được tổ chức thuận theo tự nhiên sẽ là xã hội thực sự hạnh phúc. Theo đó, sự hoà hợp hạnh phúc trong các mối quan hệ xã hội ảnh hưởng tích cực đến sự sức khoẻ, tinh thần và hạnh phúc của mỗi người (Diener & Seligman, 2002; Uchida và cộng sự, 2004; Uchida & Ogihara, 2012; Kawachi & Berkman, 2000). Ngược lại, mỗi cá nhân đạt trạng thái khoẻ mạnh, thân tâm hoà hợp, cân bằng nội tâm là nền tảng góp phần tạo nên sự hài hoà trong gia đình, xã hội. Con người cần học tập, phát triển tâm trí, tu dưỡng đạo đức, làm chủ tâm thái có thể đạt được hạnh phúc thực sự. Khi mỗi cá nhân đạt được hạnh phúc thực sự sẽ mang lại lợi ích tích cực cho phát triển và hạnh phúc xã hội (Kittiprapas S., 2015).

Triết lý đạo đức của Lão Tử khuyên con người nên “khiêm nhường”, “không tranh” và “tự nhiên đơn giản”. Đây cũng chính là những đức tính cao đẹp của đạo, là những phẩm tính thâm sâu mà con người cần rèn luyện trong cuộc sống để trong đối nhân, xử thế, giúp bảo vệ họ khỏi sự “kiêu căng, ngạo mạn” vốn là gốc rễ của khổ đau và bất hoà. Thiên địa vạn vật sinh sôi không ngừng. Ở trong nhân thế cũng không ngừng đấu tranh, nếu như tuân thủ theo thiên đạo, tiêu diệt phân tranh, dân chúng an cư lạc nghiệp, mỗi người hoà thuận sống chung, thiên hạ tự nhiên sẽ hài hoà. Con người đắc được đạo đức sẽ hơn hẳn người thế tục, người đắc đạo thì nhân cách thanh cao, thận trọng, cảnh giác, nghiêm túc, rộng rãi, chất phác và đôn hậu. Họ cao siêu khó lường nhưng không để lộ, không hề tỏ ra kiêu ngạo, tự viên mãn trong đối nhân xử thế (Vũ Ngọc Quỳnh, 2021). Lão Tử gọi những người đắc được đạo đức là bậc thánh nhân, họ là những người hành động thuận theo quy luật của đạo. Thánh nhân không sống cho vẻ ngoài hào nhoáng hay bị cuốn theo dòng chảy xô bồ của cuộc sống, do đó họ cũng chẳng cần để tâm đến chuyện tầm thường của thiên hạ. Những khen chê, thị phi chẳng phải là mối bận tâm của họ. Trái lại, họ “giữa mài cái sắc sảo của lý trí, bỏ sự tách bạch, biện biệt chi li, chia sẻ ánh sáng với tha nhân, trộn lẫn với bụi bặm của thế tục. Hoà đồng với Đạo cũng chính là hoà đồng với thiên nhiên vạn vật, với nhân thế để chia sẻ ngọt bùi, đồng cam cộng khổ với những kẻ khốn cùng. Họ không tự cho mình là sáng, là duy nhất, là cao hơn mọi người, không khoe khoang kể công, không tranh giành với ai nên không ai tranh với họ (Simpkins, 2004). Bằng cách rèn luyện lòng khiêm tốn, không tranh và dung dị, con người có thể sống bình an, tự tại, kết nối hoà hợp với con người và xã hội.

3.3. Con người cần nuôi dưỡng lòng từ ái

“Từ ái” là một trong ba báu vật được Lão Tử nhắc đến trong chương 67 của *Đạo đức kinh*, Ông viết: “Ta có ba vật báu mà ta ôm giữ cẩn thận: Một là lòng từ ái, hai là tính khiêm ước, ba là không dám đứng trước thiên hạ”. “Từ” là lòng trắc ẩn, là sự bi mẫn và quan tâm

đối với người khổ nạn, “ái” là thương yêu, là tấm lòng nhân ái và thiện lành, là giúp đỡ và đồng cảm với tha nhân (Trương Bồi Canh, 2003). Với Lão Tử, “từ ái” là vật báu mà ông gìn giữ, bởi nhờ từ ái nên tận lực che chở dân mà sinh ra dưỡng cảm. Đức tính cao đẹp này nhờ đó sinh ra cái dưỡng, cái tình để con người tận lực giúp đỡ, sẻ chia cùng nhau. Trong xã hội, nếu mỗi người đều có thể thương yêu nhau chân thành, đồng cảm, giúp đỡ lẫn nhau thì cuộc sống chính là thiên đường hạnh phúc. Rất nhiều nghiên cứu khoa học trước đây đã chứng minh rằng thực hành lòng yêu thương, sự bi mẫn sẽ làm cho hạnh phúc của con người gia tăng như (Brown và cộng sự, 2003; Schwartz và cộng sự, 2003; Mongrain, 2010). Con người cần có khả năng đồng cảm, khả năng chia sẻ nỗi khổ niềm đau với người khác sâu sắc như nỗi khổ niềm đau của chính chúng ta (Gyatso, 2011). Khả năng từ ái cũng chính là “lòng từ bi” nền tảng giáo lý nhân bản sâu sắc được nhắc đến trong Đạo Phật. “Từ bi” là khả năng chia sẻ nỗi khổ, niềm đau với người khác, là khả năng mang lại niềm vui cho con người. “Từ bi” là biểu hiện của tình yêu thương bao la không giới hạn, hoàn toàn vị tha không có vị kỷ. Đức Đạt Lai Lạt Ma⁴ cho rằng, “lòng từ bi là cảnh giới cao nhất trong các đức tính, nó tương tự như ánh sáng mặt trời luôn chiếu sáng trên tất cả các loài vật”. Nhờ lòng từ bi con người có thể chuyển hoá nỗi khổ của mình và giúp những người xung quanh được chuyển hoá, được yêu thương và hạnh phúc. Để nuôi dưỡng và phát triển lòng từ bi, con người cần có thực hành bao dung, tha thứ và đối xử với mọi người bằng tâm bình đẳng với tất cả mọi người.

Lão Tử nhấn mạnh, người tuân theo đạo cần “bao dung”, “không thành kiến”. Trong chương 16 và chương 49, Lão Tử viết: “bao dung” thì công bình vô tư, công bình thì bao khắp, bao khắp thì phù hợp với tự nhiên, phù hợp với tự nhiên thì phù hợp với đạo”; “Thánh nhân không có thành kiến, lấy lòng thiên hạ làm lòng mình. Thánh nhân tốt với người tốt, tốt cả với những người không tốt, nhờ vậy mà mọi người đều hoá ra tốt; Tin người đáng tin mà tin cả người không đáng tin, nhờ vậy mà mọi người đều hoá ra đáng tin. Lão Tử đề cao phẩm tính bao dung, yêu thương tất cả mọi người, lấy ân đức báo ân và lấy ân đức báo oán. Ứng xử như vậy là thuận đạo, bởi Đạo là sự hài hòa và không thành kiến hay phân biệt đối xử gây mâu thuẫn, tranh đấu là nguồn gốc của khổ đau. Khi mỗi cá nhân rèn luyện lòng từ ái, bao dung, yêu thương người khác là họ đang xây dựng nên một cộng đồng với nền tảng vững chắc về lòng tin, tình thương và sự đồng cảm. Trong một xã hội như vậy, mỗi người đều cảm thấy được yêu thương, quan tâm và được hạnh phúc.

4. Kết luận

Trong thế giới hiện đại, khi nền kinh tế ngày càng phát triển, công nghệ tiến bộ nhanh chóng và con người ngày càng phải đối mặt với nhiều áp lực cuộc sống, việc áp dụng và thực hành theo triết lý đạo đức của Lão Tử trở nên cấp thiết. Bài viết phân tích những khía cạnh quan trọng của triết lý Đạo đức và giải thích cách áp dụng chúng trong cuộc sống hàng ngày để phát triển phẩm tính tốt đẹp, góp phần vào sự hạnh phúc cá nhân, gia đình và xã hội. Những phẩm tính này bao gồm: sống thuận theo tự nhiên, hòa hợp với xung quanh, nuôi dưỡng lòng từ ái. Tu dưỡng những phẩm tính này giúp con người hàm dưỡng tâm hồn, phát triển tâm trí, nâng cao tinh thần, đạt được bình an và hạnh phúc trọn vẹn. Bằng cách này, bài viết nhấn mạnh giá trị to lớn trong triết lý đạo đức của Lão Tử qua thời gian.

⁴ Đạt-lai Lạt-ma là danh hiệu của một nhà lãnh đạo tinh thần của Phật giáo Tây Tạng thuộc trường phái Cách-lỗ (còn gọi là phái "Yellow Hat" - Mũ Vàng trong tiếng Anh), một trường phái trẻ nhất và chiếm ưu thế nhất trong bốn trường phái chính của Phật giáo Tây Tạng.

Tài liệu tham khảo

- Aristotle. (1984). *The Complete Works of Aristotle*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Athota, V. S. (2013). The role of moral emotions in happiness. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 115-120.
- Annas, J. (1993). *The Morality of Happiness*. Oxford University Press.
- Trương Bồi Canh (2003). Trí tuệ đích thực thi. *Từ Tế Văn Hóa Chí Nghiệp, Thành phố Đà Bắc*. 50-52.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *“Flow”: The Psychology of Happiness (p. 6)*. London: Rider.
- ER, d. K. (2000). Stress in the brain. *Eur J Pharmacol*, 405:187–198.
- Gyatso, K. (2011). *Modern Buddhism: The Path of Compassion and Wisdom*. Tharpa Publications US.
- Kristjansson. (2006). Justice and Desert-Based Emotions. Aldershot: Ashgate. *Philosophy and Education*, 9.
- Kittiprapas, D. S. (2015). *Achieving Sustainable Development by Inner Happiness: A New Approach of Sustainable Development*. Thai Lan: Sustainable Happiness and Sustainable Development” International Forum.
- Lee, J.-K. (2017). *Happiness and Ethical Values in Higher Education*. <https://eric.ed.gov/?id=ED573755>
- Hồ Chí Minh toàn tập*. (1995). t.5. Nxb Chính trị quốc gia Sự thật.
- Mongrain, M. (2010). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *Journal of Happiness Studies*.
- C. Mác và Ph. Ăngghen toàn tập*. (1995). t.3. Nxb. Chính trị quốc gia Sự thật.
- Nguyễn Hiến Lê. (1994). *Lão Tử - Đạo Đức Kinh*. bản dịch, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Neil Schneiderman1, G. I. (2005). *Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants*. Annual review of clinical psychology.
- Naidu, M., & M, V. (2016). Lao Tzu and Gandhi on Self transcendence for Peace and Human Development. 75-101.
- Palmer, E. (2022). *Principles of nature: A development of the morals causes of happiness and misery among the human species*. DigiCat.
- Passmore, H. A. (2016). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *The Journal of Positive Psychology*.
- Vũ Ngọc Quỳnh. (2021). *Đàm đạo với Lão Tử*. (bản dịch). Nxb. Văn học.
- Spiecker, B. (1999). *Habituation and training in early moral upbringing*In D. Carr & J. Steutel (Eds.). *Virtue ethics and moral education*. London: Routledge., pp. 217-230.
- Schuitema, M. A. (2015). *Virute and happiness: A Philosophical inquiry*. University of the Witwatersrand, Johannesburg.
- Sugirtharajah, S. (2022). *Religious and non-religious perspectives on happiness and wellbeing*. London: Routledge.
- Trang Tử. (1994). *Nam Hoa Kinh, Chương XXIII*. t.2, 3 (bản dịch và chú giải của Nguyễn Hiến Lê). Nxb. Văn hoá.
- Simpkins, T. C. (2004). *Đạo - nguyên lý sống hoà hợp và quân bình - vận dụng các nguyên lý của Đạo gia để xây dựng đời sống khang kiện và hạnh phúc*. Nxb. Mũi Cà Mau.
- Tư Mã Thiên. (1998). *Sử ký*. Nxb. Văn học.
- Varalakshmi, M. N. (2016). Lao Tzu and Gandhi on Self transcendence for Peace and Human Development. *India and China Relations Historical, Cultural and Security Issues*, 75-101.
- Trần Nguyên Việt. (2005). Về phạm trù Đức trong học thuyết Đạo Gia. *Tạp chí Triết học*. Số 2 (165).